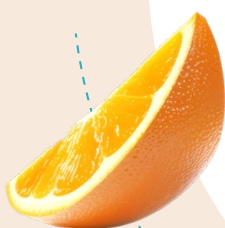
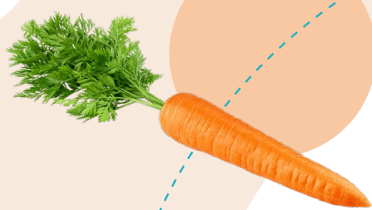




AKTYWNI I ŚWIADOMIE. JAK JEŚĆ, GDY ĆWICZYSZ?



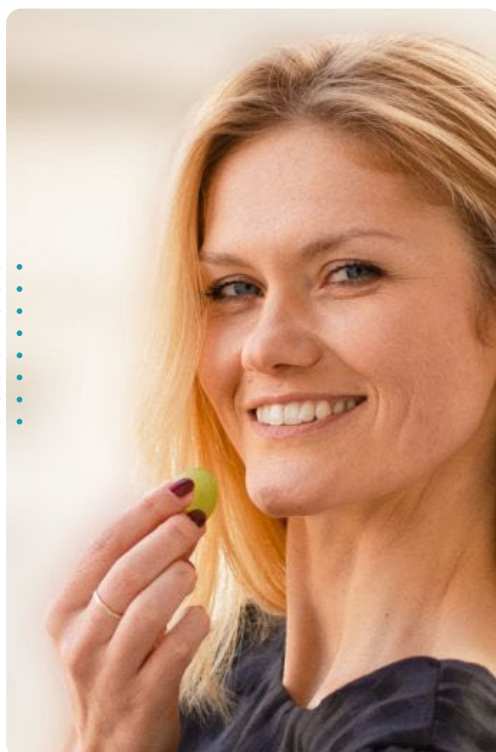
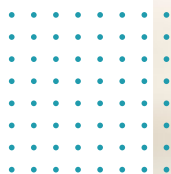
WSTĘP

Gratulacje! Sam fakt, że sięgasz po ten ebook, opracowany **wspólnie z dietetyczką Mileną Nosek**, oznacza, że **dbasz o siebie nie tylko poprzez ruch, ale także przez świadome podejście do tego, co jesz**. To już ogromny krok w stronę zdrowia, dobrej formy i lepszego samopoczucia. Aktywność fizyczna to fantastyczne wsparcie nie tylko w procesie redukcji masy ciała, ale też w budowaniu siły, kondycji i odporności. Jednak żeby trening naprawdę przynosił efekty - i to na długo - potrzebuje solidnego wsparcia z drugiej strony: z kuchni.

Zanim przejdziesz do praktycznych wskazówek dotyczących żywienia okołotreningowego, przyjrzymy się, dlaczego to, co zjadasz przed i po ćwiczeniach, ma **aż tak duże znaczenie**. Zrozumienie tych mechanizmów pozwoli Ci szybciej wdrożyć dobre nawyki i uniknąć błędów, które mogą blokować postępy, prowadzić do przemęczenia, a nawet zwiększać ryzyko kontuzji.

Ruch i jedzenie to zgrany duet; jeden bez drugiego rzadko działa w pełni. Dlatego w tym ebooku znajdziesz **praktyczne wskazówki**, które pomogą Ci w codziennym komponowaniu posiłków, dostosowanych do Twojej aktywności. Nieważne, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z treningami, czy ćwiczysz od lat z **kartami FitProfit i FitSport** - odpowiednie odżywianie pomoże Ci czerpać jeszcze więcej korzyści i satysfakcji z każdego ruchu.

Zaczynamy!



SPIS TREŚCI

1. Wstęp	3
2. Znaczenie posiłków okołotreningowych i nawodnienia	4
3. Jaka woda dla kogo?	7
4. Nawadnianie się przy aktywności fizycznej	10
5. Jak komponować menu wspierające Twoją aktywność?	13
6. Odżywanie się w konkretnych sportach – w kilku punktach	16
7. Zakończenie	18
8. Bibliografia	19



ZNACZENIE POSIŁKÓW OKOŁOTRENINGOWYCH I NAWODNIENIA

Dlaczego posiłki okołotreningowe są kluczem do efektywnego treningu?

