

Kostrådgivning

Du kan påverka din träning mycket genom maten. Vad du äter och när i förhållande till träning är av stor betydelse för alla atleter. Det påverkar både din träningsanpassning och dina resultat. Samtidigt figurerar det ständigt nya kostråd och trender inom mat som kan vara svåra att tolka och värdera. Med professionell hjälp kan du ta din hälsa och träning till nästa nivå.

Din målsättning

- Kost för optimal träningsprestation
- Viktnedgång/viktuppgång
- Kost inför/under tävling
- Råd kring hälsosam mat för en bra livsstil

Upplägg

För att boka en tid mailar du till anna@vagnhallencrossfit.se och beskriver kort dina tankar kring vad du vill uppnå. Beroende på vilken målsättning du har anpassas samtalet och upplägget. Du kan behöva skriva kostdagbok under två dagar som underlag för samtalet. Kostrådsgivningen hålls på Vagnhallen CrossFit och varje samtal hålls kring 60 minuter. Du får feedback och förbättringsförslag på din kost och en fördjupad kunskap kring mat i samband med din träning och dina mål.

Pris

Löpande timpris: 450 kr

Har du frågor? Kontakta mig så berättar jag mer!

Anna Amberntsson

Legitimerad dietist med magisterexamen i klinisk nutrition.
Licensierad gyminstruktör.

anna@vagnhallencrossfit.se

