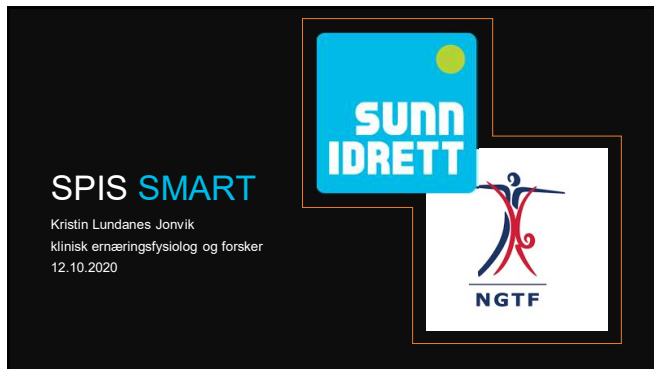
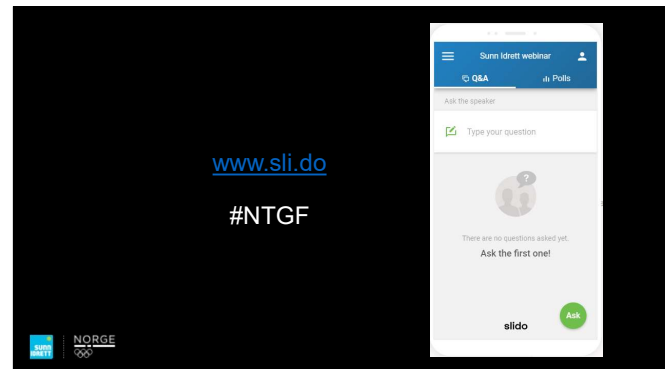
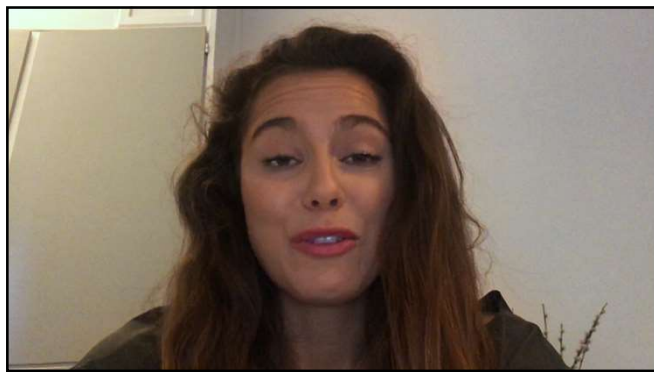




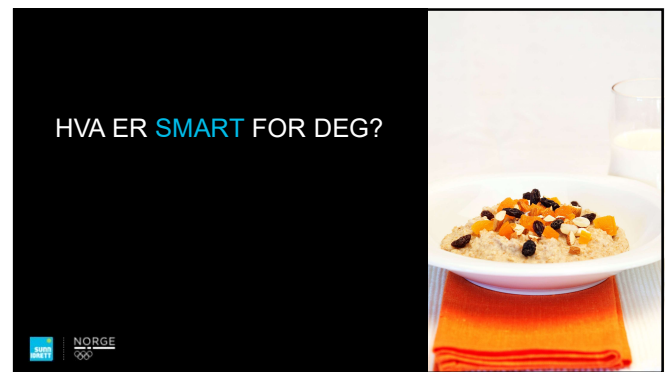
1



2



3



4



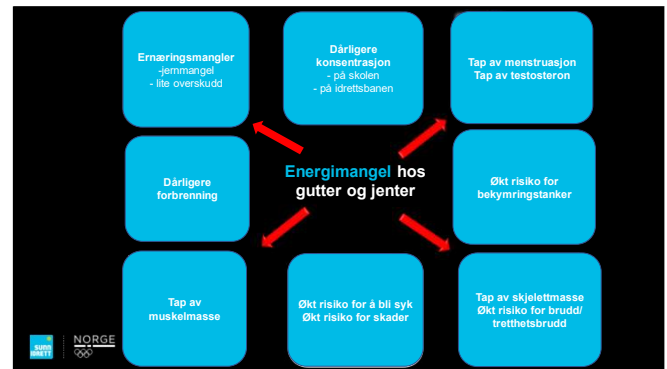
5



6



7



8

TEGN PÅ ENERGIBALANSE

- Overskudd
- Rask restituasjon
- Frisk og skadefri
- Stabil vekt
- Jenter: regelmessig menstruasjon (uten p-piller)