Z pewnością zadają o utrzymanie energii na stabilnym poziomie, o zachowanie motywacji do kontynuacji określonych aktywności i dążenia do wyznaczonych celów, o profilaktykę zdrowotną oraz przyjemność płynącą ze sportu.

Odpowiednio dobrany czas spożycia posiłku i jego struktura dostarcza właściwej ilości energii, może minimalizować ryzyko zaburzeń żołądkowo-jelitowych w trakcie wysiłku, a dzięki spożywaniu węglowodanów prostych i nawadnianiu w trakcie wysiłku, **dostarczasz substraty do produkcji energii w pracujących mięśniach.**



Spożywanie jedzenia i picie płynów podczas długotrwałego wysiłku bywa **niezbędne, by utrzymać wysoką sprawność poznawczą oraz koncentrację.** To także sposób na **zapobieganie niedoborom energii, makroskładników, mikroelementów i innych związków aktywnych,** które wspierają organizm w walce z wolnymi rodnikami. Zanim przejdziemy do kwestii żywienia, zatrzymajmy się przy niezwykle istotnym elemencie, czyli nawodnieniu.

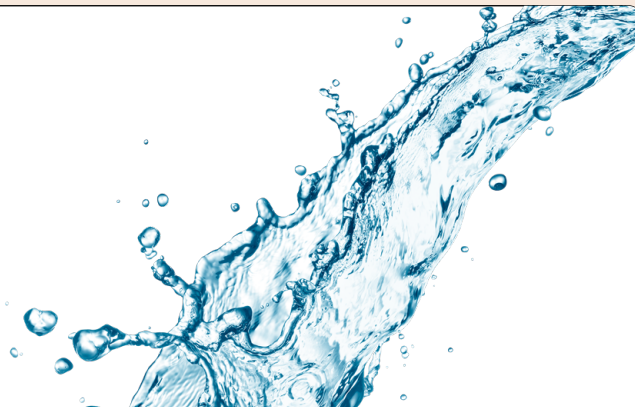
Od razu zaznaczmy w tym miejscu, że odwodnienie, czyli silny niedobór płynów:

- POWODUJE NIEPRZYJEMNY, NACHODZĄCY BÓL GŁOWY,
- WYWOŁUJE SUCHOŚĆ W USTACH,
- MOŻE WPŁYWAĆ NA NASTRÓJ, POŚREDNIO WYWOŁUJĄC ROZDRAŻNIENIE,
- OBNIŻA SPRAWNOŚĆ UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO,
- ZMNIEJSZA SPRAWNOŚĆ MECHANIZMÓW TERMOREGULACYJNYCH,
- DŁUGOFALOWO MA ODBICIE W SŁABSZEJ KONDYCJI SKÓRY,
- POGARSZA FUNKCJE POZNAWCZE, TAKIE JAK PAMIĘĆ, KONCENTRACJA, SKUPIENIE,
- GENERUJE SKURCZE, WYCZERPANIE, A NAWET UDAR CIEPLNY.



Zastanawiasz się, ile właściwie trzeba pić? Świetnie, to ważne pytanie! A jeśli jeszcze o tym nie myślisz, to pamiętaj, że wokół nawodnienia narosło sporo mitów. **Jeden z najpopularniejszych mówi, że każdy powinien pić 2,5-3 litry wody dziennie.** W rzeczywistości zapotrzebowanie na płyny jest sprawą bardzo **indywidualną**.

Najprostszy sposób, by ocenić swoje nawodnienie? Spójrz na kolor moczu - powinien być **jasnożółty**. Jeśli jest zupełnie przezroczysty, prawdopodobnie pijesz za dużo. Jeśli natomiast staje się ciemnożółty, może to świadczyć o zbyt małej ilości płynów.



Zwracaj też uwagę na inne sygnały: stan skóry, ogólne samopoczucie, a także to, czy miewasz bóle głowy; jak często i czy potrafisz rozpoznać ich przyczynę? Te obserwacje mogą powiedzieć Ci więcej niż myślisz.

