

KOST OCH ÅTERHÄMTNING

JOHAN & LOTTA MOBERGER



Träning

Kost

Återhämtning

= Hälsa

Välbefinnande

Prestation

ENERGIN SKA RÄCKA TILL...

Tanke-
verksamhet

Driva kroppens
organ

Motverka
sjukdomar/skador

Dagliga
aktiviteter

Koncentration

Orka träna

Reparera
kroppen efter
slitage

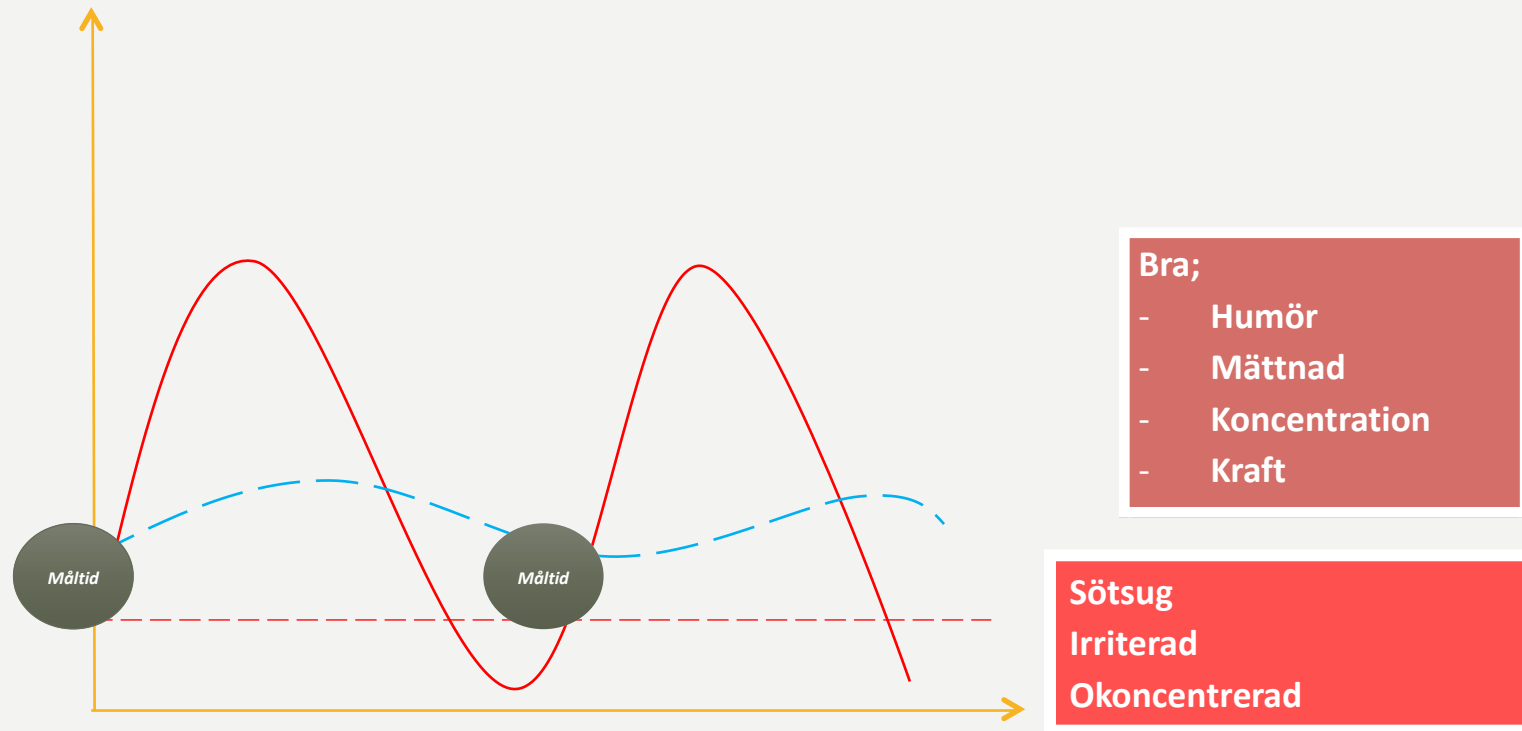


TALLRIKSMODELLEN FÖR IDROTTARE



Källa: Livsmedelsverket

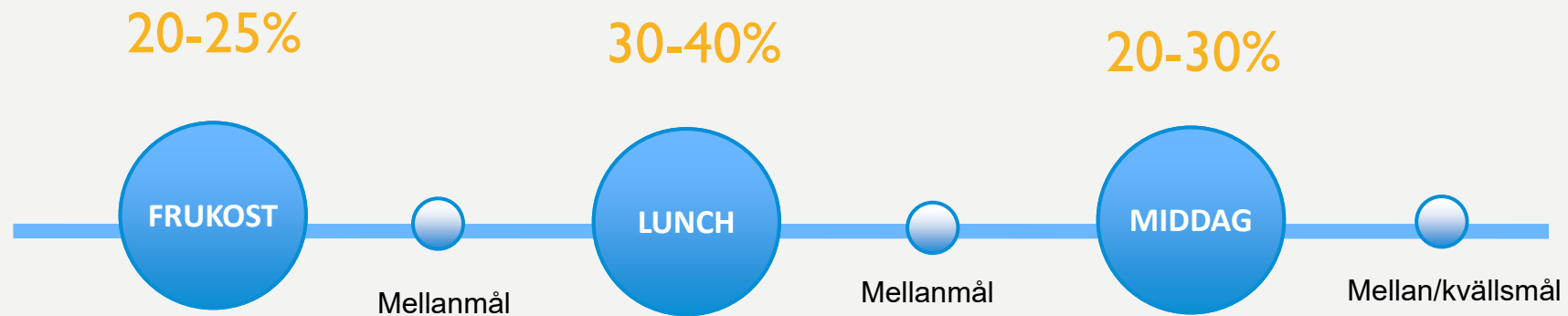
OLIKA KOLHYDRATER PÅVERKAR BLODSOCKRET OLIKA MYCKET



SNABBA OCH LÅNGSAMMA KOLHYDRATER

- **Långsamma:** Grovt bröd, knäckebröd, baljväxter (ärter, bönor, linser), fullkorn, rotfrukter, grönsaker
- **Snabba:** Ljust bröd, banan, torkad frukt, fruktyoghurt, risifruitti, mjölk, smoothie, läsk, godis

ATT ÄTA REGELBUNDET



2-3 mellanmål

5-30%

SVÅRT ATT ÄTA FRUKOST?

- Drick soppa/yoghurt/fil

