

Asiantuntijaseminaari

RAVITSEMUS ESTEETTISISSÄ URHEILULAJEISSA



KUPIO 11.-13.6.2021

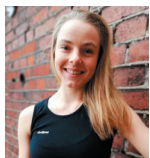


LAUANTAINA 12.6. KLO 12.00-15.30
KUOPION MUSIIKKIKESKUS
KAMARIMUSIIKKISALI

Valtakunnallisen Voimistelupäivät ja Lumo -tapahtuman yhteydessä järjestetään asiantuntijaseminaari aiheesta Ravitsemus esteettisissä urheilulajeissa.

Seminaarissa kuullaan asiantuntijoiden esityksiä urheilijan ravitsemuksesta ja pureudutaan erityisesti siihen, mitkä ovat esteettisten lajien erityisvaatimukset ravitsemukseen liittyen ja kuinka niihin vastataan käytännössä.

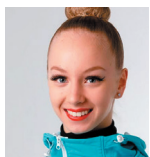
Seminaari huipentuu paneelikeskusteluun, jossa kokemuksensa jakavat asiantuntijoiden ohella myös voimistelijat, valmentajat ja vanhemmat. Paneelikeskusteluun osallistuu rytmisen voimistelun Jouki Tikkanen sekä OVO Teamin kapteeni Aurora Kapanen.



Jouki Tikkanen

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa MUKAAN KUULEMAAN, KOKEMAAN JA OPPIMAAN!

Tapahtuma järjestetään hybridinä eli tapahtumaan voi osallistua joko paikan päällä tai seurata striimausta verkossa.



Aurora Kapanen

Tilaisuuden järjestävät:



Seminaarin ohjelma

12.00
SEMINAARIN AVAUS
Maria Lankinen
ravitsemustieteen dosentti



Laura Manner

12.05
**ESTEETTISTEN LAJIEN
RAVITSEMUKSEN ERITYISPIIRTEET**
Laura Manner
Urheiluravitsemuksen asiantuntija, ETM



Elisa Neuvonen

13.00
**TAITOLAJIEN TYYPILLISIMMÄT
TERVEYSHAASTEET JA
ENNALTAEHKÄISY**
Elisa Neuvonen
lääkäri, kilpakävelijä
Itä-Suomen yliopisto



Veera Kainulainen

13.45
**UUDET TERVE VOIMISTELIJA
RAVINTOMATERIAALIT**
Veera Kainulainen
Terve voimistelija -asiantuntija,
Suomen Voimisteluliitto

14.00
PANEELIKESKUSTELU
paneelin juontaa Veera Kainulainen
Suomen Voimisteluliitto

Ilmoittaudu
30.4.2021
mennessä.
Paikanpäälle
paikkoja
rajoitetusti

Seminaarin hinta on 30 €.

Suomen urheiluravitsemuksen
asiantuntijat ry:n jäsenet 20 €.

Voimistelupäivät ja Lumo -tapahtuman
kisapassilla sisäänpääsy veloituksetta.

**ILMOITTAUDU
TÄSTÄ**

Lisätietoja [Voimistelupaivat.fi](https://voimistelupaivat.fi)