

For dig, der har været gennem en operation
eller sygdom og er i genoptræning !

RASK, RØRIG OG SULTEN PÅ LIVET

Mad og genoptræning hænger sammen. Motion giver sund appetit, og træning styrker din krop. Det er vigtigt at få nok kalorier og proteiner – særligt hvis du har en lille appetit. Du skal vide, hvilke knapper, der virker, men vigtigst af alt: Du skal bruge dem!



Når du supplerer din træning med mad, så styrker du din krop, og du bliver hurtigere rask.



Med den rigtige kost og træning bliver du rørig og kommer hurtigere tilbage til på banen.



Når du træner øger du din appetit, får energi og bliver mere sulten på livet.

Spørg din træner om kost og træning



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE



ASSENS
KOMMUNE
Med vilje og hjerte



ÆRØ KOMMUNE



LANGELAND
KOMMUNE



ODENSE
KOMMUNE



Mad &
Måltider