

# Lekkoatletyka dla każdego!

Utrzymuj stały poziom energii jedząc 5 posiłków dziennie



Warzywa i owoce jedz w każdym posiłku – odkwaszają organizm



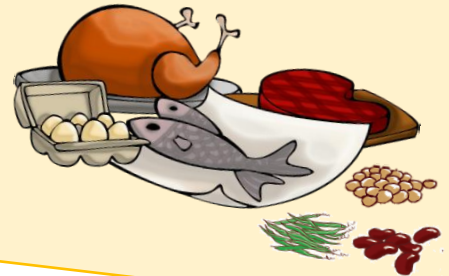
Dbaj o różnorodność by unikać niedoborów



Dostarczaj mięśniom energii jedząc produkty zbożowe



Pamiętaj o białku, buduje mięśnie



Dbaj o kości jedząc produkty mleczne



Wybieraj dobre tłuszcze i wspieraj koncentrację



Pij regularnie by uzupełniać straty płynów



Ograniczaj spożycie cukru i soli



Jedz 2 godziny przed treningiem i w ciągu godziny po treningu

