

## Du kan se till att din träning ger bättre resultat!

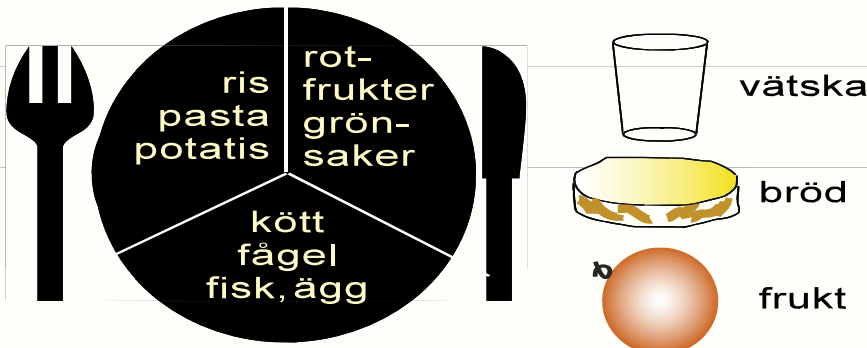
**För att bygga upp** dina muskler krävs både träning och tillräckligt mycket mat i veckan, inte bara tre dagar i veckan utan alla sju dagarna i veckan. Hårda träningspass kräver dessutom att du äter tillräckligt med kolhydrater och protein.



VAD ÄTER DU EN VANLIG DAG I VECKAN?

I VILKEN MAT FINNS DET KOLHYDRATER?

Normalförbrukare



**Planera in 8 måltider varje dag:** frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag, fika, kvällsmål och nattmacka.

Måltiderna behöver inte alltid komma i den ordningen. Det viktiga är att du anpassar måltiderna efter dina egna tider.

**Viktigt** är att äta 2-3 timmar före träning samt så snabbt som möjligt efter träningen.

**Öka din prestationsförmåga genom att ge kroppen rätt energi!**