

|  |  |
| --- | --- |
| **Kost og Søvn****Kost**Som konkurrencesvømmer bør du overveje om dine kostvaner er gode nok til, at de ikke begrænser dig i din daglige træning eller under stævnerne. Det er IKKE nok bare at konstatere at vægten er i orden. Uden det korrekte brændstof er det meget muligt at din daglige træning bliver på et lidt lavere niveau end hvis dine kostvaner var optimale.Forestil dig at du træner 10 % dårligere i den sidste halve time af hver træning pga. manglende energi. Gang så op med 6-12 træning om ugen igennem en hel karriere og du vil få en ide om, hvor meget du kan vinde ved at optimere din kost.Det bør være dit talent & din lyst til træning der sætter grænsen for hvor dygtig du kan blive til at svømme og ikke kosten. Det er ærgerligt at blive begrænset af noget så simpelt som kosten.Har du helt konkrete spørgsmål omkring kost skal du henvende dig til din træner eller holdleder. Du kan også finde gode råd om kost via Talentcenter Haderslevs eller Team Danmarks websider.  |  |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | * Sørg for at have ordentlige mellemmåltider til rådighed og undgå slik, kager, is, sodavand & juice som mellemmåltid.
* Det er vigtigt at spise 6-7 gange om dagen
* Spis 6 stykker frugt / grønt om dagen.
* Spis fisk 1-2 gange om ugen.
* Den aktive skal involveres i madlavningen/indkøb på samme måde som de bliver det i deres træning. Altså ansvar for egen udvikling.
* Det er nødvendigt at have mad med til efter træningen. Lyst brød, rosiner, bananer... osv.
* Det er en god ide at spise protein i alle måltiderne.
* Når du er tørstig så sluk tørsten med vand.
* Det er IKKE en god ide at tvinge fedt-energiindtagelsen langt ned. Man skal spise fedtfattigt, men man skal også have energi nok.
* Når du er til stævne, må du ikke spise i tidsrummet 15-45 minutter før dine løb. Det er altså vigtigt at du får planlagt hvornår du vil spise og drikke. Det gør du ved at kigge i programmet og finde ud af hvornår dine løb ligger.
* De simple kulhydrater skal indtages under/efter træningen.
* Max 1 liter sodavand om ugen.
* Spis én vitaminpille hver dag.
* Ikke for meget sukker – hellere pasta, ris og kartofler.
* Følger du disse retningslinjer vil det ikke blive din kost der er begrænsede for hvor langt du når som svømmer.
* Læs mere om kostråd her

 [De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima (altomkost.dk)](https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad)  |  |

****

**SØVN**

Søvn er en meget vigtig del af basen i din restitution, da det, ligesom din kost og mental og social velvære – er et basalt behov, der skal opfyldes, for at din krop og dit hoved kan fungere optimalt. Med den rette kvantitet og kvalitet af søvn – og dermed de søvncyklusser du gennemgår på en nat – får du optimale betingelser for restitution.

* Sov mindst 9-10 timer i døgnet med god kvalitet og gerne mere afhængig af din alder
* prioriter
* Skab en jævn søvnrytme
* Gør dit soveværelse søvnstimulerende
* Benyt afslappende sengetidsritualer
* Undgå opkvikkende stimulanser inden sengetid
* Læg din mobil fra dig ved sengetid og sæt den på lydløs

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |