

# **RIKTIG KOSTHOLD FOR UNGE UTØVERE**

**Hakadal IL Alpin inviterer til kostholdskurs for våre unge utøvere. Veldig ønskelig at foresatte også setter av tid!**

Dette er en viktig anledning til å lære hvordan kostholdet kan påvirke ytelse, og hvordan man skal balansere dette riktig for å få en bedre hverdag som består av mye trening.

**Sted:** Auditoriet  
Hagen Skole, Hakadal  
**Tid:** torsdag 5 november 2009  
kl. 1800-2000



**1800-1900 Presentasjon for utøverne**  
**1900-2000 Mer foreldrerettet info**

**Kurset holdes av Ole Berg - Klinisk  
Ernæringsfysiolog**

**VELKOMMEN!**

**Hakadal IL Alpin**  
**André Hagen**  
Sportslig leder

