

يجب أن يكون لدى العبي كرة القدم إرشادات غذائية واضحة ومتابعة التدريب والأطباء. للتنظيم امليعتاد لجلسات التدريب في اليوم (جلسات "على أرض الملعب" متبوعة بعمل امليقاومة) مع ال يمكن دائما لالعبين تناول الأطعمة ب . في هذه الحالة يمكن أن توفر الأطعمة الرياضية (على سبيل امليثال مشروبات-CHO- ، الرياضية مع الأدلة العلمية الداعمة التي يمكن أخذها في الاعتبار في الظروف التي يكون فيها