



## KURS FOR IDRETTE I BUSKERUD

### AKTIVT KOSTHOLD

GOL IL KLUBBHUS, 19. APRIL 18.00-20.30

**Synes du at kostholdsinformasjon er forvirrende? Vet du hva en idrettsutøver trenger av energi og næringsstoffer for å kunne trene og prestere optimalt?**

Kurset vil gi deg (trenere, aktive utøvere over 12 år og andre interesserte) en innføring i grunnleggende ernæring, kostholdsanbefalinger for idrettsutøvere og hvordan man bør spise både før, under og etter trening for å prestere optimalt.

**Giske Vik** er kurslærer, utdannet ernæringsfysiolog og jobber til daglig i Norengros. Hun har tidligere gitt ut en kokebok med fokus på sunn barnehagemat. Buskerud idrettskrets har hatt gleden av Giske som sin kurslærer i kosthold siden 2009. Hennes glødende og engasjerende måte å formidle kunnskapen på inspirerer både store og små.

**Pris** kr 250,- per deltaker. Faktura ettersendes klubbvis om ikke annet er avtalt.

**Meld deg på via MinIdrett.no** (trykk: «kurs», søk: «Aktivt kosthold») innen fredag 15. april.

**Spørsmål?** Ta kontakt med Hanne-Kristin Kvarme i Buskerud idrettskrets:

Epost – [Hanne-Kristin.Kvarme@idrettsforbundet.no](mailto:Hanne-Kristin.Kvarme@idrettsforbundet.no)

Telefon – 97735618 / 32 01 61 00

**Velkommen til kurs i regi av Buskerud idrettskrets!**



Hockeygutta på Eat Smart  
under Ungdoms-OL