

HEALTHY STEPS!

Powered by Juice PLUS+

Juice
PLUS+



**Exklusiv inspirationsföreläsning av
Dave O'Brien för dig som springer
ASICS Stockholm Marathon.**



Föreläsningen ger dig en fantastisk möjlighet att få höra om hur man förbereder sin kropp för att klara av tuffa utmaningar. Du får också träffa Marlene Gustawson som berättar om sambandet mellan kost, näring och prestationer.

Datum: Fredagen den 29 maj 2015

Lokal: Stockholm Waterfront, Nils Ericsons Plan 4 i Stockholm

Program

16.30 – 17.00 Dörrarna öppnar

17.00 – 17.20 Sambandet mellan kost, hälsa och prestation (SE)

17.20 – 17.30 Paus

17.30 – 18.30 Inspirationsföreläsning av Dave O'Brien (ENG)



O.S.A.

Föreläsningen är kostnadsfri för dig som springer ASICS Stockholm Marathon

Anmälan senast den 25 maj till osa@think-image.se eller på telefon 070 – 925 43 33.

Dave O'Brien har sprungit över 500 lopp inklusive 40+ marathon och 6 öken marathons. I december 2010, kom Dave hem från Antarktiskt där han avslutat det sista av 4 x 250km uthållighetslopp som en del av "Racing the Planet, 4 Deserts Series". Tidigare det året hade han klarat av de andra 3 loppen i Gobi, Atacama and Sahara öknen; en extraordinär bedrift för en man som fyllde 57 det året. Dave är fortfarande den äldsta individen som har genomfört dessa lopp, alla inom ett år. Nu vid 60 års ålder springer Dave fortfarande och har nu tagit upp utmaningen att springa barfota.

Marlene Gustawson är utbildad närings- och fytoterapeut specialiserad på växter och örter. Marlene har under många år arbetat med privata konsultationer och hjälpt tusentals klienter till en bättre kosthållning. Hon har publicerat ett flertal uppmärksammade böcker och artiklar om hur man med rätt kost kan optimera kroppens hormonbalans.



Varmt välkommen!

O.S.A. Föreläsningen är kostnadsfri för dig som springer ASICS Stockholm Marathon
Anmälan senast den 25 maj till osa@think-image.se eller på telefon 070 – 925 43 33.