

Vinkkejä ruoansulatuskanavan oireiden ehkäisyyn

Syö säännöllisesti 3–4 tunnin välein.

Syö rauhallisesti ja pureskele ruoka huolella.

Pidä annoskoko kohtuullisena, vältä suuria kerta-annoksia.



Suosi nestemäisiä tai helposti sulavia ruokia 1–3 tuntia ennen suoritusta.

Vältä runsaskuituisia ja -rasvaisia ruokia ennen raskasta suoritusta.

Huolehdi riittävästä nesteensaannista. Totuttele suorituksen aikana nautittaviin juomiin ja opettele rytmittämään juomista harjoituksen aikana.

Tarkastele omaa kofeiinin käyttöäsi ja vähennä sitä tarvittaessa.

