

Välkommen till föreläsning om kost

Njurunda Simsällskap vill öka förutsättningarna ytterligare för simmarna genom att äta rätt. Vi erbjuder alla tävlingsgrupper en föreläsning med kostspecialisten Magnus Swärd.

Datum: måndag den 26/2

Tid: 18:30- ca 20:00

Plats: folketshus Kvissleby

Vi ser rimligtvis att alla simmare samt en förälder från varje familj är närvarande.

Träningarna är inställd denna kväll för simiaden, Sumsim, Sumsim-A och SM/JSM-A

Många faktorer inom idrotten spelar in för att skapa förutsättningar till utveckling och framgång. Direkt avgörande för prestationen är tillförsel av korrekt sammansatt kost. Det komplicerade och fantastiska samspelet mellan olika kroppsfunktioner kräver närvaro av alla näringsämnen, dock med rätt kvalitet och kvantitet!

Vänliga Hälsningar
Maria Öman
NjurundaSimsällskap

