

Żywienie okołotreningowe

6 wskazówek jak wzmocnić wydolność organizmu i osiągać lepsze wyniki sportowe

1. **Przed treningiem** zjedz posiłek zawierający pełnoziarniste zboża (kasza, ryż, makaron, komosa, płatki zbożowe). Zapewni Ci to powolne uwalnianie glukozy do krwi podczas treningu i ochroni glikogen mięśniowy.
2. Jeżeli trening trwa dłużej niż 60 minut, przygotuj **naturalny izotonik** (do butelki wody dodaj w dowolnych ilościach sok z cytryny, szczyptę soli morskiej / himalajskiej oraz 1-2 łyżki miodu). Taki napój zapewni stabilny poziom glukozy podczas treningu i znacząco wpłynie na efektywność wysiłku.
3. **Po treningu** uzupełnij niedobór glukozy przekąską o wysokim indeksie glikemicznym (np. owoc). W ten sposób szybko odbudujesz straty glikogenu mięśniowego i unikniesz pojawienia się uczucia głodu.
4. Zgodnie z zasadami procesu superkompensacji, **zadbaj o pełną regenerację** potreningową (trening siłowy 24h, trening cardio 12h).
5. **Po treningu** przygotuj posiłek zawierający większą porcję białka, warzyw oraz niewielką ilość węglowodanów.

6. **Jak obliczyć zapotrzebowanie na białko?** Jeśli regularnie biegasz (minimum 4-5 razy w tygodniu), wykorzystaj następujący wzór: Twoja waga (kg) x 1,4.

przykład

Kobieta o wadze 55 kg: zapotrzebowanie na białko $1,4 \times 55 \text{ kg} = 77\text{g}$ białka

Jak obliczyć moją porcję dzienną białka?

przykład

100g indyka zawiera 19,2g białka. Moja porcja indyka to np. 150g (odpowiednia porcja jest wyliczana przez dietetyka).

Zrób prostą proporcję: $(150 \times 19,2) : 100 = 28,8\text{g}$ białka.

Propozycje posiłków po treningu

- * papryka faszerowana twarogiem, tuńczykiem i warzywami
- * zupa z soczewicy z prażonymi pestkami dyni
- * omlet z pieczarkami i wędzonym łososiem
- * serek ziarnisty z sardynkami w sosie pomidorowym i zieloną cebulką

Przepis na sałatkę z tuńczyka

(bomba białkowa po treningu, mnóstwo cynku dla odbudowy mięśni)

mała puszka tuńczyka w sosie własnym ▪ *mały zielony ogórek (kostka)* ▪ *jajko ugotowane na twardo* ▪ *1 łyżka prażonych pestek dyni* ▪ *1 łyżka soku z cytryny lub limonki* ▪ *natka pietruszki (1 łyżka posiekanej)* ▪ *oliwa z oliwek (1/2 łyżeczki)* ▪ *pieprz, tymianek*

Składniki sałatki dobrze wymieszaj i przypraw. Zjedz z kromką chleba graham lub niewielką ilością komosa (komosa zawiera mnóstwo łatwo przyswajalnego białka i niski IG).