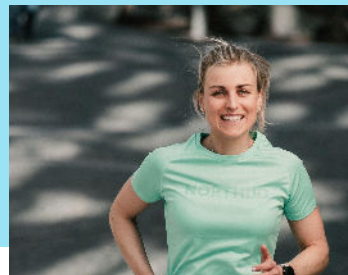


# SUNN IDRETT SPIS SMART



**24. OKTOBER 2024**  
**KL. 20:00**



## **Fossum IL inviterer til foredraget Spis smart for unge utøvere og foreldrenes halvtime**

«Spis smart» er et foredrag for unge idrettsutøvere i lokale klubber, idrettslag og kretser. Foredraget passer for både jenter og gutter og handler blant annet om kosthold, vekst og utvikling og kritisk tenking. Foredraget har en praktisk tilnærming med fokus på å gi idrettsungdom enkle og praktiske råd som de kan ta med seg i sin treningshverdag.

Aldersgruppen 13-20 år. Varighet ca. 45 minutter.

“Foreldrenes halvtime” snakker vi sammen og bevisstgjør hva vi gjør og kan gjøre for å bevare idrettsglad ungdom.

**Barbro Sætha**  
Mental trener og foredragsholder.