Możesz też obliczyć swoje minimalne zapotrzebowanie na płyny i sprawdzić, czy dostarczasz to minimum swojemu ciału i mieć poczucie, że dbasz o zachowanie podstawowych funkcji życiowych na dobrym poziomie. Dlaczego to tak ważne? Lista jest długa! To **niezbędne** dla:



lepszego działania mięśni,



zapobiegania urazom,
kontuzji,



lepszego skupienia,
kojarzenia, zapamiętywania,



lepszego wydolności serca,



właściwego dystrybucji
składników odżywczych i ich
wykorzystania do wszelkich
funkcji,



zapobiegania
nieprzyjemnego uczucia
suchości w ustach,



lepszego jakości trawienia,



dobrego kondycji skóry.

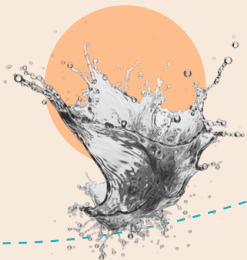
Podstawowy rachunek pozwalający na ustalenie dla siebie minimum zapotrzebowania na płyny: kilogram masy ciała x 35 ml.

Sprawdź i zapisz poniżej, jakie jest Twoje minimalne zapotrzebowanie na płyny:

Skoro już wiesz, ile wynosi Twoje indywidualne minimum, to świetnie, ale to jeszcze nie wszystko. Teraz przydadzą Ci się dodatkowe informacje, które pomogą Ci skutecznie zorganizować spożycie płynów w ciągu dnia.

Kluczowe są dwa aspekty: **rodzaj wypijanych napojów** oraz **częstotliwość ich spożywania**. Dzięki temu nawodnienie będzie nie tylko wystarczające, ale też naprawdę efektywne: wspierające Twoje samopoczucie, koncentrację i ogólną formę.

Tutaj warto postawić pytanie: czy woda jest dobrym płynem? Tak, ale:

	 	
w ciągu dnia, przed treningiem,	w trakcie wysiłku fizycznego o umiarkowanej intensywności trwającego ≤ 60 minut,	najlepiej, gdy jest to woda średnio zmineralizowana (od 500 mg do 1500 mg składników mineralnych/litr - możesz to sprawdzić na etykiecie).

Zapisz, ile i jakich płynów przyjmujesz w ciągu dnia:

JAKA WODA DLA KOGO?

Wybór odpowiedniego rodzaju wody to coś więcej niż kwestia smaku. To sposób na **realne wsparcie organizmu**, zwłaszcza gdy jesteś aktywny/a lub dbasz o zdrowie w kontekście diety. Różne typy wód różnią się nie tylko mineralizacją, ale też zawartością konkretnych składników, które mogą wspierać Twoje ciało w różnych sytuacjach: od treningów po regenerację czy walkę z dolegliwościami trawiennymi. Poniżej znajdziesz praktyczne wskazówki, która woda sprawdzi się najlepiej w zależności od Twoich potrzeb:



osoby aktywne fizycznie powinny pić wody **wysokozmineralizowane**, najlepiej okołotreningowo (przed i po ćwiczeniach),



największą uwagę należy skupić na **zawartości potasu, magnezu i wodorowęglanów**, gdyż to one pozwalają zachować równowagę kwasowo-zasadową krwi i unikać bolesnych kurczy mięśni po treningu. Dane na temat ilości i jakości znajdziesz na etykiecie,



...jednak ten rodzaj wody **nie powinien być stosowany cały czas** i w dużych ilościach, gdyż może doprowadzić do „przedawkowania”,



w ciągu dnia pij wody o **zróżnicowanej** zawartości mikroelementów. Z powodzeniem możesz wypić od czasu do czasu wodę z kranu (filtrowaną),



przy dyskomforcie z trawieniem i, na przykład, nadkwasocie **woda bogata w wodorowęglany (HCO₃) powyżej 500 mg/l**, neutralizuje kwasy żołądkowe, dzięki czemu łagodzi bóle brzucha po posiłkach,



dla osób przetrenowanych czy przemęczonych pracą zawodową, przydatna będzie woda ze **zwiększoną zawartością magnezu (>50 mg/l)**,



