



GRATIS TEMAKVELD  
ifm. KIAs prosjekt: "Den slitne utøveren"

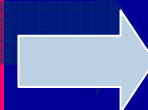
## HELSE, TRENING & KOSTHOLD

Lyngmyr ungdomsskole i Tvedestrand, 13. mai kl.18.00-21.00

Arr.: Kompetansesenteret for Idrett i Agder



**Solveig Pedersen**  
Daglig leder KIA  
Trening og kostholdsveileder  
**KOMMER**



**Kosthold & restitusjon  
for best mulig  
treningsutbytte**



**Monika Klungland Torstveit**  
1. aman. Universitetet i Agder  
Inst. for folkehelse, idrett og ernæring  
**KOMMER**



**Energiunderskudd,  
spiseforstyrrelser  
& prestasjon**



**Utøvere/elever, trenere, ledere, lærere,  
foreldre m/flere kommer dere ?**



Påmeld. innen 8.mai til: Stein Bø-Mørland, Aust-Agder idrettskrets/KIA:  
E-post: [stein.bo-morland@nif.idrett.no](mailto:stein.bo-morland@nif.idrett.no) Evt: Tlf. 370 60 817 eller [www.idrettskurs.no](http://www.idrettskurs.no)  
Husk navn, adr. og fødselsdato ved påmelding!