

Urheilijan ravitsemus korona-aikana

M U I S T A N Ä M Ä

Säilytä ateriaritmi



- Suunnittele päivän aikataulu ja ruokailuajat etukäteen.
- Varaa kotiin terveelliset ruoka-aineet, joista saat valmistettua itsellesi helpot ateriat ja välipalat.

Huomioi energiantarve

Helpota syömisen suunnittelua erilaisten lautasmallien avulla.



Vaikuta vastustuskykyyn



- Syö monipuolisesti lautasmallin mukaan.
- Käytä kasviksia, hedelmiä ja marjoja, jotta saat riittävästi vitamiineja ja antioksidantteja - "viisi väriä päivässä".
- Huomioi, että ylimääräiset ravintolisät eivät oleellisesti lisää vastustuskykyäsi, kun ruokavalio on monipuolinen.

Juo riittävästi

- n. 2 litraa vuorokaudessa tasaisesti juotuna.
- Lisäksi harjoittelun aikana tarvittava neste.



Pese käsiä

usein ja aina ennen ruoanlaittoa ja ruokailua sekä ennen ja jälkeen kaupassa käynnin.

=terveurheilija®