



Öppen föreläsning med BTH idrottsakademi:

Kost, sömn och återhämtning - vad kan medelsvensson lära sig av elitidrottarna

Filip Larsen

Medicine doktor och docent i fysiologi

Måndag 10 oktober 2022 | 19:00-20:30

Digitalt via Zoom. <https://bth.zoom.us/j/9773326670>

Mer info på bth.se

BTH idrottsakademi har i samverkan med RF SISU Blekinge, bjudit in Filip Larsen, Medicine doktor från Karolinska Institutet och docent i fysiologi på Gymnastik och Idrottshögskolan för en föreläsning inom fysiologi och träningsoptimering.

Vad kan medelsvensson lära sig av elitidrottarna? Idag tränar väldigt många på sin fritid, men hur många lägger kraft på sin kost, sömn och återhämtning?

Vad är det som skiljer elitidrottarna från medelsvensson och kan medelsvensson lära sig av elitidrottarna när det kommer till kost, sömn och återhämtning för att optimera sin egen träning?

Filip Larsen är medicine doktor från Karolinska Institutet, docent i fysiologi på Gymnastik och Idrottshögskolan i Stockholm och ingår i Svenska Olympiska Kommittens forskarlag. Filip är också medgrundare och vetenskapligt ansvarig i Kalifornienbaserade företaget Silicon Valley Exercise Analytics och är ansvarig för fysiologi och nutrition i orienteringslandslaget.

Vid frågor om föreläsningen, kontakta martin.soderberg@bth.se