



## 11. Päivän juomat

Nestehukka on varma tapa väsyttää itsensä ennen aikoinaan. Pienikin nestehukka heikentää tarkkaavaisuutta ja suorituskykyä.

1. Miksi ja kuinka paljon urheilija tarvitsee nestettä?

---

---

---

2. Milloin nesteen tarve lisääntyy?

---

---

---

3. Muistele eilistä päivää ja palauta mieleesi mitä joit aamulla, koulussa välitunneilla ja ruokalassa, koulun jälkeen, harrastuksissa ja illalla kotona. Kirjaa ne kaikki ylös ja yritä muistella myös juomisten määrät. Voit myös kirjata seuraavana päivänä lomakkeeseen, mitä juot.

Kellonaika	Juomat	Määrä



**Kirjattuasi juomat, vastaa seuraaviin kysymyksiin.**

4. Mieti oliko juomissasi

hiilihydraatteja? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

proteiineja? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

rasvaa? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Mitkä juomistasi ovat suositeltavia ja milloin?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_