

Foredrag om kost og træning d 24/8 kl 19 i Jyllingehallernes klublokale

Den 24/8 afholdes der foredrag med Lotte Skovgaard fra <https://levdetsundeliv.dk/>.
Emnet er hvordan den rette kost understøtter din træning og sikrer at du opnår resultater.

Lidt om Lotte:

Jeg hedder Lotte Skovgaard Larsen, 47 år og indehaver af Lev det Sunde Liv, som åbnede i Ølstykke i 2014, hvor jeg også blev uddannet Kostvejleder og Slankekonsulent™ med speciale i vægttab, eksamineret af Cand. Scient i Human ernæring.

Jeg er også uddannet Personlig Træner, læge- og fysioterapeut eksamineret. Akkrediteret og godkendt af Europe Active (EHFA).

Jeg er konsulent i Proces Ernæring® med ernærings-speciale "Børn og overvægt/Familier", Seniorer og "Aktiv Ernæring/Sportsernæring"

Vi starter kl 19.00 i klublokalet, ovenpå. Træningen denne dag slutter kl 18.50. Der vil være en proteinbar og en shake med i foredraget, så man får lidt at holde sig kørende på.

Lotte tager en vægt med, så det er muligt at få udført en prøvevejning/måling mod et mindre beløb. Det er dog ikke optimalt at gøre det lige efter træning, da målingerne så er upræcise. Hvis man er interesseret i en vejning/måling på et andet tidspunkt, kan der bestilles tid efter foredraget.

Foredraget koster 50 kr og tilmelding sker via Jyllinge kampsports website, <https://jgi-kampsport.dk/betaling/>.

Tilmelding senest den 17/8.