

URHEILIJAN PAINONPUDOTUS

ENNEN KUIN ALOITAT

Onko painonpudotukselle perusteltu syy?



Onko painonpudotus suunniteltu yhdessä valmennustiimin kanssa?

SUUNNITTELE HUOLELLA



Pohdi, mihin vaiheeseen kautta painonpudotus parhaiten sopii.

VARMISTA TASAINEN ATERIARYTMI JA RIITTÄVÄ ENERGIANSAAANTI



ÄLÄ KIIREHDI

Sopiva painonpudotustahti on n. 0,2–0,5 kg /vko

HUOMIOI HARJOITTELU



Maltillisessakin painonpudotuksessa on aina kuormittumisen riski.

VARMISTA HIILIHYDRAATIN SAANTI

Pyri pitämään hiilihydraattien saanti mahdollisimman optimaalisena. Tämä tukee suorituskykyä ja palautumista.

