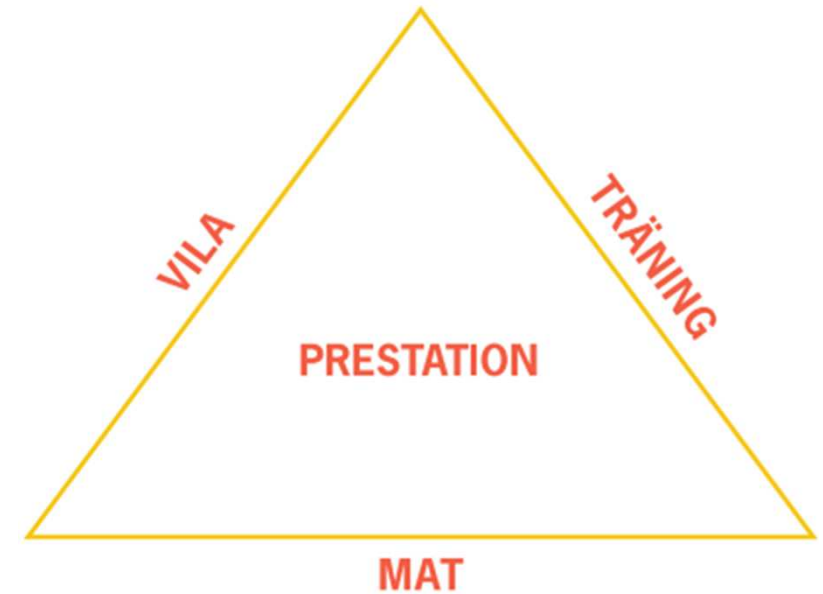


Optimera prestation

- ✓ 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)
- ✓ Drick vatten regelbundet under dagen ca 1,5 liter/dag
- ✓ Fyll på med snabba kolhydrater direkt efter passet (banan, torkad frukt, juice)
- ✓ Planera dagen!



Västmanland

