

Maxa träningen



När du ansträngt dig fysiskt kan det vara bra att ge din kropp fyra saker: proteiner, kolhydrater, vätska och vila. Efter träning ställer kroppen nämligen in sig på byggläge – den vill bli snabbare och starkare till nästa gång. En halvtimme efter träningen är musklerna extra mottagliga för energi. Så ät återhämningsmellis! Mjölk är en utmärkt proteinkälla och ger också kolhydrater och vätska. En macka eller en banan ger extra kolhydrater. Och vilan då? Ja, det är då kroppen bygger och laddar upp för nästa träning.

TIPS! Gör som OS-idrottarna!
Ta med en liten kylväska
med mjölk till träningen.
Då har du ditt återhämnings-
mellis klart och kallt när du
som bäst behöver det.

Gör som proffsen! På arla.se/komiform kan du läsa hur Sveriges främsta vinteridrottare återhämtar sig.