

▢ Deși stau bine cu teoria, aproape după fiecare antrenament am o mică strângere de inimă când vine vorba să mănânc ceva deoarece stau și mă gândesc că eu am ars atâtea calorii și acum le pun la loc.



Însă adevărul este că specialiștii ne recomandă să bem apă după antrenament (cam 200-300ml) pentru a hidrata mușchii și pielea (pentru ca aceștia să nu-și piardă din elasticitate) și trebuie să consumăm alimente bogate în proteine pentru recuperarea și dezvoltarea masei musculare.

Alimentele pe care trebuie să le consumăm înainte și după antrenament trebuie să fie ușoare, bogate în proteine, dar slabe în grăsimi.

Somonul este bogat în vitamina D, grăsimi sănătoase (Omega) și proteine. Consumat după

antrenament acesta va aduce aportul de nutrienți necesari pentru ca musculatura să se dezvolte sănătos.

Migdalele pot fi consumate înainte și după antrenament. Ele aduc un aport de antioxidanți necesar după un antrenament intens în care organismul tău a produs mulți radicali liberi.

Laptele oferă mușchilor aportul de proteine necesar după antrenament. Bogat în minerale, proteine și vitamine, laptele va înlocui glucidele consumate în timpul antrenamentului.

Bananele au un conținut mare de zahăr care ajută la recuperarea musculară înlocuind rezervele de glucoză și energie consumate în timpul antrenamentului.

Sucul de roșii vă oferă o cantitate generoasă de potasiu necesară dacă faceți un antrenament cardio precum joggingul sau mersul pe bicicletă.

Fulgi de ovăz consumați înainte de antrenament (50-70g) pot oferi “combustibilul” necesar unui antrenament intens și eficient deoarece sunt bogați în carbohidrați capabili să asigure o sursă continuă de zaharuri, cu ardere lentă.

Brânză slabă oferă necesarul de proteine dacă este consumată după antrenament. Slabă în grăsimi, aceasta reprezintă alegerea ideală pentru a menține sănătatea musculaturii.

Mierea te ajută să scapi de febra musculară dacă iei două lingurițe înainte de antrenament. De asemenea, consumată după antrenament reprezintă o sursă de zaharuri slabe care oferă energie musculaturii epuizate.

Stafidele sunt bogate în potasiu și magneziu și se recomandă consumarea lor după antrenament pentru prevenirea crampelor musculare și pentru a oferi energia necesară musculaturii.

** sursa : ioanadumitrache.ro