zawartość sodu (zaleca się płyny: woda, napoje, soki): **> 200 mg/l**, zwłaszcza, jeśli występuje skłonność do nadmiernego pocenia się,



sód wpływa bezpośrednio na gospodarkę wodną organizmu, zapobiegając odwodnieniu. Jednak w przypadku osób z **podwyższonym ciśnieniem** zalecane są wody niskosodowe (**< 50 mg/l**),



w czasie diet redukcyjnych wskazane jest spożywanie dużej ilości płynów i warto wówczas wybierać wody z dużą zawartością **wapnia i magnezu**, by oczyszczać organizm; **zwiększona zawartość tych składników potęguje filtrującą funkcję nerek**.

Wiesz już, jaka woda będzie najlepsza dla Ciebie?

Co, jeśli nie woda?

W wielu przypadkach to właśnie woda powinna być podstawowym źródłem nawodnienia, szczególnie przy umiarkowanym lub krótkotrwałym wysiłku fizycznym. Jednak gdy treningi są długie, intensywne lub wykonywane w wysokiej temperaturze, warto rozważyć **inne formy** uzupełniania płynów i elektrolitów.

W takich sytuacjach z pomocą przychodzą **napoje specjalistyczne**, które nie tylko nawadniają, ale też dostarczają składników mineralnych oraz energii niezbędnej do podtrzymania wydolności i szybszej regeneracji.

Najczęściej stosowane w tym wypadku są napoje **izotoniczne i hipertoniczne**. Oba różnią się składem i zastosowaniem, dlatego warto wiedzieć, kiedy sięgnąć po który. Poniżej znajdziesz krótkie zestawienie ich właściwości i wskazówek dotyczących stosowania.

Napoje izotoniczne:



- sprawdzą się **w trakcie ćwiczeń trwających dłużej niż godzinę**, które powodują znaczne zmęczenie i utratę elektrolitów,
- pomagają uzupełnić wodę, sód, potas i węglowodany w proporcjach zbliżonych do tych, jakie występują w płynach ustrojowych,
- mogą przyczynić się do utrzymania wydolności organizmu oraz skrócenia czasu regeneracji,
- przykłady: **woda kokosowa, woda z dodatkiem miodu i cytryny lub pomarańczy i mięty**, a także gotowe **izotoniki bez cukru** – szczególnie w sytuacjach, gdy nie masz możliwości przygotowania zdrowszej alternatywy.



- stosuje się **między treningami lub przed wysiłkiem**, kiedy celem jest szybkie dostarczenie energii i składników wspomagających funkcjonowanie organizmu,
- zawierają więcej węglowodanów niż płyny ustrojowe, przez co w pierwszej kolejności uzupełniają zapasy glikogenu i dostarczają energii,
- przykład do wypróbowania: **sok z buraka**. Jest to jeden z najlepiej przebadanych napojów w żywieniu sportowców, które wspierają wydolność fizyczną. Zawiera azotany, które w organizmie przekształcają się w tlenek azotu, rozszerzając naczynia krwionośne i poprawiając przepływ krwi do mięśni. **To może skutkować lepszym dotlenieniem, większą wytrzymałością i mniejszym uczuciem zmęczenia.** Sok z buraka warto więc potraktować jako **naturalny suplement przedtreningowy**. Jeśli jednak po jego spożyciu pojawiają się mdłości, może to oznaczać, że Twój posiłek przed treningiem był zbyt ubogi lub że Twój żołądek jest zbyt wrażliwy na ten rodzaj napoju i wtedy warto poszukać łagodniejszych alternatyw.

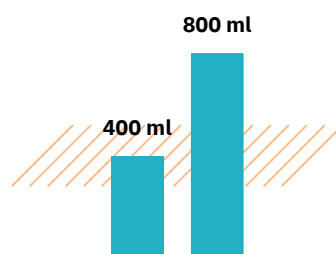
NAWADNIANIE SIĘ PRZY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Okolo 20 minut przed rozpoczęciem wysiłku fizycznego warto wypić 120-180 ml płynów. To ilość na tyle niewielka, by nie wywołać potrzeby szybkiej wizyty w toalecie, a jednocześnie wspierająca organizm przed nadchodzącym wysiłkiem.

