

KOST

Varför äta mat?

- Mat = Energi
- Bil utan bensin
- Vad är bra mat?



Energikällor

Kolhydrater

Pasta, potatis, ris, gryn, bröd.

Bästa energikällan när vi tränar.



Energikällor

Protein

Kött, fisk, kyckling, ägg,
bönor, linser,
mejeriprodukter.

Kroppens byggstenar.



Energikällor

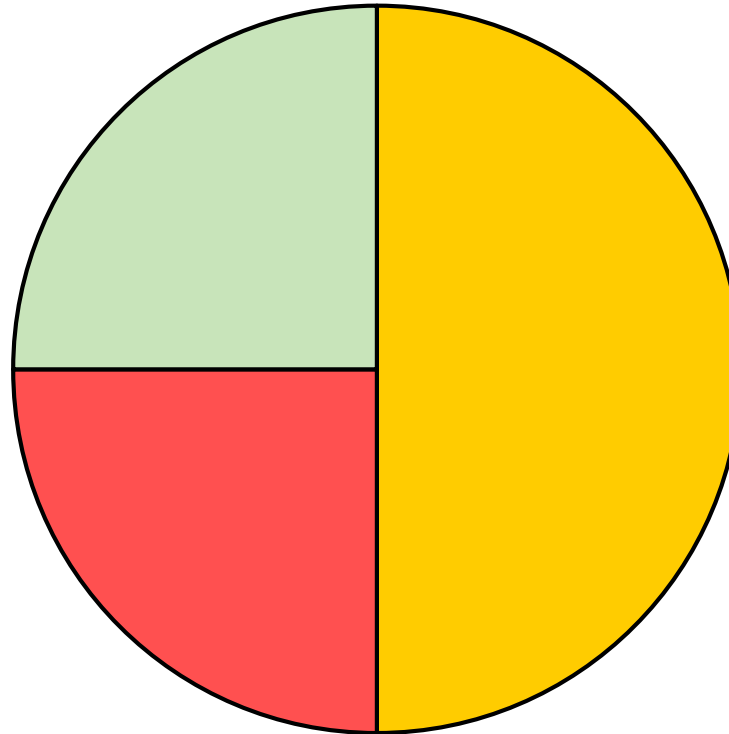
Fett

Fet fisk, avokado, oljor,
smör, nötter & frön.

Energi, hålla värmen,
upptag av vitaminer, skydda
inre organ.



Hur mycket mat?



■ Kolhydrater ■ Protein ■ Grönsaker

Måltidsordning

- Hur många gånger om dagen bör vi äta?
- Varför mellanmål?
- Viktigaste målet?!

Vad gör ni när träningen är slut?

- Skynda på återhämtningen.
- Minska risken för att bli förkyld eller sjuk.
- Hålla humöret uppe.



VATTEN

- Kroppen består 50- 65 %
- Förlust 2-3 % ger försämrad prestation 10 %
- Kontroll?

