DRIVSTOFF TIL TRENING.

NORGES IDRETTSFORBUND

SUNN IDRETT

FØR TRENING

Fyll på med energi. Brødskiver med pålegg, melk og juice, havregrøt med frukt og bær, pasta, ris eller potet med kjøtt, fisk eller kylling.

UNDER TRENING

Fyll på med væske. Vann er den beste tørstedrikken. Svak saft eller sportsdrikk kan være nyttig på lange/intensive økter.

ETTER TRENING

Fyll på med energi, for eksempel banan, yoghurt med korn, smoothies, muslibar, eller brødskiver med pålegg. Husk vann!

HVILEDAG

Selv om det er hviledag, trenger kroppen fortsatt energi for å hente seg inn og være klar for neste økt.

Les mer på **sunnidrett.no**