Kostråd

Tänk på att träning bryter ner kroppen och musklerna och att det är när du vilar och äter ordentligt som du bygger upp kroppen igen. Slarvar man med maten och sover för lite så återhämtar sig kroppen långsammare och sämre. Din personliga prestation blir då sämre och du orkar mindre. Att slarva med frukosten är tyvärr väldigt vanligt, men det bästa du kan göra mot kroppen som skriker efter näring efter en natts sömn.

**Ät ALLTID frukost**!

Det är även viktigt att äta något **EFTER** träning, det är då kroppen behöver näring som mest och behöver fylla på förråden. Det går också oftast bättre för kroppen att göra det ju snabbare efter träningen förråden fylls på.

Ett bra tips som vi fått av en ”kock” är att göra en shake som är fylld med mängder av nyttiga proteiner & kolhydrater : )   
Här är receptet:  
  
1 banan,   
1-2 råa ägg,   
2 dl vaniljyoghurt,   
1 dl mjölk,   
1 matsked kakao.   
  
Häll allt i blender (om du inte har blender går det lika bra med mixerstav och bunke). Mixa den slät - drick och njut!   
  
Använder du 2 ägg, innehåller den ca. 25g protein och 55g kolhydrater. (19 g med 1 ägg) Dessutom får du i dig mängder av vitaminer & mineraler :) Det är exakt lika mycket som en bra gainer, eller kosttillskott, som finns att köpa på marknaden. Skillnaden är att den här inte innehåller en massa konstgjorda tillsatser.   
Du kan naturligtvis prova dig fram till din egen shake, frysta jordgubbar är också gott. Försök att sprida ut ditt kostintag jämnt under hela dagen, från frukost till strax innan sängdags.