

# 5

# -VINKKIÄ

## KILPAILUPÄIVÄN RAVITSEMUKSEEN



### Suunnittele ja aikatauluta

Huolellinen ruokailujen ja eväiden suunnittelu vähentää ylimääräistä stressiä kilpailupäivänä.



### Syö riittävästi

Huomioi kulutukseen nähden riittävä energian saatavuus. Kilpailupäivän energian kulutus voi olla yllättävän suuri.



### Minimoi vatsavaivojen riski

Suosi kilpailua edeltävillä aterioilla entuudestaan tuttuja ja helposti imeytyviä ruoka-aineita.



### Panosta aamupalaan ja välipaloihin

Runsas aamupala ja järkevät välipalat auttavat jaksamaan, kun mahdollisuutta kunnon aterioille ei ole.



### Täytä energiavarastot

Syö kunnolla kilpailun jälkeen ja vältä liian kevyttä syömistä.

## Hyviä eväitä kilpailupäivään

keittoa

puuroa

vaaleaa leipää

vanukasta

hedelmiä

energia- ja proteiinilisiä

smoothieta

jogurttia