

Hvorfor protein?

Dine muskler er utroligt vigtige for, at du kan klare dine daglige gøremål. Med alderen falder din muskelmasse. Hvis faldet i muskelmasse er markant, kan det påvirke din evne til at klare dig selv i det daglige.

Heldigvis kan du gøre meget for at bevare dine muskler længst muligt. De vigtigste indsatser er fysisk aktivitet og protein.

Din krop får protein fra den mad du spiser. Protein bruges som byggeklodser i hele kroppen og er rigtig vigtige for at holde dine muskler vedlige. Protein findes i mange madvarer, i varierende mængder.

Gode kilder til protein er f.eks. fisk, kød, fjerkræ, mejeriprodukter, bælgrugter og nødder.

I dette hæfter har du fået nogle gode forslag på proteinholdige fødevarer, som du nemt kan medbringe til træningen. Dog findes der mange andre gode fødevarer, med et højt indhold af protein.



Ta' protein med til træning ...

Få inspiration til hvad du kan medbringe af mellemmåltider med et højt indhold af protein til din træning.



Læs mere på bagsiden, om hvorfor protein er vigtigt i forbindelse med træning.