

Till tidigare deltagare

RF-SISU Västra Götaland och High Performance Göteborg bjuder in idrotten till den idrottsövergripande konferensen [Den hållbara idrottaren – Idrottsnutrition och psykisk hälsa inom idrotten](http://www.denhallbaraidrottaren.se/) den 22 mars i Göteborg. Konferensen erbjuder lärorika föreläsningar med några av Sveriges främsta experter inom idrottsnutrition och psykisk hälsa/ätstörningar inom idrotten. Det blir också en möjlighet att få tips hur man i föreningar/förbund/idrottsgymnasium kan jobba med dessa frågor i förebyggande syfte, samt möjlighet att dela erfarenheter med ledare/tränare, forskare och vårdpersonal. Mer information om programmet hittar du här: www.denhallbaraidrottaren.se/.

Keynote föreläsningar kl. 10.00 – 12.00 (fika från 9.30):

- Hur kan vi förebygga Relativ energibrist inom svensk idrott? - Anna Melin
- Ätstörningar och idrott: om att bygga motståndskraft och hälsosamt ledarskap - Klara Edlund och Emma Forsén Mantilla

Lunch 12.00 – 13.00

Valbara pass 1, 13.00-13.45 (välj en föreläsning):

- Idrottsnutrition för lagbollsidrotter / intermittenta idrotter – Tobias Christensson
- Idrottsnutrition för uthållighetsidrottaren – Stig Mattson
- Idrottsnutrition för kampsporter – Stefan Pettersson
- Idrottsnutrition för estetiska idrotter – Anna Melin
- Idrottsnutrition för styrke- & poweridrottare – Emma Lindblom
- Idrottsnutrition för ungdomar 13-15 år, vad tränare/föräldrar behöver veta - Nicolina Lundgren

Paus

Valbara pass 2, 14.00 – 14.45 (välj en föreläsning):

- Lågt energiintag och skador inom idrotten – Eric Hamrin Senorski
- **Exempel från idrotten:** Hur orienteringsförbundet jobbar för att skapa ett hälsosamt förhållningssätt till kost, från ungdom till landslag - Lina Strand & Emma Martner
- **Exempel från idrotten:** Tränare/ledare från en lagidrott kommer presentera hur de arbetar med idrottsnutrition och psykisk hälsa.

Praktisk information:

- **Målgrupp:** Vi välkomnar samtliga intresserade. Även deltagare från andra distrikt är välkomna.
- **Datum:** 22 mars
- **Tid:** 10.00-15.20 (fika från 9.30)
- **Plats:** Pedagogen, Grönsakstorget i Göteborg
- **Anmälan:** <https://www.denhallbaraidrottaren.se/>

- **Kostnad:** 600 kr heldag ink. lunch, 400 kr endast förmiddag ink. lunch, 300 kr endast förmiddag utan lunch & 300 kr heldag ink. lunch för studenter. Er förening/förbund kan få stöd för deltagaravgifter. För information kontakta er RF-SISU-konsulent och fråga om "resursmedel"
- **Frågor:** dino.ilecic@rfsisu.se / 0709-26 57 91

Utbildningar med öppen anmälan når du via [vår hemsidas kalender](#). Utbud för beställning av utbildning hem till föreningen [hittar du här](#).

*Med vänliga hälsningar
Dino Ilecic*