



Junnusporttaajan muistilista

Tulosta ja kiinnitä
jääkaapin oveen!

Miten treenit sujuivat?

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

Koitko kiljuvaa nälkää tai oliko jaksaminen huonoa jossain vaiheessa päivää?

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

Jos kyllä, niin missä vaiheessa?



Söitkö aamiaista?

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

Söitkö kunnolla (koulu)lounaalla?

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

Söitkö päivän toisen lämpimän ruuan kotona?

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

Söitkö kunnon välipalan 1-2 tuntia ennen treenejä?

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

Otitko palauttavan välipalan treeneihin tai pääsitkö pian treenien jälkeen syömään?

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

Joitko vettä heti herättyäsi?

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

Joitko pullollisen vettä koulupäivän aikana?

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

Joitko vettä harjoitusten aikana?

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

Muistitko ottaa päivittäisen D-vitamiinilisän?

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

kyllä / ei

Hyvän syömisen muistilistan laati nuoren urheilijan monipuolisen ravitsemuksen tueksi liikuntaravitsemuksen asiantuntija Olli Ilander.

