

Ernährung während Training oder Wettkampf

- Wasser oder Sportgetränke (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Wasser--Tee-oder-Sportgetr-nke-.html>) schluckweise getrunken erhalten die Leistung.
- Allenfalls mundgerechte Stücke von Kohlenhydratlieferanten (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Kohlenhydrate-geben-Energie.html>): Banane oder Getreideriegel in kleinen Bissen

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>