



## **GENVÄG TILL SNABB ÅTERHÄMTNING**

Om du äter och dricker klokt direkt efter träningen kan du **FÖRBÄTTRA DIN PRESTATIONSFÖRMÅGA** och hjälpa kroppen i kampen mot skador och sjukdomar. I tränarjargong brukar fenomenet kallas för "det öppna fönstret".

Inom de första 20 minuterna efter ett träningspass ha du stor chans att minska den träningsvärk och matthet som du annars ofta drabbas av dagen efter träningen.

Direkt efter att du har tränat står nämligen kroppens återhämtningsfönster öppet. Det innebär att kroppen är redo att ta emot alla näringsämnen som du kan få från nyttig mat och dryck. Om du hinner fylla på i tid sätter kroppen genast igång med återhämtningen, det vill säga att de mikroskopiska skadorna på musklerna som fysisk ansträngande träning medför lappas ihop. Med rätt återhämtning kommer kroppen att vara pigg och fräsch även om du drar på dig träningskläderna igen bara 12-24 timmar efter ditt senaste pass.

Om du inte utnyttjar det öppna fönstret blir återhämtningstakten avsevärt långsammare. För de flesta tar det mellan 36-48 timmar innan träningsvärken och tröttheten försvinner.

Om du tränat för hårt tar det ännu längre tid.

## **DETTA BÖR DU ÄTA - KOLHYDRATER, PROTEIN OCH VÄTSKA.**

Efter träningen skall du se till att få i dig 1 gram kolhydrater per kilo kroppsvikt. Väger du 80 kg bör alltså äta 80 gram kolhydrater. Kombinera ditt kolhydratintag med 0,25 gram protein per kilo kroppsvikt. Om du väger 80 kg krävs 20 gram protein under den första timman efter träningen. Du bör dricka 1,5 gånger din viktförlust. Om du vägde 80 kg före och 79 kg efter träningen skall du dricka  $1,5 \times 1 = 1,5$  liter. Du behöver dricka extra och inte bara ersätta vätskeförlusten eftersom kroppen förlorar vätska även efter träningspasset genom utandning och svettning.

## **INNAN TRÄNINGEN – FÖRBERED MATEN**

Två frallor med mager ost eller välj någon av nedanstående tips med god hållbarhet:

- Ta med en halv liter lättmjölk. Drick den genast efter träningen
- En proteinkaka i kombination med en banan samt vatten eller återhämtningsdryck.

När du kommer hem bör du äta en huvudmåltid senast två timmar efter träningen. Måltiden bör omfatta grönsaker, magert kött eller fisk samt kolhydrater potatis eller råris.