

5 VINKKIÄ kilpailupäivän ravitsemukseen



1. Suunnittele ja aikatauluta

Huolellinen ruokailujen ja eväiden suunnittelu vähentää ylimääräistä stressiä kilpailupäivänä.



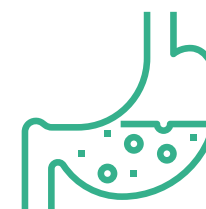
2. Syö riittävästi

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



3. Minimoi vatsavaivojen riski

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



4. Panosta aamupalaan ja välipaloihin

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



5. Täytä energiavarastot

Syö kunnolla kilpailun jälkeen ja vältä liian kevyttä syömistä.



Helposti imeytyviä eväitä kilpailupäivään

keitto
puuro

vaalea leipä
smoothie

vanukas
jogurtti

hedelmät
energia- ja proteiinilisät