



Fotograf: Roberto Prestinoni

Magdalena Kuras

Ålder: 33 år

Idrottskarriär: 15 år i seniorlandslaget (simning)

Utbildning och yrkesliv: mastersexamen i biomedicin och doktorand inom medicinsk vetenskap

Föreläser om:

- kvinnohälsa i samband med idrott
- kost, sömn och annan återhämtning kopplat till idrottsprestation

Coachning/praktiska moment: övningar i vatten och på land (styrka, explosivitet och rörlighet)

Föreläsningsspråk: svenska/engelska

Erfaren landslagssimmare, doktorand inom medicinsk vetenskap och mamma

Magdalena Kuras vet hur man kombinerar elitidrott med universitetsstudier och ett kvalificerat civilt arbete. Hon har omfattande kunskap om hur man tar hand om sin kropp för att kunna ha en lång karriär inom en extremt krävande sport och samtidigt planera för en framtid efter idrottskarriären.

Magdalena Kuras har en mastersexamen i biomedicin och är doktorand inom medicinsk vetenskap vid Lunds Universitet. Hennes forskningsområde är cancer, med fokus på malignt melanom och lungcancer. Hon blev mamma i januari 2021 och det var i samband med graviditet och förlossning som hennes passion för kvinnohälsa kopplat till idrott växte fram. Inverkan av kost, sömn och återhämtning på idrottsprestation är också ämnen som hon brinner för. Magdalena är helt enkelt rätt person att motivera dig till att nå din individuella högsta nivå. Att samtidigt planera för ett liv efter idrottskarriären genom att kombinera universitetsstudier med elitidrott är något hon har många års erfarenhet av. Hon vet också att elitidrott och en framgångsrik civil karriär har mycket gemensamt. Inte minst förstår hon vikten av nytänkande och kritiskt ifrågasättande – något som är lika viktigt för såväl att utvecklas inom idrott som att vara en forskare i framkant.

Magdalena föreläser om kvinnohälsa kopplat till idrott och idrottsprestation. Hon föreläser också om hur det är att leva som elitidrottare med allt som hör till (träning, kost, sömn och annan återhämtning) och hur man samtidigt kan förbereda sig för en civil karriär efter idrottskarriären.