



Fråga om mat och träning!

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

Hur mycket ska jag träna?

För att bli bättre på din idrott krävs det att du har balans mellan träning, mat och återhämtning. Att bara träna bryter ned kroppen. Det är mellan träningspassen som kroppen svarar på träningen – om den får tillräckligt med energi, näring och återhämtning. Det innebär att om du börjar träna mer så måste du också äta mer och lägga mer tid på sömn eller vila.

*Sveriges Olympiska Kommitte



Förlänger du en sida i triangeln så måste de andra följa med. Annars rubbas balansen.



Bild: Emily Ryan

Tips på bra mellanmål finns på arla.se/mathalsa