

# TAKK FOR PÅMELDING TIL EAT MOVE SLEEP CUP!

Vi håper både små og store gleder seg til en flott – og lærerik – helg. For i tillegg til spennende fotballkamper og en aktivitetscamp der de lærer litt om hvor viktig fysisk aktivitet, et sunt og godt kosthold og en god natts søvn er, vil de møte kiosker med sunt og energigivende innhold.



Samtlige utøvere mottar trøye fra Nike, nøkkelbånd, aktivitetskort og ekstrapremie på campen!

## 3 GODE EAT TIPS

### 1. SPIS FØR OG ETTER TRENING

Spis en banan, yoghurt eller brødskive for å få nok energi.

### 2. SPIS 5-OM DAGEN

3 grønnsaker og 2 frukt er sunt for både kroppen og miljøet.

### 3. HUSK Å DRIKKE NOK VANN

Ta med deg drikkeflaske på kamp og trening.

**VI GLEDER OSS TIL Å SE DERE!**

Finn flere Eat Move Sleep tips på [eatmovesleep.no](http://eatmovesleep.no)