



AMERIKANSK FOTBALL NORGE

DAGLIGE MÅL OG GODE VANER FOR MAT OG LIVSTIL - IDRETTSUTØVERE

1	Spise frokost, helst innen den første timen etter at du har stått opp.
2	Drikke vann gjennom hele dagen. Ha en flaske med deg.
3	Prioriter måltider/snacks før- og etter trening
4	Spise 3-6 ganger pr dag, avhengig av hva som passer for deg, så lenge du får i deg nok! Men ta et valg og hold deg til det.
5	Proteinkilde til hvert måltid.
6	Spise 5 om dagen av frukt og grønnsaker
7	Begrens eller unngå inntak av fast food, brus, godteri, energidrikker og alkohol
8	Sov minst 8 timer hver natt, sammenhengende. (Faktisk søvn, ikke bare tid i sengen.)

Gi deg selv score på 1 eller 0, selv om 0,5 kan være "riktig." Dette handler om vaner. Det er score over tid som gir effekt.

Daglige mål	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<i>Spise frokost</i>							
<i>Drikke vann</i>							
<i>Før-etter trening mat</i>							
<i>3-6 måltider</i>							
<i>Proteinkilde til hvert måltid</i>							
<i>5 om dagen</i>							
<i>Begrens godteri/brus/fast food/energidrikk</i>							
<i>Sov minst 8t</i>							
Daglig score	/8	/8	/8	/8	/8	/8	/8

Tidsperiode	Udisiplinert	Lite konsekvent	Konsekvent	"Teknikker"
En dag	4/8: 50%	5/8: 60%	6-7/8: 75-85%	8/8: 100%
Tre dager	12-14/24: 50-58%	15-17/24: 63-71%	18-21/24: 75-87%	22-24/24: 92-100%
En uke	28-34/56: 50-61%	35-41/56: 63-74%	42-49/56: 75-88%	50-56/56: 90-100%