**BLI EN BÄTTRE HANDBOLLSSPELARE GENOM ATT ÄTA RÄTT!**

 **![C:\Documents and Settings\co_help\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\6ERTA2HK\MP900402856[1].jpg]()**

**Hur man äter när man tränar påverkar resultatet.**

**Att få i sig rätt mat ger bättre träningsresultat. Fel mat däremot kan ödelägga**

**många timmars träning. Så för att nå en bra prestation både i skolan och i handbollen är det viktigt med bra mat, träning och vila.**

**När man tränar hårt och spelar bryter man faktiskt ner musklerna och det är först när kroppen vilar musklerna byggs upp. Så lika viktigt som att träna är det att äta bra mat och vila så bränsle depåerna fylls på tills nästa kamp.**

**Att hoppa över måltider eller att äta fel sorts mat leder garanterat till sämre**

**prestationer både i skolan och på handbollsplanen. Du bör äta 5-6 mål mat om dagen inklusive mellanmål.**

**FRUKOSTEN är dagens viktigaste mål. Hoppa inte över frukosten!![C:\Documents and Settings\co_help\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\LHLCNFER\MC900086118[1].wmf]()**

**Har Du svårt att äta frukost så ta med en macka eller drickyoghurt till skolan**

**och ät detta innan lektionstart.**

**Om skolLUNCHEN inte alltid gillas så försök äta det som Du tycker om i alla fall.**

**Ett MELLANMÅL är ett måste då ni skall träna handboll. Tex smörgås, yoghurt,rester från gårdagens kvällsmål, blåbärssoppa mm.**

**Efter träningen är det viktigt att fylla på med proteiner och kolhydrater.**

**Tex bananer o russin. ![C:\Documents and Settings\co_help\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\LN9KFNFS\MC900436895[1].png]()**

**Att fylla på med VÄTSKA är också viktigt speciellt de dagar ni har träning.**

**Fyll på med vatten den bästa vätskan före, under och efter träningen.![C:\Documents and Settings\co_help\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\LHLCNFER\MC900347073[1].wmf]()**

**SÖMNEN är viktig. Den gör oss utvilade, glada och pigga. ![C:\Documents and Settings\co_help\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\6ERTA2HK\MC900293506[1].wmf]()**

**Ungdomar behöver 10 tim för att ladda batterierna till nästa dags utmaningar.**

**Se till att lägga Dig i tid och STÄNG AV tv, mobil och släck lampor och låt rummet bli tyst. ![C:\Documents and Settings\co_help\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\BZTMF4S8\MC900434837[1].png]()**

**Om Du väljer att ha Din mobil på så översvämmas Din hjärna av ljud-synintryck och Du blir mer pigg – alltså får DU svårare att SOMNA.**

**Vakna och somna på ungefär samma tider**

**Är Du trött efter skolan så kan det hjälpa att vila/sova en kort stund innan**

**träning**

**Gå inte direkt från tv:n/datorn till sängen då din hjärna kan ha svårt att koppla av.**

**NÅ EN BRA PRESTATION I BÅDE HANDBOLLEN OCH SKOLAN;**

**ÄT BRA MAT**

**HOPPA INTE ÖVER MÅLTIDER**

**VILA**

**PACKA VÄSKAN KVÄLLEN INNAN**

**GÖR LÄXOR I TID**

**STÄNG AV MOBILEN**

**VARVA NER**

**Till sist alla föräldrar,![C:\Documents and Settings\co_help\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\LN9KFNFS\MP900433140[1].jpg]()**

**Våra barn måste kanske bli påminda av oss vuxna hur viktigt det är att sköta**

**sin kropp.**