

Treenaatko kovaa, mutta kehitys junnaa paikallaan? Vastaus voi löytyä ravitsemuksesta.

Tervetuloa Latogym-luennolle!

 Aika: Lauantai 22.8.2026 klo 11.00–14.00  Paikka: Latogym, Pohjoinen Tullitie 16–18, 07900 Loviisa

Luento pidetään suomeksi.

Luento sopii kaikille kuntosaliharjoittelijoille ja tavoitteellisesta ravitsemuksesta kiinnostuneille olitpa vasta aloittanut tai jo kokeneempi treenaaja.

Luennolla käsitellään tavoitteellisen treenaajan ravitsemuksen peruspilarit sekä painonhallinnan keskeiset periaatteet. Saat käytännönläheistä tietoa siitä, miten ravitsemuksella voidaan tukea lihaskasvua, voimakehitystä, suorituskkyä sekä hallittua painon pudottamista tai nostamista.

Luennoitsijana toimii [@juhosuom](#) – voima- ja ravintovalmentaja (MSc Nutrition Physiology) sekä Suomen Voimanostoliiton tason 2 -valmentaja. Juholla on yli 10 vuoden kokemus voimavalmennuksesta aina aloittelijoista kansainvälisen tason urheilijoihin asti, ja hän on toiminut myös maajoukkuevalmentajana.

 Hinta: Latogym ry:n jäsenet: 20 € Ei-jäsenet: 30 €

Maksu suoritetaan ilmoittautumisen yhteydessä Latogym ry:n tilille FI23 5358 0620 5328 84. Maksun viestikenttään kirjoitetaan ”Ravitsemusluento + oma nimi”.

Maksun voi suorittaa myös liikuntaeduilla. Ilmoittautuminen on sitova.

 Paikkoja on vain 20, joten varaa paikkasi ajoissa.

 Ilmoittautuminen: sähköpostitse latogym@gmail.com.

Ilmoittautuminen päättyy kun kaikki 20 paikkaa on täytetty.