Ger kolhydrater

Snällt mot magen

Väcker hungerkänslorna

- Ta med frukost till skolan

Ät när kroppen har kommit igång, helst flera gånger på förmiddagen

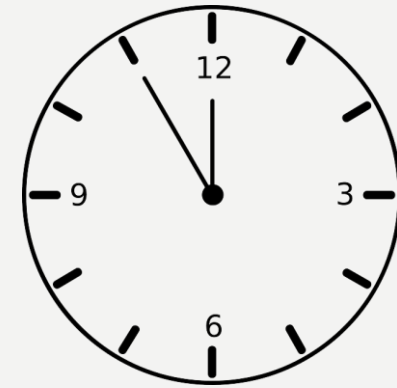
- Gå upp lite tidigare

Kroppen hinner vakna

- Gå och lägg dig tidigare

Kan bero på att du är trött - Kroppen stänger av hungerkänslorna

EXEMPEL PÅ UPPLÄGG



07:00 Frukost

10:00 Mellanmål

12:00 Lunch

15:00 Mellanmål

17:00-19:00 TRÄNING

19:00 Mellanmål

20:00 Middag

07:00 Frukost

10:00 Mellanmål

12:00 Lunch

15:00 Mellanmål

17:30 Middag

19:00-21:00 TRÄNING

21:00 Kvällsmål

09:00 Frukost

12:00 Lunch

14:00 MATCH

15:30 Mellanmål

18:00 Middag

20:30 Kvällsmål

VAL AV MAT

Mat före träning:

Långsamma kolhydrater, protein och fett

Huvudmål 2-4 h innan

Mellanmål 1-2 h innan

Mat direkt efter träning (återhämtningsmål)

