

Om produktionen

Gymnastikförbundet vill rikta ett stort tack till alla som bidragit till framtagandet av kursmaterialet till Idrottsnutrition och återhämtning. Utan er hade det inte varit möjligt. Tack till alla er som hjälpt oss att korrekturläsa, författa texter eller som i någon annan roll bidragit till skapandet av detta kursmaterial.

Ett särskilt tack till:

Referensläsare: Sara Rang, Jonas Gustrin, Frida Rångtell, Maja Molin, Jenny Lowebrant och Göran Kenttä.

Författare: Emma Lindblom och Niclas Butén.

Filmare och redigerare: Filmerna är hämtade från webbplatsen specialidrott.se och är gjorda av Håkan Flank.

Foto: Livsmedelsverket, Samuel Wendelius, Bildbyrån.

SISU Förlag och Gymnastikförbundet i samverkan

De kursmaterial som tas fram syftar till att utveckla ledarna inom Svensk Gymnastik. Materialen tas fram i samarbete mellan SISU Förlag och Gymnastikförbundet.

© SISU Förlag och Svenska Gymnastikförbundet

Alla rättigheter är inkluderade utom korta citat i syfte att kritisera, belysa eller understryka något. Inga delar av den här publikationen får mångfaldigas, sparas i informationslagringssystem eller kopieras i någon elektronisk eller mekanisk form eller på annat sätt spridas eller användas i försäljningssyfte utan skriftligt tillstånd från förlag och Svenska Gymnastikförbundet. Du har rätt att ladda ned och skriva ut PDF-material för icke kommersiellt bruk.