

De tre huvudmålen - de ger dig den huvudsakliga energin!

HUVUDMÅLET ÄR DEN VIKTIGASTE DELEN I EN ISHOCKEYSPELARES VARDAG EFTERSOM DET BIDRAR MED DEN HUVUDSAKLIGA ENERGIN.



Frukost

Ger dig energi fram till lunch så att du orkar med skolarbetet.

Lunch

Skollunchen är en mycket viktig och bra energikälla. Innehåller allt som du behöver.

Middag

Ett viktigt energiintag för en ishockeyspelare. Ät gärna tillsammans med familjen.



Öka din prestationsförmåga genom att ge kroppen rätt energi!