

JAK SPRÁVNĚ JÍST?

Cílem je zajištění optimálního množství makro a mikroložek pro optimální výkon a také zajištění správného fungování organismu.

Každý člověk je INDIVIDUALITA – stravovací plán musí být sestaven dle každého jedince.

Z jídelníčku se snažíme vyřadit průmyslově zpracované potraviny, jsou bohaté na cukr, tuk a chudé na vitaminy a minerální látky.

Zdravý životní styl Tě musí bavit, nesmíš to brát jako „přestupní stanici“, jedná se o dlouhodobou a trvalou změnu.

Potraviny obsahující BÍLKOVINY = maso, tvaroh, cottage, mléko, tvrdé sýry, jogurty, vajíčka, luštěniny = bílkoviny mají vysokou sytící schopnost.

JAK JE TO S BÍLKOVINAMI A CVIČENÍM?

PŘED cvičením nedávat nadměrné množství bílkovin, PŘI cvičení není nutné podávat bílkoviny, pouze tehdy, pokud se jedná o velmi dlouhý výkon (3 hodiny - pak BCAA+S), PO cvičení ANO. Podáváme společně se sacharidovými potravinami = protein šetřící efekt a také podpora proteosyntézy! Bílkoviny před spánkem jsou důležité pro regeneraci, reparaci a syntézu svalové hmoty!! = PROTO JE DŮLEŽITÉ JÍSTI PO CVIČENÍ!!

TUKY

= zdroj energie, vstřebávání vitamínu rozpustných v tucích, čím trénovanější sval, tím lepší spalování tuku. PŘED cvičením tuky konzumovat s mírou, lehce stravitelné, PŘI cvičení tuky nedáváme, PO cvičení ANO. Snažíme se zařazovat potraviny bohaté na ZDRAVÉ TUKY = kešu, para ořechy, mandle, chia semínka, avokádo, vlašské ořechy, dýňová a slunečnicová semínka, lískové ořechy, ryby, vajíčka, řepkový olej, olivový olej, olej z vlašských ořechů, lněný olej...

SACHARIDY

= primární zdroj energie při pohybové aktivitě, příklady vhodných sacharidových potravin = brambory, celozrnné těstoviny, kuskus, bulgur, rýže, batáty, amarant, Quinoa, pohanka, jáhly, čočka, dále žitné pečivo, knackebroty...

SACHARIDY PŘED CVIČENÍM

= 3 – 4 hodiny PŘED fyzickou aktivitou volit sacharidy s nižším glykemickým indexem, ne příliš bohaté na vlákninu = způsobuje nadýmání, pozor na větší dávku sacharidů těsně před cvičením cca 20 minut – brzdí se následně lipolýza (odbourávání tuku), PŘI cvičení = využíváme při vytrvalostních sportech - tyčinky, gely, ovoce, pečivo, PO sportovní aktivitě – ANO – společně s příjmem bílkovin pomáháme budování svalové hmoty, v prvních 2 hodinách dochází k největší resyntéze svalového glykogenu (glykogen = zdroj energie pro pracující sval).

JE TEDY DŮLEŽITÉ JÍST I VE VEČERNÍCH HODINÁCH PO CVIČENÍ!!

Nezapomínat na pitný režim!!

Alkohol – není vhodný před, při ani po sportovní aktivitě – jedná se o prázdné kalorie!!

Snažíme se zařazovat optimální množství ovoce a zeleniny kvůli obsahu vitamínů a minerálních látek, které jsou při sportu nepostradatelné.

Mezi sportovními aktivitami je důležité i ODPOČÍVAT a REGENEROVAT – správný strečink, masáže, sauna, dodržovat pravidla správné výživy a v neposlední řadě dostatečně množství spánku.

VÝŽIVA PŘI SPORTU