

Vireystilan säilyttämisen juju on siinä, että veren sokeriarvot pitäisi pysyä tasaisina koko pelipäivän ajan. Se onnistuu oikealla **hiilihydraattien** saannilla. Hiilihydraatit eivät saa olla peräisin sokerista. Sokerit ovat nopeasti imeytyviä lyhytkestoisia hiilihydraatteja. Lyhytkestoisten ongelma on, että ne nostavat sokeriarvot nopeasti liian ylös (sokeri humala), josta ne myös nopeasti romahtavat lähtötasoa alemmaksi, jolloin iskee väsymys ja vireystila laskee. Sokeria ja rasvaa pitää välttää ja sen sijaan suosia ruokia, jotka sisältävät hitaasti imeytyviä **pitkäkestoisia hiilihydraatteja**, ruokalajeja kuten: **ruisleipää, banaania, omenaa, myslä, puuroa, pastaa, riisiä.**

Turnaus/pelipäivään **valmistautuminen alkaa jo edellisenä iltana**, jolloin hiilihydraatteja pitää "tankata". Tämä tarkoittaa vatsan syömistä täyteen pitkäkestoisia hiilihydraatteja sisältäviä ruokia - esim. pasta-ateria ennen nukkumaan menoa. Näin varmistetaan, että energiaa on riittävästi kehon sisällä seuraavan päivän koitoksiin.

**Aamupala** pitäisi syödä viimeistään kahta tuntia ennen ensimmäistä peliä. Hyviä aamupaloja ovat puurot, myslit, ruisleipä, maito.

Peliä ennen voi nauttia pieniä välipaloja, mutta ei missään tapauksessa syödä vatsaa täyteen, eikä tietenkään karkkia tai rasvaisia makkaroita. **Eväissä** pätee sama hiilihydraattisääntö, vain pitkäkestoisia. Eli ei vaaleaa leipää tai sokerimehua/limpsaa/energia juomia. Sen sijaan ruisleipää, banaania, omenaa ja vastaavia. Jos päivä on pitkä ja pelien välissä pitää käydä syömässä lämmin ateria (jota siis yleisesti pitäisi välttää) niin jälleen se pitäisi olla pastaa tai riisiä ja vatsaa ei saa syödä täyteen.

Toinen tankkaus mikä suoritetaan on vesi. Vettä pitää nauttia ennen kuin on jano, ja jo ennen peliä n. puoli litraa. Pelin aikana ja pelin jälkeen veden (ei siis mehujen, eikä edes Trip mehun, limpsojen tai energia juomien) juominen on säännöllistä ja tasaista. Ei mahaa kerralla täyteen. Fruktoosia voi veteen lisätä, koska se on hitaammin imeytyvä sokeri.

Muita tärkeitä asioita on riittävä uni (8-9 tuntia). Venyttele sekä ennen että jälkeen pelin, jotta maitohapot poistuvat lihaksista nopeasti.