

Zdrave navike za USPJEH

Hrvatski boćarski savez

Zdrava Prehrana

Raznovidna sezonska prehrana je zdrava prehrana.
Jedite mnogo voća, povrća, meso, ribu i mlijeko!
Izbjegavajte fast food, slatko i gazirane napitke!



hidratacija

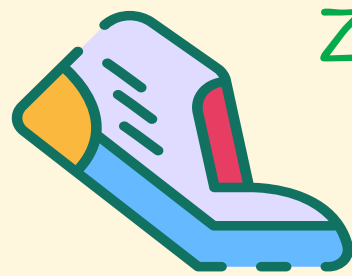
Voda je najbolje piće!



Pijte dovoljno vode tijekom dana te prije,
za vrijeme i nakon fizičkih aktivnosti!

redovno vježbanje

Tijelo pamti redovnu tjelovježbu.
Za motivaciju postavite ostvarive ciljeve!



učenje i razvoj

Organizirajte svoje vrijeme!
Uskladite školske i sportske obveze.
Slušajte profesore i trenere.
Ne bojte se pogriješiti! Pogreške su prilika za učenje.



odmor

Spavajte noću najmanje 8 sati i obvezno se odmorite
tijekom dana kako biste tijelu omogućili oporavak!



mentalna priprema

Zamislite sebe kako ostvarujete zacrtane ciljeve u sportu.
Provodite vježbe pravilnog disanja za smanjenje stresa.

Pozitivan stav

Fokusirajte se na igru, a ne samo na pobjede.
Učite i trenirajte s prijateljima i podržavajte jedni druge.

Fair Play

Igrajte po pravilima i budite pošteni prema
drugim igračima i svim sudionicima natjecanja.



Budite aktivni i uspješni!

Veselite se pobjedama, a učite na porazima!

Budite motivacija i podrška jedni drugima!