



## **TIK-Badminton**

VI VIL MER' - VI VIL FJER

### **Kost til badmintonspillere**

Vi har gjort et scoop, og vi vil gerne dele det med jer! TIK-Badminton har været heldige at få Christina Nielsen til at fortælle om ernæring i forbindelse med badminton træning og kampe. Derfor inviterer vi nu jer til foredrag.

### **onsdag 22. november kl. 19:00 i klubhuset**

Sportsdiætist Christina Nielsen har i mere end 10 år arbejdet med sportsernæring i Team Danmark, hvor hun har optimeret kosten for danske eliteatleter frem mod OL i 2008, 2012 og 2016 – herunder badmintonlandsholdet.

Christina er uddannet klinisk diætist, har International Olympisk Komité's (IOC's) diplomuddannelse i sportsernæring og er universitetsuddannet mindfulness-lærer fra Aarhus universitet. Sidstnævnte bruges bl.a. til at bringe mere opmærksomhed ind i spising.

Christina vil komme ind på følgende emner i løbet af aftenen;

- Hvordan bestemmer og justerer jeg mit energi-indtag?
- Hvad sker der, hvis ikke jeg får nok?
- Kulhydrat – er det gift eller relevant brændstof?
- Protein – gælder: "Jo mere des bedre?"
- Hvad med fedt – skal jeg helt undgå det?
- Madplanlægning
- Kost og væske før, under og efter træning – hvad er en strategi?
- Stævnekost

Oplægget er målrettet spillere fra 14-15 års alderen og op samt deres forældre – samt forældre til yngre spillere i klubben.

Arrangementet er GRATIS