





Västmanland

Den hållbara idrottaren

Mat – sömn – energi - prestation

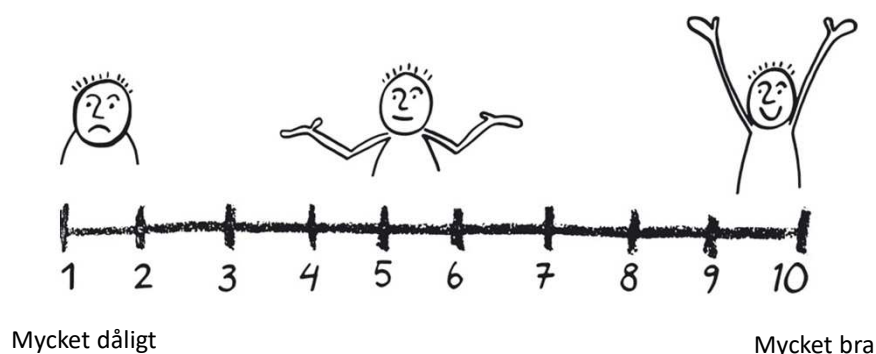
Jenny Möller

www.balancebylife.se - jenny@balancebylife.se

Tel: 0736-64 64 19 - Besöksadress: Klockartorpsgatan 21

Balance by life
DIN VÄG TILL ÖKAD ENERGI

Hur mår du?



Västmanland



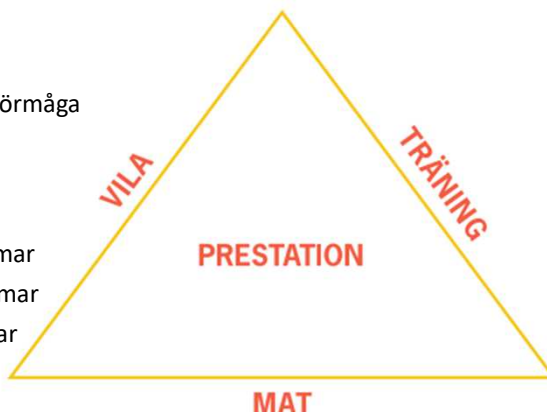
Prestationstriangeln – grunden för en god prestation

Sömn är viktig för:

- ✓ Immunförsvaret
- ✓ Fysisk prestationsförmåga
- ✓ Inlärningsförmåga

Sömnbehov:

- ✓ 5-12 år 9-11 timmar
- ✓ Ungdom 8-10 timmar
- ✓ Vuxen 7-8 timmar



Hur många timmar behöver du sova för att känna dig:

- ✓ Utvilad
- ✓ Må bra
- ✓ Ha energi och ork
- ✓ Fungera i vardagen

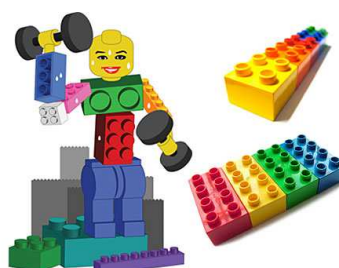


Västmanland



Varför ska vi äta mat?

- ✓ Täcka energibehovet – kcal
- ✓ Täcka näringsbehovet
 - ✓ Kolhydrater
 - ✓ Proteiner
 - ✓ Fetter
 - ✓ Vitaminer
 - ✓ Mineraler
 - ✓ Vätska
- ✓ Främja återhämtning – minska skaderisken
- ✓ Förbättra träningsresultat – bli starkare, snabbare, uthålligare...
- ✓ Motverka nedsatt immunförsvar – mindre sjuk



Västmanland



Vi behöver ge kroppen näring/byggstenar

Kolhydrater

Bränsle/Energi



Tar snabbt slut
Finns långsamma och snabba

Protein

Byggstenar



Bygga och reparera
Hormoner
Transport av syre
Immunförsvaret
Behov 1,5 g protein/kg kroppsvikt/dag

Fett

Bränsle/Energi



Lång energi/mättnad
Hjärnan
Hormoner
Omega 3 fetter (fisk)



Västmanland

Vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer

Förslag på måltidsupplägg

Kvällsträning

07.00 **Frukost**
10.00 Mellanmål
12.00 **Lunch**
15.00 Mellanmål
17.00 *Träning 2,5 timme*
20.30 **Middag**

Morgonträning

07.00 **Frukost 1** (liten)
08.00 *Träning 2 timmar*
10.00 **Frukost 2**
12.00 **Lunch**
15.00 Mellanmål
18.00 **Middag**
21.00 Kvällsmål (vid behov)

Tidig morgonträning och kvällsträning

06.15 **Frukost 1** (liten)
07.00 *Träning 2 timmar*
09.00 **Frukost 2**
12.00 **Lunch**
16.00 **Middag**
18.00 *Träning 2 timmar*
20.00 Återhämtningsmål
21.00 Kvällsmål

Före träning: Mat 2-3 timmar innan eller mellanmål 30 min-1 ½ timme innan

Under träning som är mer än 1 ½ timme: Vatten + kolhydrater varje timme tex frukt, torkad frukt, juice

Efter träning: Inom 30 min snabba kolhydrater/protein (drickyoghurt, frukt o torkad frukt) + mat/större mellanmål inom 90 minuter.



