

Smålandsidrotten bjuder in till föreläsning:

"Öka ditt välmående och din prestationsförmåga genom rätt mat"

Cecilia Walton är kock och diplomerad kostrådgivare. Hon vill ge djupare kunskaper och ett högre medvetande om hur maten påverkar vårt fokus och prestation, eftersom hon med egna erfarenheter har upplevt negativa effekter av fel kost, både i skolan, inom idrotten och i tidigare jobb. Hon coachar barn, ungdomar och vuxna genom föreläsningar, workshops och matlagningskurser, för att skapa bättre förutsättningar för en hälsosam och hållbar livsstil, som i sin tur bygger ett friskare och gladare samhälle!



Genom föreläsningen "Öka ditt välmående och din prestationsförmåga genom rätt mat", vägleder Cecilia dig hur näringsämnena samverkar och varför alla är så viktiga för både kropp och hjärna. Hon ger dig konkreta måltidstips och förslag på hur du kan förenkla din vardag med maten utan att ge avkall på kvaliteten".

Föreläsningen arrangeras i samband med matmässan MAT2016 den 16-17/9 i Växjö, www.mat2016.se

Målgrupp: Alla intresserade

När: 17 september 2016, kl. 10.00-11.30

Var: Växjö, Elite Park Hotel & Växjö Konserthus, Västra Esplanaden 10-14

Kostnad: Föreläsningen är kostnadsfri

Anmälan: Anmälan gör du **senast den 5 september** på <http://matsmaland.se/seminarier-lordag-17-september/>

Vill du anmäla flera personer, exempelvis ett lag, anmäler du det till:
lena.moberg@smalandsidrotten.se

Uppge alltid namn, förening, personnummer vid anmälan.

Kallelse: Ingen kallelse skickas ut. Bekräftelse på gjord anmälan gäller som plats på föreläsningen.

Frågor: För mer information om kontakta Annelie Bengtsson, Smålandsidrotten, tel. 036-34 54 41, annelie.bengtsson@smalandsidrotten.se.

Kursnummer: 800818

Välkomna!