

Trening = økt behov

- Trening øker behovet for energi og næringsstoffer
- Ved å spise mat som inneholder alle næringsstoffene, får du mer energi og mer utbytte av treningen din
- Du kan trene lenger og hardere og dermed blir du en bedre idrettsutøver
- Når du trener mye trenger du mye mat!

