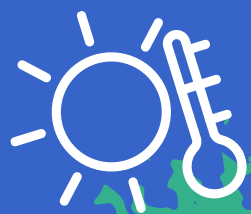


URHEILIJAN RAVITSEMUS MATKUSTAESSA



ENNEN LÄHTÖÄ & MATKALLA

- Suunnittele aterioinnit matkustuspäivän aikataulun mukaan.
- Varaa riittävästi eväitä, huomioi mahdolliset muutokset aikataulussa.
- Pakkaa eväät tiiviisiin, läpinäkyviin pakkauksiin.
- Nauti riittävästi nestettä lennolla.
- Vältä kofeiinia, jos aiot nukkua lennolla.
- Tilaa tarvittaessa erikoisateriat lentoyhtiöltä.



Hyvä suunnittelu ja normaali ateriarytmi nopeuttavat sopeutumista tuleviin olosuhteisiin.



KOHTEESSA

- Huolehdi hyvästä käsihygieniasta.
- Suosi urheilijoille tarkoitettuja ruokailupaikkoja.
- Nauti tuttuja ruokia ja juomia.
- Huomioi paikallisten olosuhteiden ja kulutuksen vaikutus energian ja nesteen tarpeeseen.