



TILAA RAVITSEMUSLUENTO OMALLE RYHMÄLLESI!



Luennoitsijana ja ravitsemuksen asiantuntijamme on **Sari Aalto** ThM, laillistettu ravitsemusterapeutti. Hän toimii Savonia-amk:ssa ravitsemustieteen lehtorina ja hänellä on vuosien kokemus ravitsemusasioiden käytäntöön soveltamisesta. Ravitsemussuosituksien mukaisesti syöminen on helpompaa kuin koskaan aikaisemmin, mutta siitä huolimatta moni kokee epätietoisuutta omissa ruokavalinnoissaan. Suomessa terveellinen ruoka on kaikkien saatavilla, se on hyvää ja suositukset ovat yksinkertaisia. Tule kuuntelemaan käytännön vinkit!

Tilaa teidän ryhmän tarpeiden mukainen ravitsemusluento - katsaus päivitettyihin ravitsemussuosituksiin sekä käytännön vinkkejä niiden soveltamisesta urheilijan lautaselle

- Paljonko on tarpeeksi energiaa, proteiineja, vitamiineja – ja kivennäisaineita?
- Miten riittävän saannin voi varmistaa?
- Tarvitaanko rasvaa, paljonko ja millaista rasvaa?
- Tarvitseeko urheilijanuori lisäravinteita?
- Kuinka syöt, jotta jaksat harjoitella ja käydä koulua?
- Mitä juomaa ruokapöytään, harjoitteluun ja palautumiseen?

Alkaen hinta 3 tunnin luennolle Kuopiossa: 365 € + ALV 24 % (maks. 20 hlö).

Myös muut kohderyhmät: ammattiurheilijat, painonpudottajat, kasvissyöjät jne.

Kysy tarjous koulutussuunnittelija Seija Taattolalta, seija.taattola@savonia.fi!