



Vatten eller energidryck – vad gör dig till en bättre fotbollsspelare

ÅFC Akademi

Vi betonar akademimiljö, långsiktig utveckling och goda vanor – på och utanför planen.

Fotbollsspelare 15–16 år

■ VATTEN – grunden i ÅFC Akademi

- Ger jämn energi under hela träningen och matchen
- Förbättrar fokus, teknik och beslutsfattande
- Hjälper musklerna att arbeta rätt
- Minskar risken för kramp och skador
- Påskyndar återhämtningen

När ska du dricka vatten?

Före • Under • Efter • Under skoldagen

■ ENERGIDRYCK – inte en del av akademimiljön

Energidrycker innehåller koffein och stimulanter som kan påverka unga spelare negativt:

- Onödigt hög puls och stress i kroppen
- Sämre bollkontroll och koordination
- Oro, magont och försämrad sömn
- Försämrad återhämtning och ökad skaderisk

Därför: Energidryck är **inte rekommenderat** i ÅFC Akademi.

ÅFC Akademi – vårt val:

Riktig energi kommer från **träning, mat, sömn och vatten.**