



Javaslatok a szülőknek, megvalósítás a gyakorlatban

A video a sporttáplálkozásról szól. MLSZ által indított előadás, ami segítséget nyújt a táplálkozás megértéséhez.

Ami kiemelten fontos rész lehet a videóban, a gyakorlati megvalósítás. Segítség a sportolóinknak, szülőknek:

Mit készítesek az iskolába a gyerekeknek?

Mit egyenek, ha iskolából úgy esnek be edzésre?

Még sok gyakorlati kérdés...

1 óra 51 perc 14 másodperctől látható ez a rész a videóban, egészen az előadás végéig!

Ide kattintva megnézhető a video:

<https://www.youtube.com/watch?v=HXmsWK0lud0>