

Przewodnik po odżywianiu

www.trenerpumba.pl

Prawidłowe odżywianie jest kluczowe dla osiągnięcia celów treningowych, poprawy regeneracji oraz ogólnego zdrowia. Ten przewodnik zawiera najważniejsze zasady, makroskładniki, oraz przykładowy jadłospis dla biegaczy.

1. Zasady zbilansowanej diety

- Spójna dieta uwzględnia odpowiednie ilości białka, węgli i tłuszczów.
- Stosuj kolorowe warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty oraz zdrowe tłuszcze.

2. Makroskładniki

- Białko: 1.2-1.8 g na kg masy ciała na dzień.
- Węglowodany: 5-7 g na kg masy ciała na dzień (w zależności od intensywności treningu).
- Tłuszcze: 0.8-1 g na kg masy ciała na dzień.

3. Nawodnienie

- Pij co najmniej 2-3 litry wody dziennie.
- Podczas dłuższego biegu uzupełniaj elektrolity napojami izotonicznymi.

4. Posiłki przed i po treningu

- Przed: lekki posiłek bogaty w węgli 1-2 godz. przed wysiłkiem.
- Po: białkowo-węglowodanowy posiłek do 30 min po treningu.

5. Przykładowy jadłospis

- Śniadanie: owsianka z owocami i orzechami.
- Lunch: pierś z kurczaka, brązowy ryż, warzywa.
- Przekąska: jogurt naturalny z miodem.
- Obiad: kurczak, quinoa, sałatka.
- Kolacja: omlet z warzywami.

6. Wskazówki

- Unikaj przetworzonej żywności i nadmiaru cukru.
- Jedz regularnie co 3-4 godziny.
- Dostosuj kalorie do intensywności treningów.