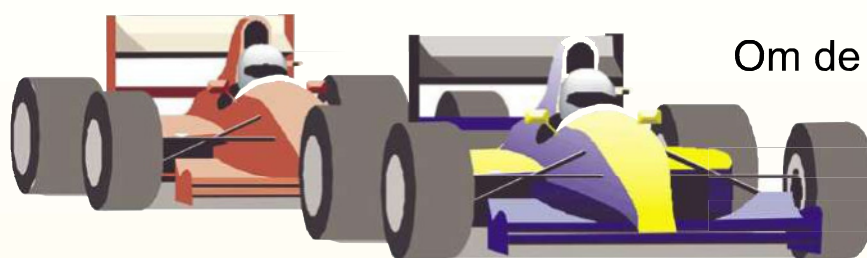


Vad händer med kroppen när du tränar och spelar match?

Visste du att all träning är nedbrytande? Hur bygger du upp kroppen igen?



Om de här bilarna inte får rätt bränsle går motorerna sönder.

Kroppen fungerar precis som en bil. Om du har 10 liter bensin i tanken så kommer du 10 mil. För att du skall orka prestera så måste din kropp vara fulltankad med rätt bränsle!

Du tränar hårt men äter för lite - vad händer?