

Kost, kosttillskott och doping

Användningen av kosttillskott ökar i Sverige, idag uppgår försäljningen till över 5 miljarder SKR årligen. Detta gör att det hela tiden kommer ut nya preparat som alla har ett tydligt budskap, du måste använda kosttillskott om du vill lyckas med din träning.

Kost, kosttillskott och doping är en föreläsning som belyser de växande problem som är förknippade med en ökad användning av kosttillskott och riskerna sammankopplade med dessa. Idag saknar vi en kontroll av kosttillskott i Sverige, detta gör att möjligheten att via kosttillskott få i sig ett dopingklassat ämne är ett stort problem. Föreläsningen syftar till att öka medvetenheten för dessa faror.

Vi kommer också att gå igenom hur en dopingkontroll går till. Dessa kontroller är standardiserade och du som aktiv ska känna en trygghet i att tillvägagångssättet är samma om du testas i din träningslokal eller på ett OS.

5 september 2023

kl. 18:30-20:00

CIK, Glasäppet

Föreläsare:

Christoffer Johansson,
RF-SISU Uppland

Målgrupp:

Alla – Idrottande ungdomar och vuxna,
föräldrar, ledare och övriga intresserade.

Värdförening:

Knivsta Judoklubb – alla oavsett
förening är välkomna!

► **Anmäl dig till utbildningstillfället**

Kontaktperson:

Tobias Andersson, RF-SISU Uppland

Tobias.Andersson@rfsisu.se

018-27 70 01



Uppland