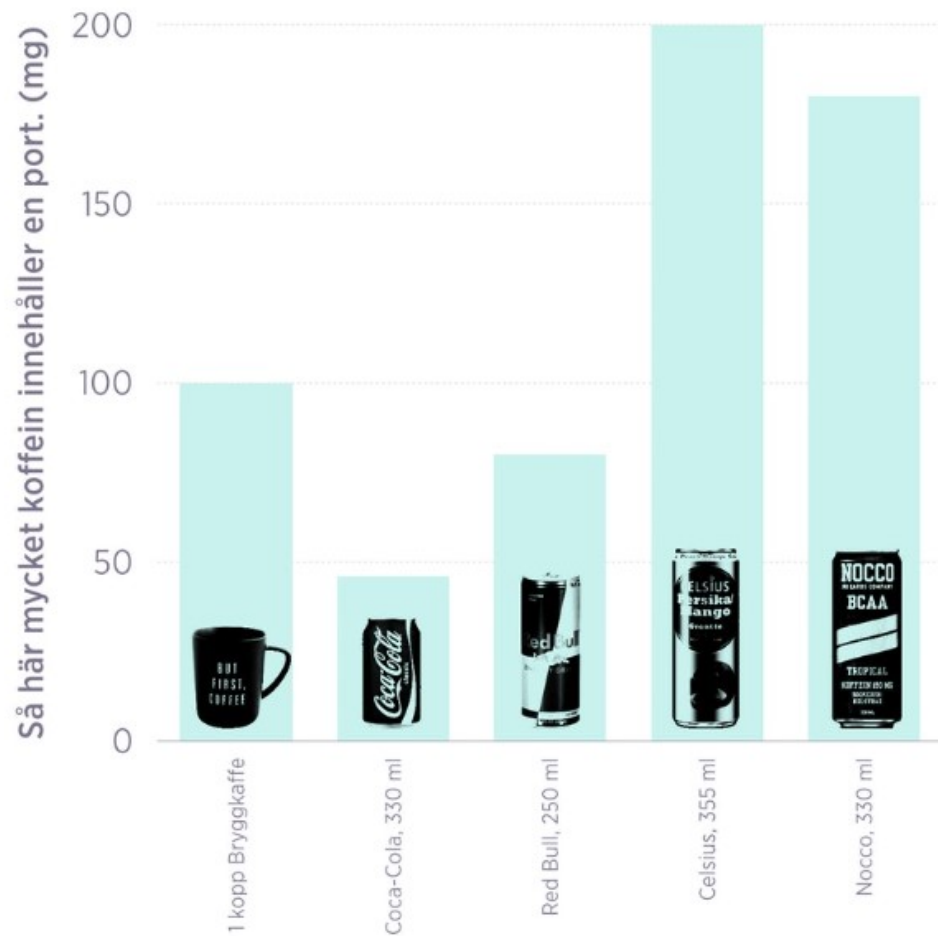
Snabba kolhydrater och proteiner

Gärna flytande

Ska intas 0-30 min efter avslutad träning

MELLANMÅLSFÖRSLAG

- Pannkakor
- Propoud/drickyoghurt/smoothie/nyponsoppa
- Pastasallad
- Grov smörgås med ost/skinka och grönsaker
- Tunnbrödsrulle
- Frukt eller nötblandning (naturella nötter)
- Fil eller yoghurt med flingor
- Frukt, bär eller fruktsallad med keso
- Köttbullar, skinkrullar, ostkuber



Mängd koffein i milligram, i några av våra vanligaste koffeindrycker. Observera att portionsstorleken skiljer sig åt mellan de olika dryckerna.

KOFFEINMÄNGD

KOSTKORT

- Välj ut ett bra mellanmål och ett mindre bra mellanmål från korthögen



FÖRSLAG PÅ ÅTERHÄMTNINGSMÅL

- Mellanmålsbar
- Banan + mjölk
- Mjölk/yoghurt + flingor
- Smoothie
- Chokladdryck
- Juice + smörgås
- Torkad frukt + osaltade nötter/frön
- Toast

KOSTKORT

- Välj ut ett bra återhämtningsmål och ett mindre bra återhämtningsmål från korthögen



VÄTSKA

- Behov 2-3 l/dag (hälften genom maten)
- Vanligt kranvatten är den bästa drycken vid träning
- Drick före, under och efter träning



ÅTERHÄMTNING

För att kroppen ska kunna bli starkare och snabbare av det som den har tränats på behövs återhämtning. Dvs vid träning bryts kroppen ner och vid återhämtning byggs den upp.

- Äta och dricka
- Vila
- Sova
- Umgås med kompisar eller annat som ger energi

NEDVARVANDE

- Träning i allmänhet
- Avslappningsövningar
- Läsa/ljudbok
- Sänkt belysning
- Lagom varmt
- Trygghet (kudde, kompis...)

UPPVARVANDE

- Sen och intensiv träning
- Mobil/Sociala medier/Dataspel etc.
- Koffein, socker
- Starkt ljus

FRÅGOR?





Thank
you !