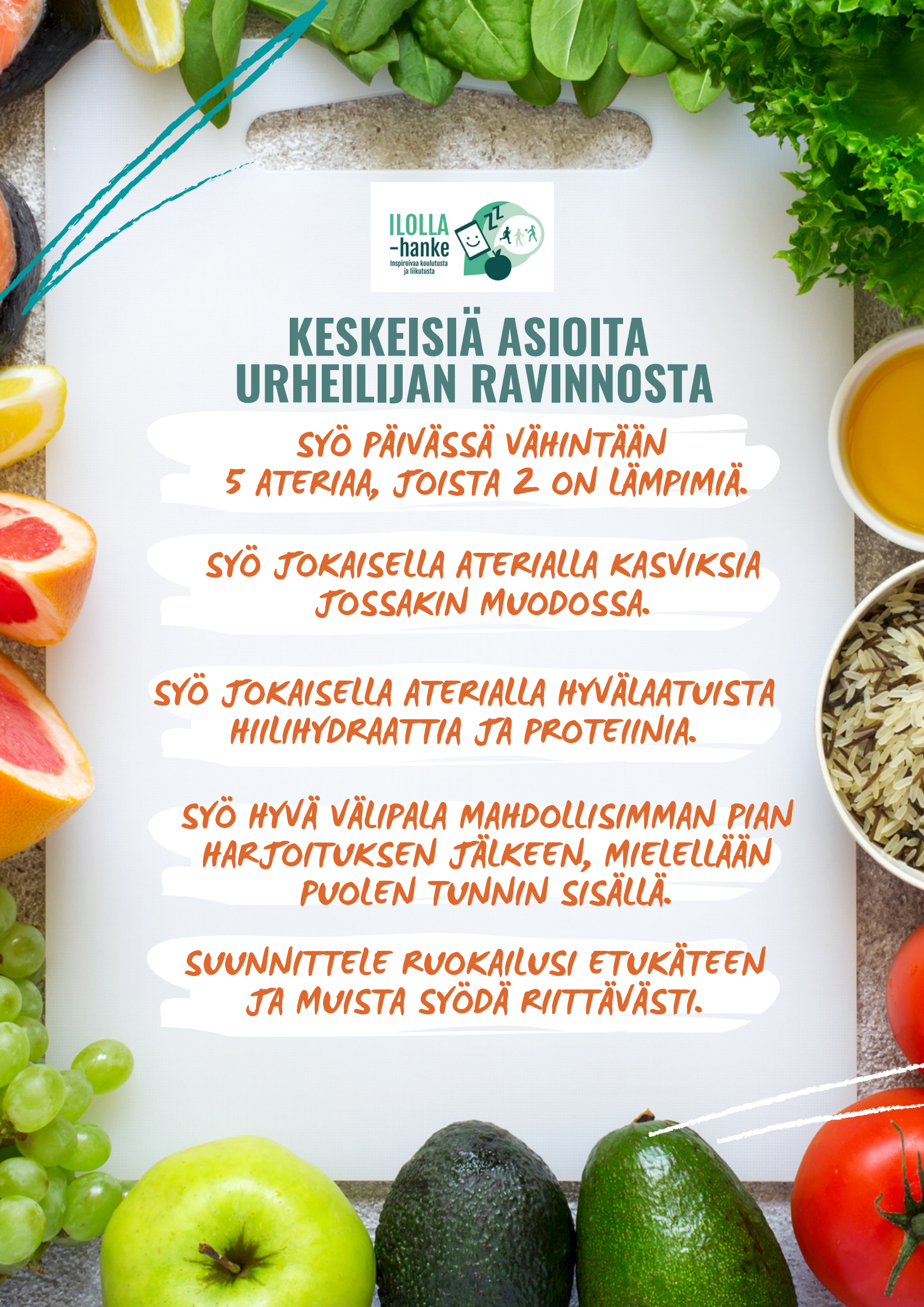




ILOLLA
-hanke
Inspiroivaa koulutusta
ja liikutusta



KESKEISIÄ ASIOITA URHEILIJAN RAVINNOSTA

**SYÖ PÄIVÄSSÄ VÄHINTÄÄN
5 ATERIAA, JOISTA 2 ON LÄMPIMIÄ.**

**SYÖ JOKAISELLA ATERIALLA KASVIKSIA
JOSSAKIN MUODOSSA.**

**SYÖ JOKAISELLA ATERIALLA HYVÄLAATUISTA
HIILIHYDRAATTIA JA PROTEIINIA.**

**SYÖ HYVÄ VÄLIPALA MAHDOLLISIMMAN PIAN
HARJOITUKSEN JÄLKEEN, MIELELLÄÄN
PUOLEN TUNNIN SISÄLLÄ.**

**SUUNNITTELE RUOKAILUSI ETUKÄTEEN
JA MUISTA SYÖDÄ RIITTÄVÄSTI.**