

Idrottarens kost i Coronatider

KOM IHÅG DESSA



Bevara måltidsrytmen

- Planera på förhand dagens tidtabell och måltider.
- Skaffa hem hälsosamma råvaror, så att du enkelt kan fixa måltider och mellanmål.

Var uppmärksam på energibehovet

Du kan underlätta måltidsplaneringen med hjälp av de olika tallriksmodellerna.



Påverka immunförsvaret

- Ät mångsidigt enligt tallriksmodellen.
- Använd grönsaker, frukter och bär, så att du får tillräckligt med vitaminer och antioxidanter – ”fem färger dagligen”.
- Extra kosttillskott stärker inte märkbart ditt immunförsvaret, om kosten annars är mångsidig.



Drick tillräckligt

- Ca 2 liter per dygn, jämt fördelat under dagens lopp.
- Dessutom den mängd vätska som behövs pga träning.



Tvätta händerna

ofta och alltid före matlagning och måltider samt före och efter butiksbesök.

terveurheilija®