

## Τι να τρως και τι όχι πριν την προπόνηση

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa  
Τρίτη, 18 Ιούνιος 2019 04:26

---



Είτε αγαπάς το τρέξιμο και το κάνεις για να χαλαρώσεις είτε προπονείσαι για τον επόμενο μαραθώνιο, είναι σημαντικό να δώσεις στον εαυτό σου τα απαραίτητα «καύσιμα» για να κυλήσει ομαλά η άσκηση.

Ενώ το να αθλείσαι με άδειο στομάχι είναι τεράστιο λάθος, το να επιλέγεις λάθος τροφές πριν ξεκινήσεις το τρέξιμο θεωρείται εξίσου σημαντικό, αφού μπορεί να προκαλέσει κράμπες στο στομάχι, ζαλάδα και πονοκέφαλο.

**Τι να φας πριν την προπόνηση; Συγκεντρώσαμε μερικές καλές διατροφικές επιλογές για να διαλέξεις αυτή που σου ταιριάζει:**

**2 ώρες πριν**

## Τι να τρώς και τι όχι πριν την προπόνηση

Συντάχθηκε απο τον/την inoussa  
Τρίτη, 18 Ιούνιος 2019 04:26

---

Προτίμησε ένα γεύμα 300-400 θερμίδων που περιλαμβάνει υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και υγιεινά λιπαρά.

### Ενδεικτικές επιλογές:

-Ζυμαρικά ολικής άλεσης με τυρί και λαχανικά.

-Γιαούρτι με φρούτα, ξηρούς καρπούς και δημητριακά.

-Μαγειρεμένο κινόα με ψητό κοτόπουλο.

-Ομελέτα με τυρί και λαχανικά.

## Τι να τρως και τι όχι πριν την προπόνηση

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa  
Τρίτη, 18 Ιούνιος 2019 04:26

---

### Τι να αποφύγεις:

-Μπρόκολο, κρεμμύδια, φασόλια.

-Μπέργκερ, τηγανητά και παγωτό.

Δες ακόμα: [men](#)

πηγή:askmen.gr

