

# ERNÄHRUNGSTIPPS



## Genug trinken!

Das wohl wichtigste Equipment ist deine Trinkflasche. Am besten sind isotonische Getränke während des Trainings. Pro Stunde Belastung sollten ca. 0,5 Liter getrunken werden.



## Gesunde Ernährung

Außerhalb des Trainings ist eine ausgewogene, proteinreiche und ballaststoffreiche Ernährung wichtig. Hülsenfrüchte, Nudeln, Fisch, Obst und Gemüse sowie hochwertige Fette sollten auf deinem Speiseplan stehen.



## Schneller Energieschub

Vor und während des Trainings sollten deine Kohlenhydratspeicher voll sein. Als schnelle Energielieferanten für deine Glykogenspeicher dienen Bananen, Müsliriegel und Sportgetränke, da deren kurzkettige Kohlenhydrate schnell aufgenommen werden können.



## Nie mit leerem Magen trainieren!

Beginne das Training nie mit knurrendem Magen. Eine Hand voll Nüsse oder ein Stück dunkle Schokolade sind durchaus sinnvoll.



## Die Stärkung danach

Nach dem Training ist die beste Zeit für die Proteinaufnahme, um deine Muskeln zu stärken. Als wertvolle Proteinlieferanten gelten Eier, Milchprodukte oder Hülsenfrüchte.