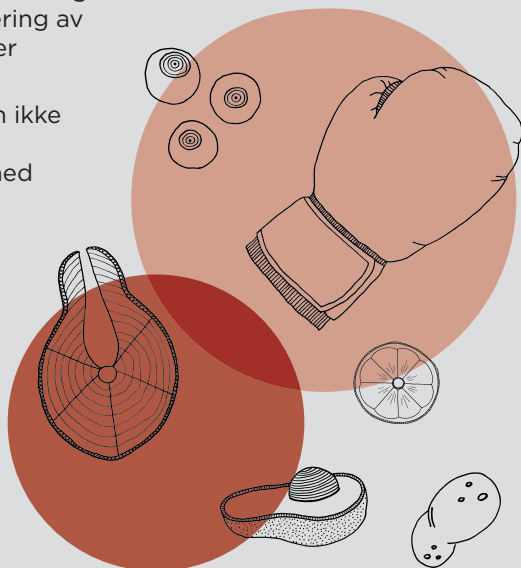
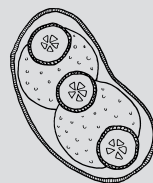




ANTIDOPING



- Å ha gode mat rutiner, gjøre gode matvarevalg og å spise variert vil ha større prestasjonsfremmende effekt enn noe lovlig kosttilskudd.
- I et normalt og variert kosthold er det ikke behov for tilskudd av vitaminer og mineraler (med unntak av vitamin D i månedene uten sol). Er du usikker, ta opp dette med lege.
- Det er svært få kosttilskudd som har en dokumentert effekt på prestasjon. Det er derfor heller ikke nødvendig å bruke kosttilskudd for å bedre helse eller prestasjon.
- NKBF fraråder alle under 18 år å bruke kosttilskudd. Kosttilskudd er ingen tilfredsstillende erstatning for et vanlig kosthold.
- Det finnes ingen offentlig kvalitetskontroll av kosttilskudd, naturmiddel eller naturpreparater.
- Det er en viss risiko for at kosttilskudd kan være forurensede, altså at de inneholder forbudte stoffer som står på dopinglisten uten at det står oppført som ingrediens i innholdsfortegnelsen. Det er da risiko for positiv dopingprøve - og ikke minst en risiko for helsen.
- Det kan brukes ulike navn på samme ingredienser i ulike typer kosttilskudd. Derfor kan man ikke alltid sammenligne ingrediensene med navn på dopinglisten.
- NKBF og Antidoping Norge fraråder alle idrettsutøvere (alle) på det sterkeste tilskudd som lover oppkvikkende effekt, økt fettforbrenning eller slankende effekt, økt stimulering av muskelvekst, byggende effekt eller hormonregulerende effekt.
- Det er utøvers plikt å påse at man ikke bryter antidoping reglementet. Er du i tvil om medisiner, snakk med lege og se på dopinglisten.
- Logg deg inn på **renutover.no** og ta Ren Utøver.



KOSTHOLD

For å ha det beste grunnlaget for gode treningsøkter

- Ikke kom sulten på trening. Med energi i kroppen stiller du forberedt, du vil ha bedre kvalitet på treningen og vil restituere raskere etter trening.
- Drikk jevnt gjennom dagen, også før trening.
- Drikk vann på alle treninger, prestasjonen går ned når du er dehydrert.
- Spis nok og spis regelmessig. Da tar du bedre vare på muskler og du har jevn energi gjennom dagen.
- Spis variert. Ved å spise variert får du i deg flere næringsstoffer, vitaminer og mineraler.
- Planlegg måltidene dine. Da blir det enklere å få i seg nok mat og variert mat.
- Har du intense treninger eller treninger over 1-1.5 time innta karbohydrater i tillegg til vann (svak saft, banan, tørket frukt for eksempel).
- Lag mat med farger. Frukt og grønnsaker bør være en stor del av kostholdet ditt for en sunn og frisk kropp som presterer i kickboxing.
- Spis gjerne frokost. Frokostinntaket kan faktisk påvirke prestasjonen på kveldsøkten.
- Under gradering trenger du mer energi enn vann kan gi deg. Karbohydrater er supert under gradering. Still forberedt!

