

PODJĘŁAŚ DECYZJĘ: SCHUDNEJ!
Z ENTUZJAZMEM POBIEGŁAŚ
NA SIŁOWNIĘ. TRENUJESZ
INTENSYWNIĘ, ALE NIE WIDZISZ
EFEKTÓW. PILNUJESZ DIETY
WYELIMINOWAŁAŚ SŁODYCZE,
NIE JESZ FAST-FOODÓW,
POŻYWASZ CHUDE BIAŁKO,
WARZYWA, OWOCE
PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY
ORAZ WYPIJASZ MIN 1,5 L WODY
DZIENNIE. I CO? ZAUWAŻYŁAŚ
TYLKO OSŁABIEŃ I MNIEJSZĄ
CHĘĆ DO ĆWICZEŃ ORAZ TO,
JEŚLI WAGA WCALE NIE WYKAZUJE
SPADKU, KTÓREGO SIĘ
PODZIEWAŁAŚ. A ZATEM,
CZEGO JEST NIE TAK?



Anna Słomkowska
Poradnia dietetyczna
Trójmiasto Dietetyk
ul. Bohaterów Monte Cassino 25/21
81-767 Sopot, tel. 692 120 698



Po treningu

Czas po treningu to moment, od którego zależy, czy twoje starania pójdą na marne, czy też nie. Po treningu musisz zregenerować wyczerpane wysiłkiem mięśnie i uzupełnić ich paliwo, czyli glikogen. Jeśli tego nie zrobisz, twoje mięśnie będą osłabione, a ich masa będzie się zmniejszać, co przełoży się na gorsze samopoczucie, spowolni spalanie tkanki tłuszczowej i zabierze ci całą motywację. A zatem, jeśli do tej pory po treningu piłaś tylko wodę – zmień to od razu!

CO JEŚĆ?

Bezpośrednio po treningu najważniejszą sprawą jest dostarczenie węglowodanów. Nie musisz się obawiać, że przytyjesz. Węglowodany ulokują się w wyczerpanych mięśniach, a nie w tkance tłuszczowej. Powinnaś spożywać węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym. Może to być np. banan, wafle ryżowe, sok owocowy lub sportowy napój węglowodanowy. A po powrocie zjedz posiłek o małej zawartości tłuszczu, za to z pełnowartościowym białkiem pochodzącym z mięsa lub białych serów i umiarkowaną ilością węglowodanów.

PRZYKŁAD POSIŁKU:

- ✓ Koktajl mleczno-owocowy
- ✓ Papryka faszerowana chudym mięsem drobiowym
- ✓ Sałatka grecka z serem śródziemnomorskim Arla Apetina Light.

NA DIECIĘ TRZEBA... JEŚĆ!

Pierwszą przyczyną może być kaloryczność twojej diety. Jeśli zbyt mocno ograniczyłaś kalorie, a trening był intensywny i częsty, to twój organizm zwyczajnie przestawił się na „tryb oszczędzania”. Dieta i trening muszą iść w parze zarówno pod względem kalorycznym, jak i jakościowym. Przyjrzyj się również porze spożywania swoich posiłków, a zwłaszcza tych w okolicach treningu. Posiłki odgrywają ważną rolę w procesie treningowym, ich zadaniem jest zapewnić odpowiedni rodzaj „paliwa” dla pracujących mięśni, umożliwić spalanie tkanki tłuszczowej i odpowiednio zregenerować organizm po treningu.

Przed treningiem

Posiłek należy spożyć 90–120 min przed planowanym treningiem. Taki czas wystarczy, aby jedzenie zostało strawione w stopniu, który umożliwi ci wykonywanie treningu bez żadnych problemów. Zadaniem tego posiłku jest utrzymanie takiego poziomu glukozy we krwi, który pozwoli radzić sobie z obciążeniami treningowymi i nie wyczerpać zapasów tkanki tłuszczowej.

CO JEŚĆ? Posiłek przed treningiem powinien zawierać przede wszystkim węglowodany o tzw. niskim lub średnim indeksie glikemicznym, chude białko i bardzo małe ilości tłuszczu. Należy zaś unikać bardzo „słodkich” produktów, zwłaszcza tych, które mają IG powyżej 70.

PRZYKŁAD POSIŁKU:

Pełnoziarnisty makaron z grillowanym kurczakiem i warzywami na parze
Włoszanka z płatków górskich z owocami sezonowymi
Kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z serem i warogowym Arla Buko Provence



BIAŁKOWE MUST HAVE

Dieta „treningowa” powinna zawierać spore ilości wysokiej jakości białka w postaci białego mięsa i chudych serów. Dla urozmaicenia kanapek i sałatek warto użyć serów Arla. Arla Apetina to wytwarzany z mleka krowiego miękki ser typu śródziemnomorskiego, charakteryzujący się białym kolorem, miękka, a zarazem kruchą konsystencją oraz lekko sławnym smakiem. Natomiast Arla BUKO to świeże serki do smarowania z bogactwem smaków pochodzących z różnych stron świata – począwszy od naturalnego smaku, poprzez warianty ze specjalnie dobranymi ziołami, przyprawami i warzywami. Są one nie tylko pyszne, ale i niskokaloryczne (np. 100 g sera Arla BUKO Provence – 200 kcal).