

# Az vagy, amit megeszel!

## Hogyan befolyásolja a táplálkozás a teljesítményt?



Edzői konferencia

Dr. Lantos Zoltán

Budapest, 2015. február 1.

# Egyéni kombináció



Versenyhelyzet

Egyéni erősségek

Energia a tájékozódásra

Magas szintű  
állóképesség

Tartósan anaerob  
terhelés

Összetett izomzati  
teljesítmény

Speciális fizikai terhelés

# A saját megoldást ki kell kísérletezni





# Tápanyag → Anyagcsere → Teljesítmény



# Hatás a teljesítményre

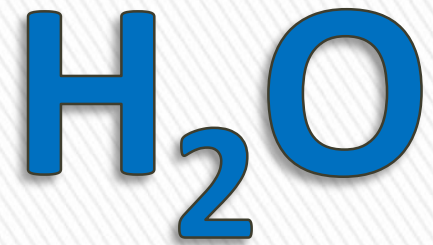


Versenyre

Üres gyomor



# Verseny alatt



# Verseny után

## Minél előbb energiapótlás



# Figyelem a testünkre

