



Peter Jonsson

Föreläsare & hälsovägledare



MAT & LIVSSTIL!

Ett utbildningspaket om matens betydelse för att utvecklas som fotbollsspelare!

Hur får spelarna energi och kapacitet för att tillgodogöra dig fotbollsträningen på bästa sätt? Hur kan familjens matvanor skapa de bästa förutsättningarna för en optimal fotbollsutveckling?

Vi kan nu erbjuda ett utbildningspaket i tre delar, där barn, ungdomar och föräldrar får inspiration, kunskap och möjlighet att reflektera över matvanor som påverkar utvecklingen som fotbollsspelare.

Innehåll träff 1 (föräldrar)

- Matens betydelse för ett optimalt träningsresultat
- Reflektion över familjens matinköp och matvanor
- Hitta en optimal fördelning av energikällor
- Vikten av att hålla en bra blodsockernivå
- Hur kan förändrade levnadsvanorna bli en del av vardagen?
- Påfyllnad, vila och återhämtning
- Handlingsplan om vilka förändringar man vill göra och hur man ska gå tillväga

Innehåll träff 1 (barn/ungdom)

- Vilka är de stora energikällorna?
- Hitta en optimal fördelning av energikällor
- Vikten av att hålla en bra blodsockernivå
- Öka motivationen och skaffa nya vanor
- Reflektion över egna matvanor och vilka förändringar man vill göra

Innehåll träff 2 (barn/ungdom)

- Uppföljning av de förändringar man kom överens om på träff 1
- Vad ökar motivationen ytterligare?
- Hur kan de förändrade levnadsvanorna bli en del av vardagen?
- Individuell målsättning för framtiden

Tidsomfattning: 1 timme/träff (barn), 1,5 timme/träff (föräldrar)

Gruppstorlek: 10-30 personer/träff

Plats: I föreningens lokaler

Pris: 14 500 kronor, utbildningsmoms 6 % tillkommer

Svenska Fotbollsakademien AB
Dalvägen 16
SE-169 56 Solna
www.svfa.se

Telefon: +46 8 58 61 31 00
info@svfa.se