



## Utbildning inom DOPINGFRITT

**Datum & tid:** Torsdagen den 13/10 kl. 09.00 - ca 16.00

**Plats:** Elite Stadshotellet, Kungsgatan 6, Växjö

### **Program:**

**09.00-09.30 Introduktion DOPINGFRITT - Kasia Musial**

**09.30-12.00 "Anabola steroider – Idrotts-, samhälls- eller hälsoproblem?" - Tommy Moberg, Socionom och doktorand vid Göteborgs universitet – institutionen för socialt arbete, expert i frågor kring ungdom, dopning och missbruk.**

§ Vad är anabola steroider

§ Fysiska och psykiska biverkningar samt sociala konsekvenser av steroidmissbruk

§ Kopplingar till grovt våld och grov kriminalitet i samhället

§ Behandlingserfarenheter av steroidmissbrukare

§ Lag om förbud mot vissa dopningsmedel

**12.00-13.00 Lunch**

**13.00-13.45 Kosttillskott – Nej tack! Måltider – Ja tack!**

Maria Lennernäs, professor i arbets- och folkhälsovetenskap

§ Balansen mellan anabola och katabola processer i kroppen

§ Betydelse av dygnsrytm och sömn

§ Måltiden anabola effekter

§ Mest är inte bäst - gör kosttillskott skillnad?

**13.45 Paus**

**14.00-14.45 Fortsättning Maria Lennernäs**

**14.45 Fika**

**15.00-15.45 Bemötandefrågor**

Andreas Nilsson, Navet

**15.45 Avslut**

Utbildningen är kostnadsfri. Anmälan till Katarzyna Musial,  
[katarzyna.musial@lansstyrelsen.se](mailto:katarzyna.musial@lansstyrelsen.se) alt. tel. 0470-864 23 senast den 9/10.