



MIKILVÆGI NÆRINGAR FYRIR HEILSU & ÁRANGUR ÍÞRÓTTAFÓLKS



OPINN FYRIRLESTUR

30. SEPTEMBER 2024 Í HÁSKÓLANUM Á AKUREYRI

Klukkan 16:20-17:20 verður fyrirlestur fyrir iðkendur (13 ára og eldri) þar sem farið verður yfir næringu og þarfir ungs íþróttafólks

Klukkan 17:30-18:30 verður fyrirlestur fyrir foreldra þar sem farið verður yfir hagnýt ráð og verkfæri til þess að styðja sem best við heilsu og árangur barna/ungmenna

Fyrirlesari verður Birna Varðardóttir sem hefur rannsakað næringarástand íþróttafólks og tengdar áskoranir. Birna er í doktorsnámi og með BS í næringarfræði og MS gráðu í íþróttanæringarfræði og hreyfivísindum. Hún heldur úti Instagram síðunni Sportbitarnir.

Aðgangur opinn öllum og ókeypis. Fjölmennum og fræðumst um næringu.

Þessir fyrirlestar eru í boði:



Háskólinn
á Akureyri
University
of Akureyri

