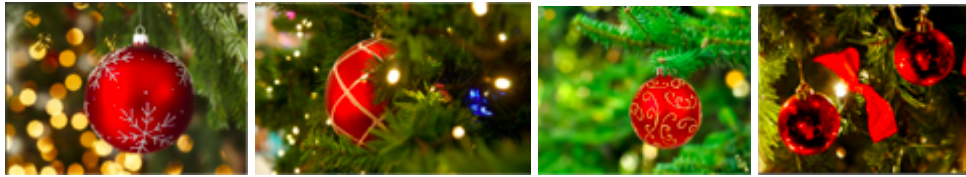




LANDEHOF




OK Landehofs Jul (tränings)kalender 2020

Lucka 16. Vila och återhämtning

Det är idag den 16 december. Har du varit vår mest trogna lucköppnare har du nu gjort 15 träningspass och har ytterligare åtta luckor med härlig träning framför dig. Idag är det alltså dags för vila och återhämtning. Vi pratar ofta om bästa träningen för att nå bästa resultat men glömmer att träningen bryter ned kroppen. I vila och återhämtning bygger vi upp kroppen, vi blir starkare, snabbare och friskare.

För mycket vila är inte bra, när du äntligen lärt din kropp och hjärna att vara aktiv gäller det att bevara formen. Vilan får inte hindra dig från att öppna lucka 17. Dagens vila kan vara lugn löpning eller en rask promenad dvs en lågintensiv aktivitet passar utmärkt. Balans är nyckelordet vi söker- att finna sin jämvikt med träning-återhämtning-sömn.

Under en dag med vila och återhämtning kan vi ta oss an en annan viktig del för lyckat träningsresultat- kosten. Här kommer ett smarrigt återhämtningstips från Emma Martners instagram- emergikost <https://www.instagram.com/emergikost/?hl=sv> eller på Facebook <https://www.facebook.com/emergikost/posts/2559731170966963>

 **Emergi kost och hälsa**
29 mars · 🌐

Utefika! 🍌🍌 I helgen har jag experimenterat fram dessa muffins med lyckat resultat. Saftiga och goda. Dessutom har de bra innehåll som passar perfekt att slänga med som mellanmål vid träning och aktiviteter.

Banan och äppelmuffins 12 stycken

- 5 dl havregryn
- 1,5 tsk bakpulver
- 1 nypa salt
- 1 msk kanel
- 1 tsk honung
- 2 väl mogna bananer
- 2 ägg
- 2 dl mjölk
- 1 dl keso
- 1 äpple

Blanda havregryn, salt, kanel och bakpulver i en skål. Mosa bananerna. Rör ner bananer, honung, mjölk, keso och ägg i havreblandningen och blanda. Hacka äpple i tärningar och rör ner i smeten. Klicka ut smeten i muffinsformar (gärna i muffinsplåt) och grädda i 175 grader ca 20 minuter. Låt svalna helt. Åt! De är nästan ännu godare dagen efter.

[#tika](#) [#muffins](#) [#ätaföraträna](#) [#ätaförattmåbra](#) [#recept](#) [#mellanmål](#)
[#bramatipraktiken](#) [#bramatval](#) [#inspiration](#) [#havre](#) [#näring](#) [#njutning](#) [#helhet](#) [#dietist](#) [#emergikost](#)



Tagga din vila återhämtning på #landehofjul2020