**Bjuder in till kvällsföreläsning med**

**Linda Bakkman!**

**Tisdag 19 feb, kl. 18:30-20:00**

**Kost för maximal prestation!   
Vad säger forskningen?**

Träningspasset börjar inte när du kliver ut i spåret eller in i gymmet. Det är heller inte slut när sista bassänglängden är avklarad eller sista intervallen gjord. Det påbörjas och avslutas med att du äter. Vad du äter, hur mycket du äter och när du äter är avgörande för att alla träningstimmar du lägger ner ska leda till att du verkligen blir snabbare, starkare och explosivare.   
Att äta för att träna innebär utmaningar som ofta är långt ifrån det traditionella folkhälsobudskapet. Syftet med träningen ska synas på tallriken!

Välkommen till en föreläsning fylld med kunskap, motivation och konkreta tips på mat för resultat.

**Mingel från 18:00 med smörgås och kaffe. Föreläsning 18:30-20:00**

**Kostnad: 400 kr, anmälan är bindande.**

**Plats: Idrottskliniken Rehab, Vintervägen 50 A, Solna.**

**Bindande anmälan på mail till:** [reception@idrottsklinikenrehab.se](mailto:reception@idrottsklinikenrehab.se)

[](https://www.google.se/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=2ahUKEwiRnd_JgfXfAhULliwKHZUpDn0QjRx6BAgBEAU&url=https://www.svd.se/av/linda-bakkman-768z&psig=AOvVaw2-lpOkCVNgh3mYWr4rBzyA&ust=1547821198040171)**Faktura mailas efter anmälan. Vi har begränsat antal platser.**

Linda Bakkman är näringsfysiolog och doktor i medicinsk vetenskap.  
I 14 års tid har hon arbetat med att förbättra kosten för några av våra absolut främsta svenska idrottare. Varje vecka kan du läsa hennes krönikor i SvD om mat, träning och aktivlivsstil.  
Linda är också författare till boken Maten bakom resultaten, Norstedts.   
En bok maxad med kunskap, motivation och recept för att du ska få ut maximalt av din träning. Förbeställ ett signerat exemplar för 199 sek via swish 123-5412028 som du kan hämta ut i samband med föreläsningen. Skriv **Idrottskliniken** i meddelandefältet. Senast den 14/2 behöver du göra din beställning för att vara garanterad ett exemplar.