NORGES IDRETTSFORBUND

SUNN IDRETT

VÆR TÅLMODIG I PUBERTETEN.

Puberteten påvirker gutter og jenter ulikt, og alle utvikler seg i **forskjellig tempo.**

GUTTER

- Produksjon av testosteron øker.
- Økt muskelmasse.
- Økt styrke og kraft.

JENTER

- Produksjon av østrogen øker.
- Økt fettmasse.
- Treningsfremgangen *kan* stoppe opp i en periode.

Vær tålmodig med kroppen din i denne perioden og gi den nok **energi, søvn og hvile!**

Les mer på **sunnidrett.no**