



## KOST 3

### *HUR KAN DU OPTIMERA DITT KOSTINTAG?*

1. Introduktion, prata utifrån betydelsen av att äta bra för att orka och kunna prestera i sin idrott. Utgå från prestationstriangeln och vikten av att nå energi- och näringsbalans.
2. Min personliga handlingsplan
  - Skriv ner 3 saker du skulle vilja förbättra med ditt kostintag
  - Rangordna dem från 1-3. Där 1 är den viktigaste förändringen
  - "Ett steg i taget". Du har nu satt upp 3 mål för bättre matvanor. Utifrån din rangordning är det nr 1 du skall börja med. Vid all beteendeförändring är det viktigt att inte göra alla förändringar på en gång, utan arbeta med en förändring i taget innan man går vidare med nästa. Det är betydelsefullt att ta ett litet steg i taget – ett steg som man verkligen klarar av – innan man går vidare till nästa.
3. Fortsättning, bjud in extern kostföreläsare för en fördjupning

För inläsning, kunskapsinhämtning; **Nutrient timing, SISU Idrottsböcker**

Uppkommer det frågor/funderingar ni har svårt att svara på?  
Kontakta [erik.hellmen@olif.se](mailto:erik.hellmen@olif.se) (sakkunnig för nutrition Örebro läns Idrottsförbund)