



## Fråga om mat och träning

Linda Bakkman, näringsfysiolog och kostrådgivare på SOK\*, ger tips och råd.

# Träna, mellis, vila ...

När du tränar bryts musklerna ner och kroppen förbrukar en massa energi. Därför är det extra viktigt att du äter något inom en halvtimme efter avslutad träning. Det är då kroppen reparerar och bygger upp musklerna igen, så de blir lite starkare och uthålligare än innan. Och till det behövs både bra näring och skön vila. Smart att alltid ha mellis i väskan!



\*Sveriges Olympiska Kommité