

PESTRÁ STRAVA A SPRÁVNÝ PITNÝ REŽIM

- je základ nejen pro výkon
každého sportovce



Hezkou postavu, stejně jako svaly a vytrvalost získáš nejen v posilovně, ale i v kuchyni. Mysli na to, že je třeba jíst pravidelně, a to 5x až 6x denně



CO JÍST

soustřed' se na příjem bílkovin, sacharidů a vlákniny...

Jsou důležité pro regeneraci a výstavbu svalstva, zlepšují kondici a podporují přírůstek svalové hmoty.

PŘED SPORTEM:

hlídej si své porce, abys při sportu neměl plný žaludek.

KDY?

dle individuální snášenlivosti cca:
3-4 hodiny pro velké jídlo
2-3 hodiny pro středně velké jídlo
1-2 hodiny pro malé tekuté jídlo
1 hodina pro malou svačinu

CO?

lehké a snadno stravitelné jídlo, např.:
chléb s medem nebo džemem
ovesná kaše s banánem
ovesné vločky
müsli tyčinky
jogurty, tvarohy, mléčné nápoje

BĚHEM SPORTU:

nic těžkého, co by tě tlačilo v žaludku, např.:

hroznový cukr
ovoce

müsli tyčinka
proteínová tyčinka

PO SPORTU:

důraz na regeneraci a doplnění tekutin...

• KDY?

tekutiny hned po zátěži, do 15 minut
sacharidy (např. ovoce, ovocné šťávy),
strava 1-2 hodiny po zátěži

• CO?

netučné maso, libová šunka s vysokým obsahem masa, tvrdé sýry, tvarohové sýry, cottage sýr, chléb, ovoce, zelenina

CO PÍT

jednoznačně důležitá je průběžná hydratace (=zavodnění)!

Pozor: když máš žízeň, je to už první příznak nedostatku tekutin.

Vypočítej si, kolik tekutin bys měl vypít za běžných podmínek

(0,5l na každých 15 kg hmotnosti): tvoje hmotnost / 15 x 0,5 = průměrná denní potřeba tekutin)

✓ ANO

- neslazená a slabě mineralizovaná přírodní minerální voda (neperlivá)
- obyčejná pitná voda
- vodou ředěné šťávy z čerstvého ovoce a zeleniny
- vodou ředěné džusy
- iontové nápoje ano, ale spíš jako doplněk
- proteinový drink ano, a opět jako doplněk
- mírně slazené a nepříliš silné čaje (ovocné, bylinné – krátkodobě a střídat je)

✗ NE

- sycené nápoje a silně mineralizované vody
- energy drinky
- sladké limonády jako např. cola atd.
- alkohol
- káva
- černý čaj

MYSLETE NA:

SPRÁVNÝ PŘÍJEM → VYŠŠÍ VÝKON

ŠPATNÝ PŘÍJEM → NIŽŠÍ VÝKON