

# IDROTTSNUTRITION OCH ÅTERHÄMTNING

## KURSPLAN

Energi och energibehov	1 lektion
Näringsämnen	1 lektion
Koststrategier	1 lektion
Nutritionsrelaterade problem	1 lektion
Belastning, återhämtning och prestation	1 lektion

---

<b>Totalt</b>	<b>5 lektioner</b>
---------------	--------------------