



PREHRANA TENISKIH IGRAČA

Level II Coaches Course



Prehrana – definicija i ulog

- Prehrana je proces unošenja različitih vrsta namernica sa ciljem obezbediti tjelo sa energijom i substancijama potrebnima za životi i zdravlje.
- Sportašima pomaže:
 - Postići najbolji rezulta
 - Kod brže regeneracije
 - Postići bolje zdravlje.



Različite vrste hrane

- Ugljikovi hidrati
- Mast
- Proteini
- Vitamini
- Minerali
- Celuloza
- Voda
- Alkohol



Prehrana

- Dan prije meča
- Doručak prije meča
- Obrok prije meča ako počinje oko poldne
- Ručak ako je meč popodne
- Obrok za vrijeme meča
- Obrok poslije meča.



Dieta teniskog igrača-ice

- Imate igračacicu sa prevelikom tjelesnom težinom. Kakvu dietu ćete napraviti?

