



KOST, TRÄNING OCH MENSCKYKELN

Hur påverkar menscykeln din träning och prestation? Vad händer i kroppen under olika hormonella faser – och hur kan du använda den kunskapen till din fördel?

Välkommen till en föreläsning med Lisa Bonvig, där vetenskap möter verklighet. Med över 20 års erfarenhet inom träning och hälsa, och som föreläsare på Nordic Wellness, guidar Lisa dig genom hur fysisk och mental press påverkar prestation – med särskilt fokus på kvinnliga hormoner och menscykeln.

Vad du får med dig:

- Förståelse för hur menscykeln påverkar träning och återhämtning
- Praktiska verktyg för att anpassa träningen efter din kropp
- Insikter om hur du kan prestera på topp – både fysiskt och mentalt

19 augusti 2025, 18:00-19:00

Karlskoga Folkhögskola

Kostnad

Kostnadsfritt

Anmälan

Senast den 12 augusti via länken nedan eller på rfsisu.se/varmland

Föreläsare

Lisa Bonvig

Kontakt/frågor

kristin.adamsson@rfsisu.se

► **Anmäl dig här**