NORGE OLYMPIC

9

MAT ER KROPPENS BENSIN

Kroppen

Muskler

Mat

Maskin

Motor

Bensin

NORGE OLYMPIC

10

NORGE OLYMPIC

11

SPIS VARIERT

Ingen mat er feil!

Vi trenger mange forskjellige matvarer

- og vi trenger mest bra mat!

NORGE OLYMPIC

12

HVA BETYR **VARIASJON**?

- Grove brød og kornvarer
- Poteter, bønner, ris og pasta
- Grønnsaker
- Fukt, bær og nøtter
- Fisk, kylling, kjøtt og egg
- Melk, yoghurt og ost
- Matfett (margariner og oljer)

BENSIN

BESKYTTELSE

BYGGESTEINER

MOTOROLJE



NORGE

13

KOSTILSKUDD 😊



14

MÅLTIDSSAMMENSETNING – 3 B'er



NORGE

15



HAR DU NOK BEIN
I BANKEN?

16

3 OM DAGEN



NORGE

17

ENERGIDRIKKER?



NORGE

18

KOSTTILSKUDD?

SPIS MAT – IKKE PREPARAT!





19

SLIK GJØR DU DET!





20

TENK ENKELT

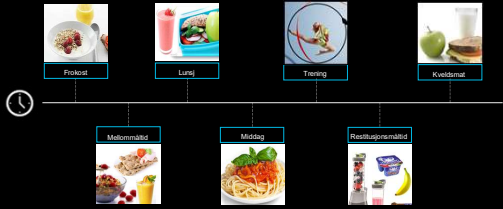
Mer trening = mer mat
Mer trening = mer hvile
Mer trening = mer søvn





21

PLANLEGG MÅLTIDER





22

FØR TRENING





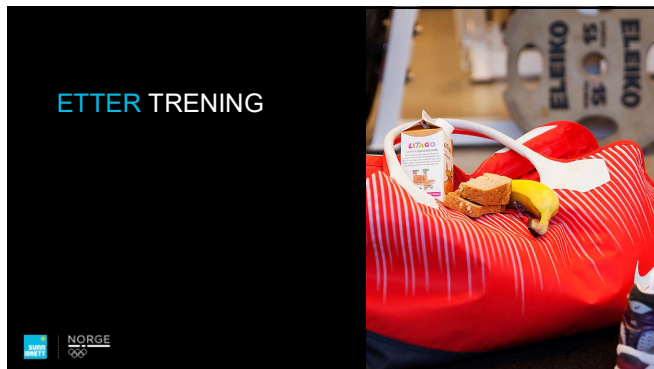
23

UNDER TRENING

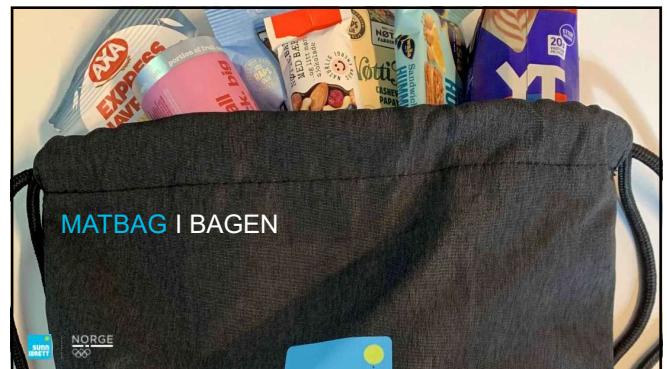




24



25



26



27



28



29



30

