



SYÖMINEN VOI MENNÄ RIKKI

- asiaa urheilijoiden syömisestä, kehosuhteesta ja syömishäiriöistä

Miksi syömisongelmat ovat urheilijoilla niin yleisiä? Miten ongelmia voitaisiin ehkäistä? Mikä on ja mikä ei ole tervettä syömiskäyttäytymistä ja omaan kehoon suhtautumista? Milloin on kyse syömishäiriöstä ja mitä se tarkoittaa? Mistä oireilun tunnistaa ja miten siihen voi puuttua? Mistä saa apua?

Aika: ke 1.4. klo 17.30 - 19

Paikka: Lahden Urheilukeskus (Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti), katsomorakennus / rappu 2, ylin kerros

Kenelle: valmentajille, vanhemmille, (nuorille) urheilijoille lajista ja seurasta riippumatta, hyvinvointi- ja liikunta-alan ammattilaisille, opiskelijoille ja kaikille aiheista kiinnostuneille

Aiheeseen luotsaamassa Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n asiantuntija Katri Mikkilä.

Tilaisuus on maksuton, ilmoittautumiset: www.phlu.fi

Lisätietoja: Katri Mikkilä, katri.mikkila@syomishairioliitto.fi, 040-558 5262, Kustaa Ylitalo: kustaa.ylitalo@phlu.fi, 0408390446

Tervetuloa!

Yhteistyössä: Syömishäiriöliitto – SYLI ry, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, Päijät-Hämeen Urheiluakatemia