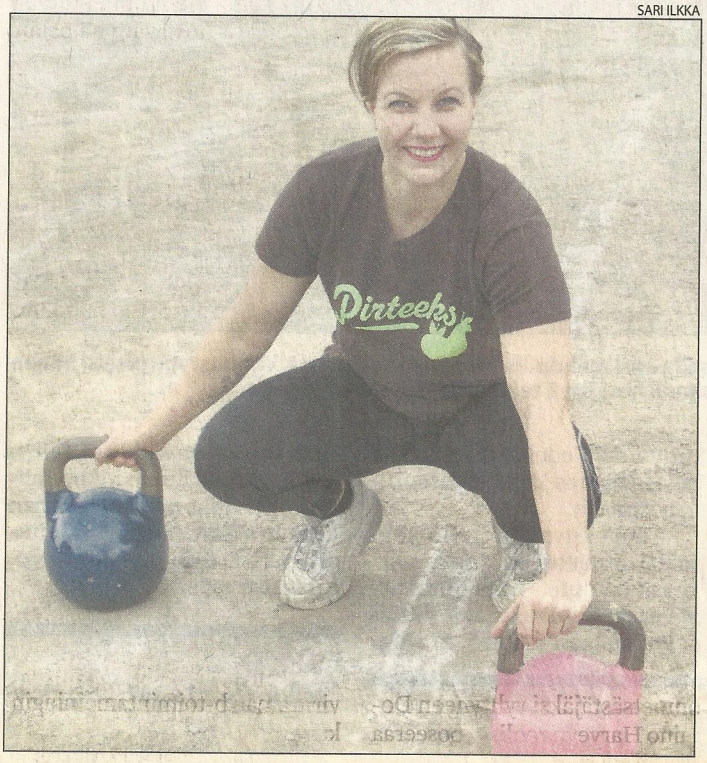
Ravintotietoutta kestävyysurheilua harrastavalle

JÄRVENPÄÄ | Harrastatko kestävyysurheilua? Ravitsemustieteilijä, EtM, Master Trainer **Anu Kosonen** kertoo Järvenpään Opiston järjestämällä yleisöluennolla ke 7.11. kello 18–19.30 kestävyysurheilijan perusruokavaliosta harjoittelukaudella. Mikä on oikea energiamäärä ja suojaravinteiden tarve?

Luennolla kerrotaan myös nesteytyksestä ja palautumista nopeuttavista valmisteista. Anu Kosonen käy läpi myös kilpailua edeltävän viikon ja kilpailupäivän ruokailut ja nestetankkauksen. Tarkoituksena on antaa työkaluja mahdollisimman hyvän suorituksen aikaansaamiseksi. Kaikille avoin ja maksuton tilaisuus järjestetään Järvenpää-talon Juhani aho-salissa.

SARI ILKKA



Anu Kosonen

KESKI-UUSIMAA | Perjantaina 2. marraskuuta 2012