

# Är du säker på att du inte är dopad?

- en digital föreläsning om dopning, kosttillskott och skeva kroppsideal.

I en utmanande och underhållande lunchföreläsning av antidopningsexperten Johan Öhman får du svar på följande frågor:

- Vad vet vi om dopningsmedel och kosttillskott och hur de kan påverka oss?
- Hur ser den mediala bilden av den perfekta kroppen ut och hur påverkar den oss?
- Kan vi skapa våra egna kroppsideal?
- Kan vi vara säkra på att vi inte är dopade?

## Hur långt är vi beredda att gå för att få den perfekta kroppen?

Det har aldrig funnits så mycket kroppsförändrande preparat i omlopp som det gör idag och efterfrågan har aldrig varit större. Media förser oss konstant med budskap om hur vi ska se ut, hur vi ska träna och vad vi ska äta. Antalet användare av anabola steroider är rekordstort och det säljs kosttillskott för miljardbelopp i Sverige varje år.

Under den här föreläsningen får du lära dig mer om vilka samband det finns mellan dopning, kosttillskott och de kroppsideal som råder i dagens samhälle. Du får också veta mer om vilka faror det kan finnas med att använda förbjudna preparat. Hur långt är vi beredd att gå för att få den perfekta kroppen. Föreläsningen vänder sig till alla som tränar, föräldrar, tränare eller till dig som bara är intresserad av ämnet.

## Registrera dig här

Torsdag 14 oktober  
12:00-13:00

Fota QR koden med din mobilkamera för att komma direkt till registreringen.

Föreläsningen är kostnadsfri.



Johan Öhman är en uppskattad föreläsare med hela Sverige som arbetsfält. Han är VD och grundare av BoJ Utbildning AB.

Johan är medgrundare av det nationella antidopningsnätverket PRODIS (Prevention av dopning i Sverige), har skrivit en vetenskaplig rapport om dopning och kosttillskott vid Luleå tekniska universitet och är medförfattare till boken "Ren träning - en handbok kring dopning"

