



HJÄRTUMS IS
Bjuder in till



Kostföreläsning med Pernilla Larsson, Elitfotbollsdomare & leg dietist

"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".

ALLA INTRESSERADE ÄR VÄLKOMNA!

spelare, ledare och övriga



HJÄRTUMSGÅRDEN DEN 17 FEBRUARI 2010
KL 18,30 - 20,30