

PAINON HUIPPU-URHEILUSSA OPTIMOINTI

MILLOIN PAINON OPTIMOINTI EI KANNATA

Urheilijalla on häiriintynyttä
syömiskäyttäytymistä

Urheilijalla on RED-S oireita

On kyse lapsista ja nuorista urheilijoista

Painolla ja kehonkoostumuksella ei ole
todettua merkitystä suorituskyvylle

Urheilijalla on haasteita palautumisessa

Urheilijalla ei ole moniammatillista
tukea tai riittävää ohjeistusta

Urheilijalla on paljon psyykkistä kuormitusta
tai mielenterveyden haasteita

MILLOIN PAINON OPTIMOINTI ON MAHDOLLISTA

Kyseessä on täysi-ikäinen urheilija

Painolla tai kehonkoostumuksella on
merkitystä suorituskyvylle

On kyse huippu-urheilijasta

Riittävä joustavuus syömisessä
ja ruokasuhteessa

Hormonitoiminta on normaalia

Urheilijalla on ravitsemusasiantuntijan tuki

Ajoitus on harjoitus- ja kilpailukauteen
nähdessä soveltuva

