

Checkliste Spieltag

Am Vorabend

	Ich esse ein kohlenhydratreiches Abendbrot, wie zum Beispiel Pasta
	Ich trinke ausreichend Wasser/Tee
	Ich vermeide Alkohol
	Ich gehe wie gewohnt ins Bett und schlafe ausreichend (7-9 h)

Vor dem Spiel

	Ich behalte meinen normalen Tagesrhythmus bei und stehe zeitig auf
	Ich nehme ein nahrhaftes Frühstück zu mir: – Komplexe Kohlenhydrate (Haferflocken, Vollkornbrot/-brötchen), Proteine und gute Fette
	Ich habe mir ggf. Essen für die Hin- und/oder Rückfahrt vorbereitet
	Ich hab genug und die richtigen Getränke dabei
	Mein Spiel ist um 15 Uhr oder später: Ich frühstücke und esse Mittag
	Ich esse Lebensmittel, die ich gewohnt bin und gut vertrage
	Meine letzte große Mahlzeit ist ca. 3h vor Anpfiff und ich achte auf eine fettarme Zutaten
	Ich trinke den Tag schon ausreichend Wasser/Tee
	Bei Bedarf esse ich ca. 15 Min. vorher einfache KH (z.B. Banane oder Energieriegel)

Während des Spiels

	Ich nutze Unterbrechungen zum Trinken und trinke dabei keine zu großen Mengen auf einmal
	Ich habe für die Halbzeit kleine KH-reiche Snacks, wie z.B. Banane, Riegel, Trockenobst oder Fruchtschorle dabei
	Spiele und schwitze ich sehr viel, habe ich für die Halbzeitpause und 2. HZ ein Kohlenhydrat-Elektrolyt-Getränk dabei

Nach dem Spiel

	Ich trinke die ersten Stunden nach der Belastung reichlich, um meine Flüssigkeitsspeicher wieder aufzufüllen
	Kurz nach dem Spiel esse oder trinke ich einfache KH und Proteine
	Meine erste richtige Mahlzeit beinhaltet KH, Eiweiß, gute Fette und etwas Salz
	Ich vermeide Alkohol, um meine Regeneration nicht zu stören
	Ich trinke bei Bedarf weiterhin ein Kohlenhydrat-Elektrolyt-Getränk