Tempo nawadniania powinno być dostosowane do intensywności pocenia się, choć w praktyce bywa to trudne ze względu na warunki techniczne i indywidualne różnice fizjologiczne. Warto jednak obserwować reakcje własnego organizmu i próbować znaleźć najlepsze dla siebie rozwiązania.



Co istotne, wypicie aż 1 litra płynów w ciągu godziny może powodować **nieprzyjemne objawy ze strony układu pokarmowego**. Tymczasem tempo pocenia się często przekracza właśnie tę ilość, dlatego celem nie jest całkowite zapobieganie odwodnieniu, ale jego **minimalizacja**. Zaleca się, by w czasie wysiłku dostarczać 400-800 ml płynów na godzinę.



! Płyny spożywane w trakcie aktywności fizycznej powinny zawierać:



GLUKOZĘ

wspiera nawodnienie i stanowi źródło energii,

Na¹¹

SÓD

również wspomaga nawodnienie i zapobiega spadkom tego pierwiastka we krwi.

Większość napojów dla osób aktywnych, tzw. **izotoników**, spełnia te warunki, więc ich zastosowanie jest łatwe i praktyczne.

! W czasie upałów warto sięgać po napoje lekko schłodzone, o temperaturze ok. 10-15°C.



A co, jeśli ćwiczysz krótko?



Przy wysiłkach **trwających poniżej 1 godziny** uzupełnianie płynów w trakcie nie jest konieczne.

Jeśli ćwiczenia trwają **poniżej 30 minut**, picie w tym czasie jest zazwyczaj zbędne.

Po zakończonym wysiłku nawodnienie jest jednak zawsze wskazane, gdyż pomaga szybciej się zregenerować i przywrócić równowagę organizmu.

Stosuj wskazówki dotyczące nawadniania się podczas aktywności przez tydzień i zapisz, jak zmieniło się Twoje samopoczucie i jakość treningu:

Przechodząc od tematu nawodnienia dożywiania, przygotuj notatki, by jak najwięcej móc sobie od razu zaplanować. Zaraz zaczynamy!

JAK KOMPONOWAĆ MENU WSPIERAJĄCE TWOJĄ AKTYWNOŚĆ?

To, co jesz w ciągu dnia, ma bezpośredni wpływ na jakość Twojego treningu, tempo regeneracji i ogólne samopoczucie. Niezależnie od tego, czy ćwiczysz rano, po południu czy wieczorem, organizm potrzebuje odpowiedniego „paliwa”, które dostarczy energii, wesprze pracę mięśni i pomoże utrzymać koncentrację.

Dobrze skomponowane menu to nie tylko kwestia kalorii, ale przede wszystkim jakości składników, ich rozkładu w ciągu dnia oraz dopasowania do rodzaju i intensywności aktywności. Każdy posiłek, a zwłaszcza te wokół treningu, powinien pełnić konkretną funkcję: **przygotowywać, wspierać i regenerować.**



Taki posiłek powinien dostarczać odpowiednią ilość węglowodanów, by utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi podczas wysiłku.

BIĄŁKO - JAKA JEST NAPRAWDĘ JEGO ROLA?



dostarczenie odpowiedniej ilości aminokwasów, niezbędnych do syntezy białek mięśniowych, czyli również w celu budowy masy mięśniowej,



regeneracja potreningowa,



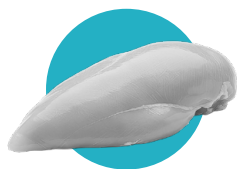
ochrona mięśni przed nadmiernym uszkodzeniem w trakcie treningu.

Białko to jeden z **najważniejszych składników w diecie osoby aktywnej fizycznie**, niezależnie od tego, czy trenujesz siłowo, wytrzymałościowo czy rekreacyjnie. Podczas wysiłku mięśnie pracują intensywnie, a po jego zakończeniu potrzebują odbudowy i regeneracji. To właśnie białko (a dokładniej, zawarte w nim aminokwasy) dostarcza budulca niezbędnego do naprawy mikrouszkodzeń oraz tworzenia nowych włókien mięśniowych.

