



RK GORENJE VELENJE
HANDBALL CLUB GORENJE VELENJE
Saleška cesta 3, 3320 Velenje, Slovenija
T: +386 3 898 64 40
E: office@rk-gorenje.com
W: www.rk-gorenje.com
IBAN: SI56 3300 0000 3272 674, HYPO ALPE-ADRIA BANK D.D.
SWIFT: HAABS122

**CRNO
RUMENO
KOT ENO!**

Velenje, 10. januar 2017



Dragi starši, skrbniki, dragi rokometaši!

Prehrana je pomemben del športnikovega življenja, prav posebnega pomena pa je v obdobju odraščanja. Primerna izbira snovi, ki jih vnesemo v telo, je ključna tako za rast, razvoj, zaščito zdravja ter preprečevanje poškodb, kakor tudi optimizacijo treninga in uspešno regeneracijo.

Poseben izziv je zadostiti potrebam intenzivnih in dolgotrajnih naporov skupaj s šolskimi ter dodatnimi obšolskimi dejavnostmi. Ključno vlogo pri tem imata ritem prehranjevanja in ustreznost obrokov, ki jih mladi športniki zaužijejo.

Tako vas, kar je vodstvo kluba omenilo že na lanskem sestanku z vsemi starši in skrbniki otrok iz RK Gorenje Velenje, vabimo na predavanje, na katerem vam bomo v **ponedeljek, 23. januarja 2017**, z začetkom **ob 18.00** v **Hotelu Paka** posebej za ekipe mlajših dečkov B in C predstavili pomen zdravega in raznovrstnega prehranjevanja za mladega športnika, vpliv posameznih hranil na telesno zmogljivost, optimalne strategije prehranjevanja pred, med in po športni aktivnosti za doseganje športnih ciljev ter seveda odgovorili na vsa vaša vprašanja.

Na predavanju z naslovom **PREHRANA IN HIDRACIJA MLADIH ŠPORTNIKOV** bo z nami Vesna Simič, doktorica veterinarske medicine in absolventka magistrskega študija Dietetike, katere primarni interes v zadnjih letih je prehrana mladih športnikov in vodja Centra za športno in klinično dietetiko Nutrifit Lab.

V želji, da se boste predavanja udeležili, vas prav lepo pozdravljam.

Z izjemnim spoštovanjem!

Tomaž Juršič

Vodja mlajših starostnih kategorij v RK Gorenje Velenje



Generalni sponzor

Sponzorji

Partnerji