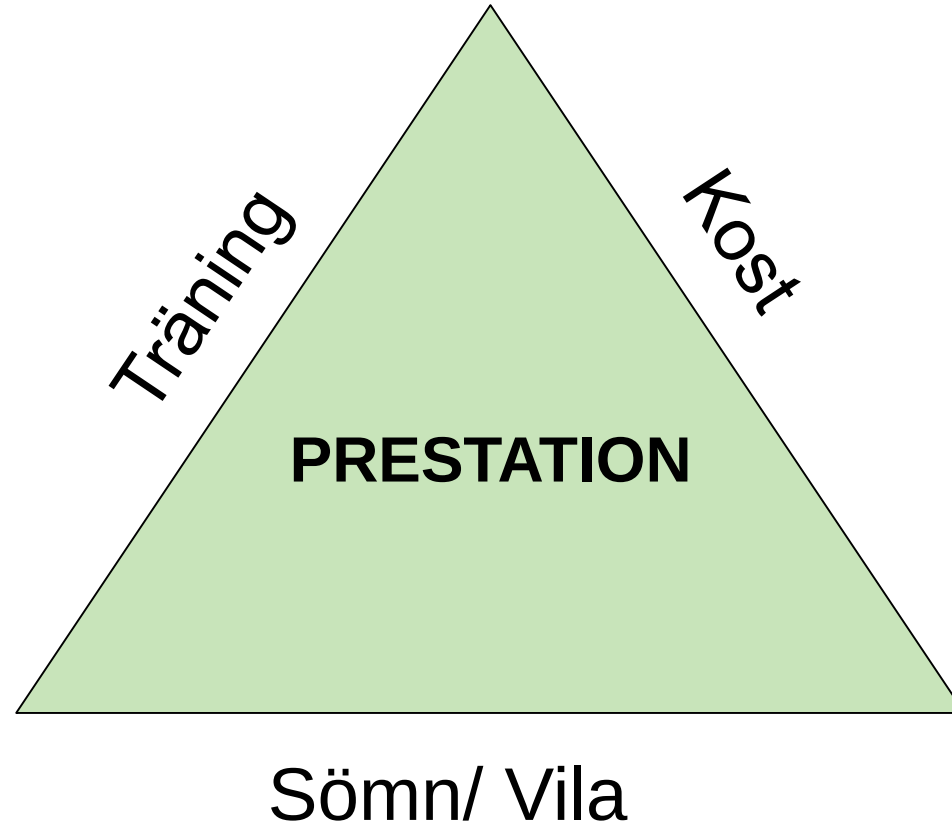
Energidrycker

Energidryck – Redbull, Nocco, Celcius, Burn

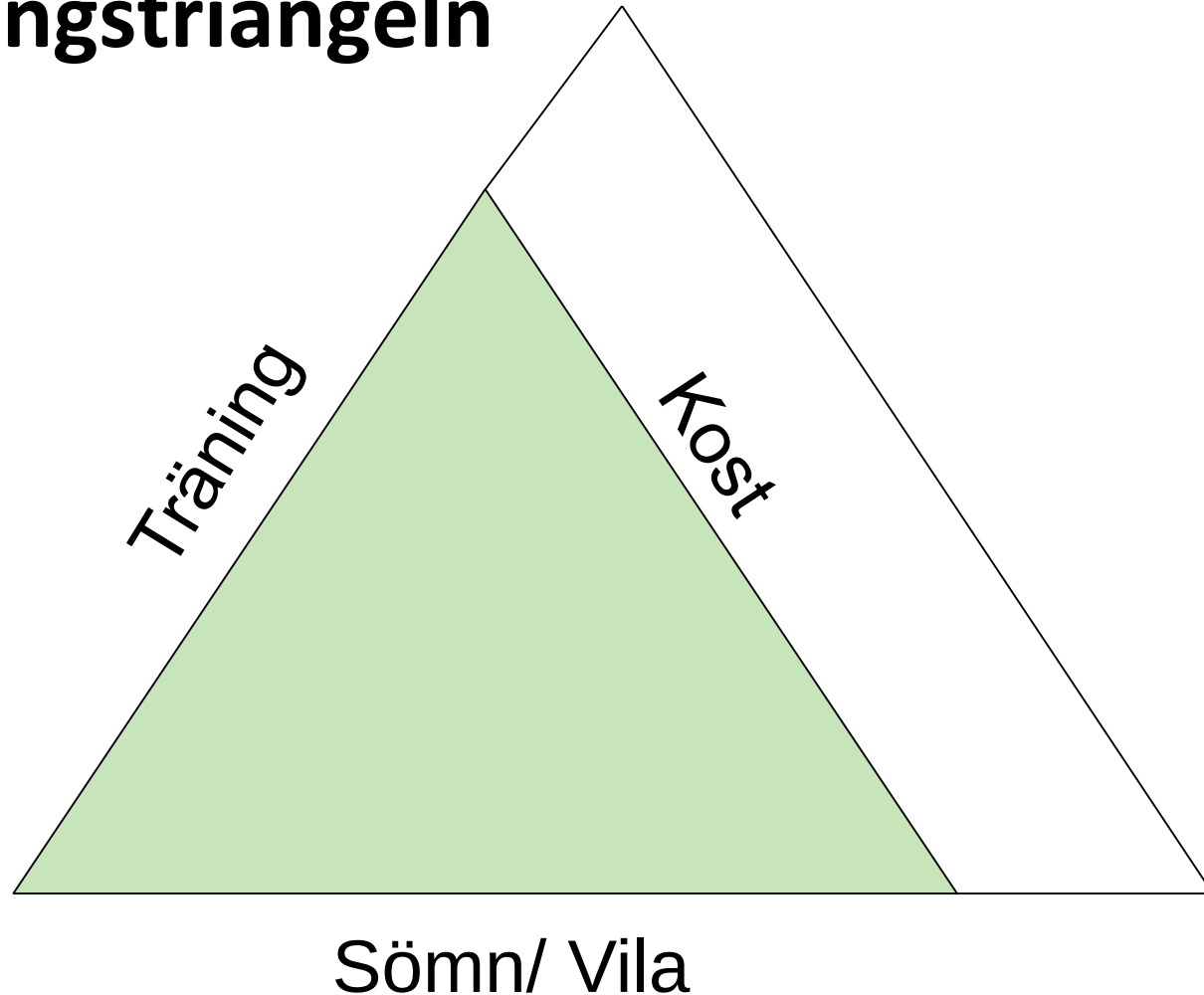
Sportdryck- Powerade

Återhämtningsdryck -Gainomax

Träningstriangeln



Träningstriangeln



FRÅGOR?

Tack för mig!

Malin Lundqvist

010-476 48 05

072-254 12 68

Malin.lundqvist@sisu.vstm.rf.se