Odpowiednia ilość białka w diecie **chroni mięśnie** przed nadmiernym katabolizmem (rozpadem), **wspiera wzrost masy mięśniowej oraz przyspiesza regenerację** po treningu. Dodatkowo, jego obecność w posiłkach pomaga stabilizować poziom cukru we krwi, co jest istotne dla utrzymania energii w czasie aktywności i zapobiegania nagłym napadom głodu po jej zakończeniu.

W zależności od preferencji żywieniowych i rodzaju aktywności, możesz wybierać spośród źródeł białka **zwierzęcego lub roślinnego**. Kluczowe jest jednak, by posiłek przed treningiem był lekki, dobrze zbilansowany i zawierał łatwo przyswajalne białko, które będzie wspierać Twój organizm w czasie wysiłku bez obciążania żołądka.

Zalecane białko przed treningiem:



odzwierzęce

chude mięso drobiowe (indyk, kurczak bio), jajka, ryby morskie, chude mleko (>0,5% tł.), jogurty, kefiry, maślanki, chudy twaróg, odżywki białkowe z krótkim składem.



roślinne

tofu, produkty sojowe (niestodzone), tj. jogurty i napoje, rośliny strączkowe (fasole, ciecierzycy, bób, groch, soczewica), makarony z roślin strączkowych, komosa ryżowa, roślinne odżywki białkowe, np. z białka grochu, konopii, pestek dyni.

WĘGLOWODANY – CZY TO KLUCZOWY ELEMENT POSIŁKÓW?



tak – jest to podstawowe źródło energii (najszybciej i najłatwiej dostępne),



im więcej organizm zmagazynuje glikogenu, tym czas trwania aktywności może być **dłuższy**, a trening **intensywniejszy** i bardziej efektywny,



jeżeli posiłek przedtreningowy jest zaplanowany na **2-3 godziny przed aktywnością**, warto spożyć produkty bogate w węglowodany złożone lub węglowodany **złożone** w połączeniu z prostymi,



ilość spożytych w tym czasie węglowodanów powinna wynosić ~ 2,5 g/kg mc.

Im bliżej do treningu, tym lepiej wybierać te węglowodany, które trawią się szybciej, czyli węglowodany proste:



osoby wykonujące treningi o intensywności takiej, jak np. przy pilatesie, powinny spożywać **ok. 3-5 g węglowodanów/kg m.c./dobę.**

osoby trenujące z **umiarkowaną intensywnością przez ok. 1 godzinę** (np. aerobic, trening fitness) powinny spożywać **5-7 g/kg mc/dobę.**

osoby trenujące z **wysoką intensywnością** (np. treningi wytrzymałościowe) w czasie od 1 do 3 godzin, powinny spożywać **ok. 6-10 g/kg mc/dobę.**

Policz, ile węglowodanów potrzebujesz na dobę przy Twojej aktywności fizycznej:

Pssst, szukasz źródła węglowodanów do posiłku przetreningowego? Zerknij na ściągawkę poniżej!

Do spożycia na 1-1,5 godziny przed treningiem (węglowodany proste): świeże owoce, suszone owoce bio, dżemy niskostodzone, soki owocowe, miód, naturalne batoniki owocowe, jasny ryż, pieczywo, mieszane/graham/jaglane, smoothies na napoju roślinnym z owocem.

Do spożycia na 2-3 godziny przed treningiem (węglowodany złożone): kasze, brązowy ryż, ciemne pieczywo i makaron, nasiona strączkowe, płatki owsiane, otręby, warzywa skrobiowe (ziemniaki, bataty), obfite w wodę: papryka, rzodkiewki, jarmuż, sałaty, dynia, pomidory.

Pamiętaj!

Węglowodany to nie wróg, a **Twoje paliwo**. Szczególnie w kontekście aktywności fizycznej ich rola jest absolutnie kluczowa. Odpowiednio dobrane i spożywane w odpowiednim czasie nie tylko poprawiają efektywność treningu, ale też pomagają utrzymać energię, koncentrację i motywację.

