



SM / Para-SM / U21-SM

EVENT - FÖRELÄSARE

Borås 24–28 juni 2026



Torsdag 25:e Juni kl 13:45

Oscar Forell

Om Oscar Forell

Oscar är High Performance Göteborgs idrottsnutritionist. Utöver sitt uppdrag inom High Performance Göteborg är Oscar också idrottsnutritionist för Frölunda Hockey Club. I sin vardag jobbar han med några av Sveriges bästa idrottare inom olika idrotter, där han stöttar dem i att optimera sin kost för prestation, återhämtning och långsiktig utveckling.

Om Oscars föreläsning

Relativ energibrist är ett syndrom som beskriver negativa konsekvenser för hälsa och prestation på grund av låg energitillgänglighet. Redan vid kortare perioder av energibrist kan man se negativa effekter i form av försämrad återhämtning och prestation. I den här föreläsningen kommer Oscar föreläsa om hur relativ energibrist kan förebyggas och hur du som idrottare bör äta för att optimera hälsa och prestation.

