



BENJAMIN COLDING- JARKOWSKI

AUTORISERT KLINISK
ERNÆRINGSFYSIOLOG

MÅLSETTING

Jeg ønsker at kompetansen innen ernæring i styrkeløft-Norge heves, regionalt og nasjonalt.

UTDANNING

- **UIT NORGES ARKTISKE UNIVERSITET, MASTER I KLINISK ERNÆRING**
- **IOC DIPLOMA IN SPORTS NUTRITION (PÅGÅENDE)**

KONTAKTINFO

benjaminc-j@hotmail.com

Jeg er en autorisert klinisk ernæringsfysiolog med en spesialisering innen idrettsernæring, som for tiden er i ferd med å fullføre et IOC Diplom i idrettsernæring.

Jeg tok ut min første styrkeløftlisens i 2021, og har siden det engasjert meg i styrkeløftmiljøet, både regionalt og nasjonalt. Både som utøver og trener har jeg utviklet en dybdekompetanse i å skreddersy ernæringsstrategier som forbedrer ytelse, fremmer muskelvekst og optimerer restitusjon.

Min tilnærming kombinerer vitenskapelig nøyaktighet med praktisk anvendelse, tilpasset individuelle behov og konkurransespesifikke krav. Jeg har også erfaring med å veilede utøvere i effektiv vektstyring og hydreringsteknikker, essensielt for topp prestasjon.

Eksempler på aktuelle tematikker:

- Ernæringens rolle i styrke og muskelvekst
- Optimalisering av ernæring for konkurranseforberedelser
- Hydrering og elektrolyttbalanse
- Ernæringsstrategier for skadeforebygging og restitusjon
- Kosttilskudd og juridiske betraktninger i styrkeløft (WADA)
- Psykologien bak ernæring og ytelse
- Helhetlig helse: kroppsfokus, ernæring og styrkeløft
- Ernæringsplanlegging for yngre styrkeløftere
- Ernæringsplanlegging for eldre styrkeløftere
- Ernæringsmyter og misforståelser i styrkeløft

Jeg ser frem til muligheten for å dele min ekspertise gjennom workshops, seminarer og ett-til-ett konsultasjoner, hvor jeg kan hjelpe regioner eller klubber med å oppnå helse- og ytelsesmål.

Vennlig hilsen

Benjamin Colding-Jarkowski