Före, under och efter träning

Före träning

- ✓ Mat 2-3 timmar innan
- ✓ Eller mellanmål 30 min-1 ½ timme innan

Under träning (mer än 1 ½ timme)

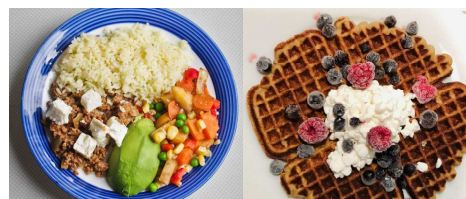
- ✓ Vatten
- ✓ Kolhydrater varje timme tex frukt, torkad frukt, juice

Efter träning

- ✓ Inom 30 min snabba kolhydrater tex drickyoghurt, frukt o torkad frukt
- ✓ Mat/större mellanmål inom 90 minuter



Västmanland



Kostupplägg prestation

Frukost K=60g P=23g

- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ ½ banan
- ✓ Blåbär
- ✓ 1 st ägg
- ✓ 1 msk jordnötssmör
- ✓ 2 dl mjölk

Mellanmål K=25g P=16g

- ✓ 1 st fullkornsbröd
- ✓ 2 st ostskivor
- ✓ Bregott

Lunch K=80g P=32g

- ✓ 100 g köttfärs
- ✓ 100 g pasta
- ✓ 1 msk olivolja
- ✓ Grönsaker

Mellanmål K=45g P=18g

- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 1 st ägg
- ✓ 2 msk hallonsylt
- ✓ ½ dl vanilj kvarg

Återhämtningsmål K=40g

- ✓ 1 st banan
- ✓ 2 dl juice

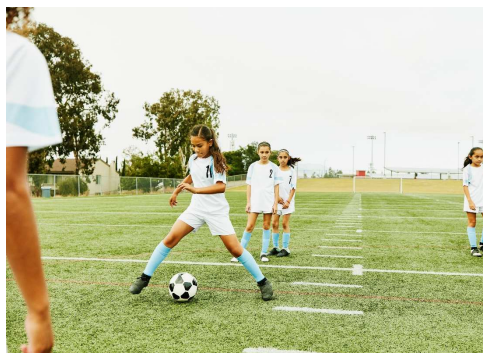
Middag K=60g P=32g

- ✓ 100 g kycklingfilé
- ✓ 300 g potatis
- ✓ ½ dl crème fraiche
- ✓ Grönsaker

Totalt: K=310g P=121g



Risker med att äta för lite



- ✓ Sämre immunförsvar – oftare sjuk
- ✓ Trötthet – låg energi
- ✓ Ökad risk för skador
- ✓ Benskörhet – svagare skelett
- ✓ Sötsug – kroppen vill ha snabb energi
- ✓ Sämre prestation
- ✓ Utebliven mens

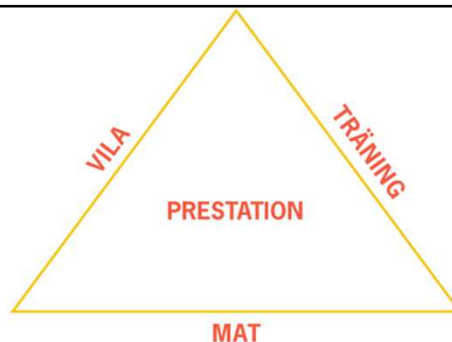


Västmanland



Optimera prestation

- ✓ Sov 8-10 timmar/natt
- ✓ Gå och lägg dig senast 22.00
- ✓ Ät en ordentlig frukost
- ✓ Ät två lagade mål mat om dagen (lunch + middag)
- ✓ Fyll på med mellanmål
- ✓ Ät ordentligt innan träningspasset (mellis eller mat)
- ✓ Vid träning över 1,5 timme, fyll på med snabba kolhydrater (banan, torkad frukt, juice)
- ✓ Drink vatten regelbundet under dagen ca 1,5 liter/dag
- ✓ Fyll på med snabba kolhydrater direkt efter passet (banan, torkad frukt, juice)
- ✓ Planera dagen!



Västmanland





Den hållbara idrottaren

Jenny Möller
Tel: 0736-64 64 19 - E-post: jenny@balancebylife.se
Följ mig på facebook: fb.com/BalancebyLife
Titta in på min hemsida och blogg: www.balancebylife.se



Västmanland

