

VÆSKETAPET REDUSERER PRESTASJONEN DIN

- Når du kjenner at du er tørst, er det for sent – kroppen er alt dehydrert!
- Væske bør inntas jevnt gjennom hele dagen – 2 – 3 liter pr. dag.
(Unngå kaffe og te. For hver liter kaffe som inntas, skiller nyrene ut ca. 2 liter væske)
- Drikk helst en ½ liter 2 timer før en hard treningsøkt
- ”Topp opp” ved å drikke jevnt under hele økten (ca.1/2 – 1 liter i timen)
- Dette sørger for at væskebalansen er i orden, og kroppen din er klar til å yte

Selbu, den 18.mai 2008 Bj.W