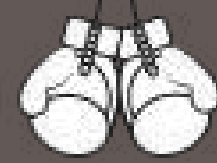


Kickboxing



Smart  
kosthold

Anette  
og  
Marie  
Lille

**HUSK B'ER I HVERT  
MÅLTID**

**BENSIN, BYGGESTEINER  
OG BESKYTTELSE.**



## **HVORDAN VITE OM MATEN DU SPISER INNEHOLDER DEN NÆRINGEN KROPPEN DIN TRENGER?**

### **EN ENKEL HUSKEREGEL ER AT ALLE HOVEDMÅLTIDER INNEHOLDER: BENSIN, BYGGESTEINER OG BESKYTTELSE.**

**BENSIN MÅ MAN HA FOR Å HA ENERGI TIL Å FUNGERE. AKKURAT SLIK SOM BILEN HAR MAN BEHOV FOR DRIVSTOFF. SKAL DU KLARE Å LØPE, HOPPE, KONKURRERE I IDRETT ELLER LØPE OPP TRAPPEN MÅ GI GI KROPPEN NOK BENSIN.**

**BENSIN KAN SAMMENLIGNES MED KARBOHYDRATER. BRØD, PASTA, POTET, KORN, JUICE, FRUKT OG BÆR. FOR Å HOLDE UT EN HEL TRENINGSØKT ER DET EKSTRA VIKTIG Å VÆRE BEVISST PÅ Å HA NOK DRIVSTOFF PÅ TANKEN. PÅ EN TRENINGSØKT MED HØY INTENSITET ER DET KARBOHYDRATER KROPPEN TRENGER FOR Å HA NOK ENERGI. KARBOHYDRATER ER DET NÆRINGSSTOFFET SOM KROPPEN ENKLEST KAN OMDANNE TIL ENERGI. NÅR MAN SPISER KARBOHYDRATER BYGGES DET OPP ET KARBOHYDRAT-LAGER I LEVER OG MUSKLER, DET ER DETTE VI KALLER FOR GLYKOGENLAGER. GLYKOGENLAGERET VARER TIL CA EN TIMES TRENINGSØKT.**

**I KONKURRANSE OG TRENING MED HØY AKTIVITETSNIVÅ ER RASKE KARBOHYDRATER VELDIG SMART Å VÆRE BEVIST RUNDT, MEN I HVERDAGSKOSTEN ER DET DE NÆRINGSTETTE KARBOHYDRATENE, DE SOM ER LANGSOMME SOM ER DE DU BØR FOKUSERE PÅ. DET ER KARBOHYDRATER SOM HAVREGRYN OG ANDRE KORNBLANDINGER, BRØD, POTET, RIS OG PASTA SOM ER FULLKORN, BØNNER, LINSER, FRUKT OG GRØNT. GROVE OG FIBERRIKE KARBOHYDRATER GIR DEG VITAMINER OG MINERALER.**



**BYGGESTEINER ER DET SKJELETT, MUSKLER OG BINDEVEV I KROPPEN ER BYGGET OPP AV. VED TRENING BRYTER MAN NED KROPPEN, OG DA ER DET NØDVENDIG MED PÅFYLL FOR Å BYGGE KROPPEN OPP IGJEN. BYGGESTEINENE VI HAR MEST BEHOV FOR ER PROTEINER. DET FINNER VI MEST AV I PRODUKTER SOM KJØTT, EGG, FISK, KYLLING, OST, MELK, YOGHURT, LINSER, BØNNER OG KORNDPRODUKTER.**

**KALSIUM ER OGSÅ VIKTIG MED TANKE PÅ BYGGESTEINER. DET STYRKER SKJELETTET. KALSIUM FINNER VI MEST AV I YOGHURT, OST, MELK, KESAM OG NOEN PLANTEBASERTE DRIKKER SOM ER TILSATT KALSIUM.**



**BESKYTTELSE FÅR MAN I SEG VED Å SPISE FRUKT, GRØNT, BÆR, NØTTER OG JUICE. DISSE NÆRINGSKILDENE INNEHOLDER VITAMINER, MINERALER OG ANTIOKSIDANTER. DET HJELPER KROPPEN MOT SYKDOM OG STRESS. DET ER LURT Å TENKE AT MAN BØR FÅ I SEG FRUKT OG GRØNT MED REGNBUENS FARGER FOR Å FÅ I SEG ULIKE TYPER VITAMINER OG MINERALER.**



**I TILLEGG TIL B ÉNE MÅ MAN IKKE GLEMME MOTOROLJEN**

**KROPPEN HAR BEHOV FOR «SMØRNING», MAT SOM INNEHOLDER FETT. FETT BIDRAR TIL AT VI TAR OPP NÆRINGSSTOFFER BEDRE, OG AT SIGNALSTOFFENE SENDES BEDRE RUNDT I KROPPEN. EKSEMPLER PÅ FETT KAN VÆRE OLJE, NØTTER, AVOKADO, SMØR, MARGARIN.**

**HVOR MYE AV HVER?**

**1/3 BENSIN, 1/3 BYGGESTEINER OG 1/3 BESKYTTELSE ER EN FIN HUSKEREGEL.**

**FØR ELLER ETTER EN TRENINGSØKT BØR MAN HA LITT EKSTRA BENSIN. JO HØYERE INTENSITET JO MER BENSIN.**



*Anette  
Smart  
kosthold  
Marthe  
Anette*

