

# Optimer dine præstationer med naturlig sportsernæring

**Kom til et spændende foredrag torsdag den 20. marts kl. 1900 hvor Henrik Withen vil fortælle om de muligheder du som sportsudøver har for at optimere dine præstationer ved hjælp af naturlig sportsernæring.**

På foredraget vil Henrik gennemgå hvorledes du op til konkurrencer kan forberede din krop til at yde bedre.

Hvordan du bedst under træning holder energi og væskebalance optimeret er også et af de emner som vil blive gennemgået på foredraget.

Ved at spise den rigtige kost efter træning kan du også få en hurtigere restitution og dermed forbedre effekten af dine anstrengelser. **Lær mere om dette den 20. marts kl. 1900- 2100.**

Mange sportsfolk, som gerne vil tabe sig, føler sig en anelse forvirret – hvordan kan man sammensætte en kost, der tager hensyn til at du både vil i bedre form, men samtidigt også vil smide lidt af overvægten og er dette overhovedet muligt? Måske er løsningen ikke så svær, dette kan du også høre mere om.

Foredraget arrangeres af Helsam i samarbejde med NUEX og afholdes den 20. marts kl 1900-2100

Foredraget afholdes hos : EUC Syd - Hilmar Finsens Gade 14-16

**Billetter til arrangementet kan købes hos:**

Helsam - Borgen  
Østergade 4  
Tlf: 7445 8140



Helsam - Sønderborg City  
Jernbanegade 36  
Tlf: 7446 8140

**Billetpris kr. 50,-** (Ved fremmøde til foredraget udleveres **tilgodebevis kr. 50,-** alternativt kan billet ombyttes til 2 energi barer på aftenen.) dvs. **"foredraget er gratis"**



## Om Henrik Withen

Henrik har en lang sportslig karriere på eliteplan indenfor sportsgrene som, atletik, windsurfing, mountainbike og landevejscykling.

Henrik Withen var også manden som i 1992 bragte SPINNING til Europa. I årene 1992 til 2003 uddannede Henrik mere end 2000 spinning instruktører i Europa. Henrik har mere end 10000 undervisningstimer på spinning cykler bag sig og er stadig aktiv underviser.

Henrik's store passion for sund sportsernæring har betydet at hans egen krop har været et omvændende eksperimentarium hvor mange forskellige kombinationer af sportsernæring har været afprøvet.

Henrik dyrker stadig sport på eliteplan og vil i 2014 deltage på den første skandinaviske Xterra (1500 m havsvømning, 30 km mountainbike og 10 km trailløb) Målet er at kvalificere sig til Xterra VM i klassen 50-55 år, der årligt afholdes på Maui (Hawaii)

