



A sportolói táplálkozás alapelvei

A feladat megoldásában az alábbi kérdések lehetnek segítségére:

Nézd át, hogy

- hányszor ettél aznap? Ötször?
- ettél-e minden nap gyümölcsöt, húst, zöldséget és tejterméket?
- ittál-e elegendő folyadékot?
- nem ittál-e túl sok szénsavas üdítőt?
- edzés előtt mennyivel ettél utoljára?
- edzés után ettél-e szénhidrátot és húst is?
- nem ettél-e túl sok édességet?