

# GRATIS FAGSEMINAR KOSTHOLD VED TRENING

Opplysningskontoret for Meieriprodukter [melk.no](http://melk.no)

For personlige trenere og kostholdsveiledere  
Radisson Blu Nydalen, 30.mai 2012

- 08:30**      **Registrering og kaffe**
- 09:00**      **Velkommen og innledning**  
Heidi Kathrine Ruud, klinisk ernæringsfysiolog og leder fagteam, Melk.no
- 09:15**      **Hvor mye man må trene for å fortjene å spise restitusjonsmat?  
Mat før, under og etter trening.**  
Ellen-Margrethe Hovland, klinisk ernæringsfysiolog, Melk.no
- 10:00**      **Pause med enkel servering**
- 10:15**      **Lavkarbo eller ikke? Vi oppklarer karboforvirringen!**  
Lise von Krogh, ernæringsfysiolog
- 11:15**      **Trenger vi å tenke på skjelettet?**  
Kirsti Bjerkan, klinisk ernæringsfysiolog
- 12:00**      **Lunsjbuffet**
- 13:00**      **Proteintilskudd eller vanlig mat etter trening?**  
Truls Raastad, professor i idrettsfysiologi, NIH
- 13:45**      **Pause med enkel servering**
- 14:00**      **Motivasjon for endring – to skritt frem og ett tilbake!**  
Karen Kollien Nygaard, psykolog
- 15:00**      **Avslutning**

