

يجب أن يكون لدى العبي كرة القدم إرشادات غذائية واضحة ومتابعة التدريب وأطباء. للتنظيم المعتاد لجلسات التدريب في اليوم (جلسات "على أرض الملعب" متبوعة بعمل امقاومة) مع ال يمكن دائما لالعيب تناول الأطعمة ب . في هذه الحالة يمكن أن الرياضية مع الأدلة العلمية الداعمة التي يمكن أخذها في الاعتبار ، -CHOتوفر الأطعمة الرياضية (على سبيل امثال مشروبات في الظروف التي يكون فيها