

## **Spis dig til større muskler!**

Du skal følge en ordentlig kostplan, hvis du for alvor vil have resultater af dit hårde arbejde med vægtene i centret. Her er en kostplan, der får dine muskler til at vokse.

### **Lige efter træning**

Nu har dine muskler behov for vand, kulhydrat og protein. Drik først rigeligt med vand, især hvis du ikke har drukket nok under selve træningen. Så skal du have nogle hurtige kulhydrater, fx fra bananer, rosiner eller en sportsdrik. Sidst skal du have kvalitetsprotein fra fx hytteost, skummetmælk, torskerogn eller en luns magert kød fra forrige dags aftensmad. En proteinbar eller shake kan også være en mulighed. Spis eller drik det, før du tager hjem.

**Blodsukker:** Husk et stabilt blodsukker i løbet af hele dagen betyder at du har en masse energi når du skal træne! Så spis regelmæssigt fra du står op til du går i seng!

### **Inden for tre timer efter træning**

En super-proteinkilde er magert kød. Proteinet i magert kød er sammensat på næsten samme måde som det protein, der er i dine muskler. Kødprotein giver derfor den aminosyreblending, som voksende muskler har særligt brug for. Så spis en stor portion magert svinekød, oksekød eller fjerkræ i aftensmaden. Husk grønt for at få vitaminer, mineraler og andre vitale stoffer.

### **Før sengetid**

Frugt eller honningmadder 0-2 timer før sengetid giver musklerne noget at arbejde med om natten. Protein fra mælk eller hytteost er også godt for musklerne, da det tilfører kroppen ekstra protein. En blanding af kulhydrat og protein er det optimale for dine muskler.

**Opbyggende mad:** Du skal have noget protein til dine muskler. Når muskler vokser, er det, fordi der opbygges mere protein i dem. Den ekstra proteinmængde skal tilføres med kosten. Gode proteinkilder til dine muskler er magert kødpålæg, kylling, kalkun, fisk, rejer, æg, ost, mælk, bønner, ærter og linser.