



Ät och träna som proffsen!

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

Vad är viktigast att packa med sig för att maxa träningen?

Tänk igenom från fötterna och uppåt vad du ska ha på dig och vad du behöver ha med dig. Mellanmålen packar du sist så de håller sig fräscha. Sätt upp din egen checklista på kylskåpet så att du säkert får med allt! Listan finns för utskrift på arla.se/arlakadabra

Sveriges Olympiska Kommitte

CHECKLISTA för träningsväskan

FÖRE TRÄNING:

- Hänglås
- Banan + ostmacka

UNDER TRÄNING:

- Skor/Ridstövlar/Skridskor
- Träningskläder/Baddräkt
- Klubba/Racket/Hjälm/Kompass eller andra redskap
- Vattenflaska

EFTER TRÄNING:

- Handduk
- Ombyteskläder
- Russin + mjölk

Tips på bra mellanmål finns på arla.se/mathalsa



Bild: Emily Ryan