



# FÖRELÄSNING MED MARIA PELVÉN

## KORT OM MIG

Jag är en målmedveten och driven tjej som under mina år som elitidrottare genomgått en krokig resa där jag bl.a. brottats med anorexia. Denna resa har stundtals varit mycket tuff men till slut tagit mig till världseliten i form av SM-segrar och top-placeringar på VM. Utöver detta är jag utbildad elittränare samt nutritionsspecialist.

## I HANDBAGAGET

- Flerfaldig svensk mästarinna.
- Internationella segrar.
- Fyra top-5 placeringar på VM.
- Kandidatexamen från tränarprogrammet på Gymnastik- och idrottshögskolan.
- Certifierad elittränare av Riksidrottsförbundet.
- Diploma in Sports Nutrition for Elite Athletes från Internationella Olympiska Kommittén.

## FÖRSLAG PÅ FÖRELÄSNINGSÄMNINGEN

Ätstörningar.

Kost för unga idrottare.

Sätta upp mål/drömmar.

My story: H.O.P.E.

Kolhydrater och protein vid träning.

Handlingskraftighet.

Elitidrott.

Kost för prestation träning/tävling/jobb.

Relativ energibrist.

## KOSTNAD

Pris beror på omfattning på föreläsningen. Kontakta mig gärna för offertförslag.

**MARIA PELVÉN**

ELITTRÄNARE

ELITIDROTTARE

KOSTSPECIALIST

073-404 86 46

[mariapelven@hotmail.com](mailto:mariapelven@hotmail.com)

[www.mariapelven.com](http://www.mariapelven.com)

