

# Lerum Friidrott

i samarbete med

## Lerums Kommun

inbjuder till

**”Det handlar om att äta smartare!”**

**i Stenkulans aula tisdag 22/4 kl: 18:00-20:00**

**fri entré**

### **Måste det vara så tråkigt och svårt att äta rätt?**

*”Som idrottare hör man varje dag att maten är så viktig. Varje dag är det nya råd och rön när det gäller kost och hälsa. Det som var rätt idag är inte rätt imorgon. Många tycker att det både är svårt och tråkigt, men måste det vara så krångligt? Man behöver inte vara nobelpristagare för att förstå hur maten och kroppen fungerar ihop och hur kroppen fungerar när vi rör oss. Nu får du chansen att på ett lätt, konkret och inspirerande sätt få ihop de pusselbitarna.”*

#### **Exempel på vad som tas upp under kvällen:**

- Hur fungerar kroppen när man rör på sig?
- Hur fungerar maten i kroppen? Vilken mat gör vad?
- Vad tjänar man som idrottare på att äta smartare?
- Konkreta tips på vad man ska äta och tänka på för att äta smartare och må bättre. **Det är inte så krångligt!**
- Vilka myter finns och vilka fällor går vi oftast i?
- Tips, knep & råd.



Pernilla Larsson är leg. dietist från Trollhättan och är en uppskattad föreläsare runtom i Sverige. Hon är själv elitdomare i fotboll och arbetar mycket med just kost och idrott.