FÅR DU I DEG NOK ENERGI?

Nok energi er viktig for helse, utvikling og prestasjon. Det er ikke alltid så lett å vite om du spiser nok, men kroppen gir noen signaler du kan lære deg å kjenne igjen.

Foto: Erik Førde

VÆR OBS PÅ FØLGENDE:

- Dårlig restitusjon - mer støl enn vanlig
- Ofte trøtt og sliten selv om du sover nok
- Humørsvingninger
- Konsentrasjonsvansker
- Hyppige skader og sykdom
- Menstruasjonsforstyrrelser
- Tretthetsbrudd eller stressreaksjon

HVORDAN DET BØR VÆRE:

- Følelsen av å være klar for en ny trening
- Sover godt
- Har overskudd til hverdagen
- Stort sett frisk og skadefri
- Har regelmessig menstruasjon*

Les mer på **sunnidrett.no**

*Jenter får sin første menstruasjon i alderen 9–14 år. Menstruasjonen kan være uregelmessig de første årene. Hormonell prevensjon kan påvirke blødningsmønsteret, og blødning kan derfor ikke brukes som en sikker indikator på om kroppen får nok energi.