



## KOST OCH TRÄNING

- Betyder mycket; det är viktigt att ha tillräckligt med bränsle för att få ut maximalt av träningen och rätt kost efter träningen för rätt återhämtning och upptag av träningen.
- Ät alltid något direkt efter träningspasset, gärna något med både kolhydrat- och proteininnehåll.
- Vid träning två eller fler gånger per dag är det extra viktigt med kolhydratladdning.
- Ät alltid tre huvudmål frukost/lunch/middag, där det är viktigt att varje livsmedelsgrupp är representerad. Samt 2 -3 mellanmål, alltid med fruktinslag.

### Att tänka på

är att äta blandad kost – dvs. något från varje livsmedelsgrupp varje dag och tillräckligt mycket för att täcka energibehovet.

De olika livsmedelsgrupperna är:

- Frukter och bär, grönsaker
- Potatis och rotfrukter
- Bröd och spannmål
- Matfett, mjölk
- Kött, fisk, ägg



## VILA OCH TRÄNING



### TRÄNING

- Träning belastar och bryter ner kroppens system. Du kan överbelasta både genom att göra mera - oftare ,(kvantitativt) eller att göra det hårdare-snabbare (kvalitativt).
- Bästa resultaten nås med en optimal återhämtning där kosten och vilan är avgörande.

### VILA

- Vilan är det som ger träningsupptaget. För att kunna träna optimalt måste kroppen vara rätt förberedd och där är vilan väsentlig. Träningen är ju upplagd så att kroppen ska kunna ta upp den så bra som möjligt. Överbelastning innebär risk för överträning.
- Nattsömn är lite individuellt, men minst 8-9 timmar behövs för att vara utvilad. Sen är det bra om det finns tillfällen till vila även dagtid (power nap) OBS! slarva inte med sömnen på helger.

