

Τι να φάω πριν την προπόνηση;

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa
Τρίτη, 21 Ιανουάριος 2020 02:57



Όλοι οι άνθρωποι που γυμνάζονται τακτικά επιθυμούν να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους.

Και δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος να κάνουμε την γυμναστική μας ακόμα πιο έντονη, και να φτάσουμε στους στόχους μας με μεγαλύτερη σιγουριά, από το να τρέφουμε σωστά τον οργανισμό μας. Η σωστή διατροφή πριν από την άσκηση παίζει πολύ σημαντικότερο ρόλο από ό,τι είχατε φανταστεί. Ποια είναι όμως η διατροφή αυτή;

Υδατάνθρακες

Οι μύες μας χρησιμοποιούν την γλυκόζη από τους υδατάνθρακες ως καύσιμο. Για γυμναστική γρήγορη και έντονη, αξιοποιούνται τα αποθέματα γλυκόζης στους μύες και στο συκώτι. Αλλά για γυμναστική που απαιτεί αντοχή, οι συνθήκες αλλάζουν, και το πώς χρησιμοποιούνται οι υδατάνθρακες επηρεάζεται από αρκετούς παράγοντες.

Τι να φάω πριν την προπόνηση;

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Τρίτη, 21 Ιανουάριος 2020 02:57

Πρωτεΐνη

Πολλές μελέτες έχουν αποδείξει ότι η κατανάλωση πρωτεΐνης πριν την άσκηση βοηθάει να ενισχύσουμε τις επιδόσεις μας, με το να αυξάνει την παραγωγή πρωτεϊνών στους μύες, άρα και την αύξηση της μυϊκής μας μάζας. Επιπλέον, ορισμένες μελέτες έχουν δείξει πως η πρωτεΐνη βοηθάει στο χτίσιμο πιο γερής μυϊκής μνήμης, όπως και στην αύξηση της σωματικής μας δύναμης.

Λιπαρά

Οι υδατάνθρακες είναι η πηγή ενέργειας για την έντονη γυμναστική, αλλά για την προπόνηση που διαρκεί περισσότερο, και η έντασή της είναι πιο μετριοπαθής, τα λιπαρά έρχονται στο προσκήνιο. Δυστυχώς, δεν υπάρχουν αρκετά δεδομένα που να μας εξηγούν με ακρίβεια τι ρόλο παίζουν τα λιπαρά ως σνακ πριν την γυμναστική, αλλά γνωρίζουμε ότι η παρουσία τους στην διατροφή αυξάνει την αντοχή—και μην ξεχνάμε ότι τα λιπαρά (τα καλά λιπαρά, δηλαδή) είναι αναπόσπαστο κομμάτι μιας ισορροπημένης διαίτας.

Παίζει, επίσης, σημαντικό ρόλο το πότε θα φάμε το σνακ μας πριν την προπόνηση. Για να έχουμε τα καλύτερα αποτελέσματα, πρέπει να τρώμε ένα γεύμα που να περιέχει και τις τρεις απαραίτητες διατροφικές ομάδες, 2-3 ώρες πριν την προπόνηση. Αυτό, όμως, δεν

Τι να φάω πριν την προπόνηση;

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Τρίτη, 21 Ιανουάριος 2020 02:57

είναι πάντα εύκολο να συμβεί, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι θα αθληθούμε με άδειο στομάχι. Πρέπει να θυμάστε, μόνο, ότι όσο πιο κοντά στην προπόνηση είναι το γεύμα, τόσο πιο μικρό και απλό πρέπει να είναι. Άρα, αν φάτε 45-60 λεπτά πριν την προπόνηση, φροντίστε το γεύμα σας να περιέχει τροφές που χωνεύονται εύκολα και περιέχουν κυρίως υδατάνθρακες και λίγη πρωτεΐνη.

Ακολουθούν μερικές ωραίες ιδέες για γεύματα πριν την προπόνηση...

2-3 ώρες πριν

*Σάντουιτς με άλιπη πρωτεΐνη σε ψωμί ολικής, μια σαλάτα

*Ομελέτα με αυγό και ψωμί ολικής με αβοκάντο, και ένα φρούτο

*Στήθος κοτόπουλο, καστανό ρύζι και ψητά λαχανικά

Τι να φάω πριν την προπόνηση;

Συντάχθηκε απο τον/την inoussa
Τρίτη, 21 Ιανουάριος 2020 02:57

2 ώρες πριν

*Smoothie πρωτεΐνης, με γάλα, σκόνη πρωτεΐνης, μπανάνα και μούρα

*Δημητριακά ολικής και γάλα

*Μια μερίδα βρώμη με μπανάνα και αμύγδαλα

1 ώρα πριν (ή και λιγότερο)

Τι να φάω πριν την προπόνηση;

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Τρίτη, 21 Ιανουάριος 2020 02:57

*Γιαούρτι με ένα φρούτο

*Μια μπάρα πρωτεΐνης (Προσοχή στα συστατικά! Διαβάστε τις ετικέτες!)

*Ένα φρούτο, όπως μπανάνα ή μήλο

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι η ενυδάτωση παίζει κρίσιμο ρόλο στην γυμναστική. Είναι σημαντικό να έχετε πιει νερό πριν την προπόνηση, αλλά και κατά την διάρκεια, σε μικρές δόσεις, ώστε να μην κινδυνέψετε καν από αφυδάτωση, που ακόμα και σε πολύ μικρό βαθμό, μπορεί να προκαλέσει τεράστιο κακό.

Δες ακόμα: [Υγεία](#)

πηγή:iatronet.gr


ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
LAB
ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΙΑΤΡΟΣ - ΒΙΟΠΑΘΟΛΟΓΟΣ
ΚΛΙΝΙΚΟ ΒΙΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ
Επιμελητής στο Εθνικό Πανεπιστήμιο στο
Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών & Χαρισσαδικά
United Kingdom
Τηλ.: 2320 20220 - Κωδ.: 0077 216 900 (Συναρμωτικό 3, Νόσοιο)
E-mail: info@lab.gr@gmail.com

NANA
HAIR
SALON