Pamiętaj, że zapasy glikogenu w mięśniach i wątrobie są ograniczone, dlatego tak ważne jest ich systematyczne uzupełnianie poprzez codzienną dietę. Niedobór węglowodanów może prowadzić do spadku wydolności, uczucia „pustki” podczas ćwiczeń i trudniejszej regeneracji po treningu.

Właściwie zbilansowane posiłki, zawierające odpowiednią ilość węglowodanów (zarówno prostych, jak i złożonych) to klucz do tego, by Twoja aktywność była skuteczna, a ciało dobrze odżywione i gotowe do działania

Zadbaj o to, by w Twoim menu nie zabrakło pełnowartościowych źródeł energii: to krok w stronę lepszych wyników, lepszego samopoczucia i większej satysfakcji z każdego treningu.



TŁUSZCZE — NIE OMIJAJ ICH!

20-25 %



składnik odżywczy, którego w diecie osób aktywnych **fizycznie nie może zabraknąć**. Ich spożycie powinno wynosić 20-25% energii na dobę,



kwasy **omega-3** może nawet poprawiać wytrzymałość,



to **nieprawda**, że są niepotrzebne,



są potrzebne dla **mózgu, serca, odnowy, skóry, układu odpornościowego i hormonalnego**.

W profilaktyce zdrowotnej szczególną uwagę poświęca się **tłuszczom pochodzenia roślinnego**, takim jak oleje, pestki, ziarna oleiste czy orzechy. Nie oznacza to jednak, że **tłuszcze zwierzęce** są mniej istotne; produkty takie jak jajka czy ryby morskie również dostarczają wartościowych składników, w tym cennych **kwasów tłuszczowych omega-3**.

Spożywanie tłuszczów w odpowiednich proporcjach może wspierać **łagodzenie stanów zapalnych**, które są naturalną odpowiedzią organizmu na intensywny wysiłek fizyczny. Kwasy omega-3 mogą ponadto sprzyjać **syntezie białek mięśniowych**, a także poprawiać **wytrzymałość fizyczną**.

Warto jednak pamiętać, że tłuszcze są składnikiem wolno trawionym. Produkty wysokotłuszczowe, zwłaszcza spożywane **bezpośrednio** przed treningiem, mogą obciążać układ pokarmowy, powodując dyskomfort, uczucie przelewania czy nawet mdłości. Dlatego tuż przed aktywnością fizyczną nie **zaleca się** jedzenia smażonych potraw, tłustych mięs ani dużych ilości orzechów czy migdałów.

Zdecydowanie lepszym wyborem będą **lekkie, ale pełnowartościowe źródła tłuszczu**, takie jak jajka, pieczone ryby morskie, oleje roślinne, pestki dyni czy słonecznika, sezam, a także niewielkie ilości masła orzechowego lub pasty tahini.

CO Z JEDZENIEM W TRAKCIE TRENINGÓW?

Jeśli trening trwa powyżej jednej godziny, ważne jest uzupełnienie węglowodanów. Istotna tu jest konsystencja posiłku, najlepiej w formie płynnej lub stałej, ale dodatkowo popita wodą.

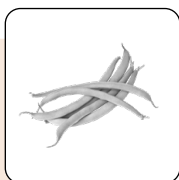
ROLA: taki posiłek może zwiększyć intensywność wysiłku i opóźnić moment zmęczenia.

JAK POWINIEN WYGLĄDAĆ POSIŁEK POTRENINGOWY?

Posiłek potreningowy **powinien być spożyty maksymalnie do 2 godzin po zakończeniu ćwiczeń**. Możesz przygotować go wcześniej i zabrać ze sobą, zorganizować wspólne jedzenie z bliskimi lub osobami, z którymi trenujesz. Unikaj jednak przypadkowych, szybkich przekąsek, gdyż nie zapewnią one odpowiedniej regeneracji, a jedynie chwilowo zaspokoją głód.

Główne zadania tego posiłku to: **odbudowa zapasów glikogenu mięśniowego oraz uzupełnienie gospodarki wodno-elektrolitowej**. Dodatkowo, odpowiednio dobrane składniki wspierają **regenerację uszkodzonych włókien mięśniowych**, a także pomagają **łagodzić mikrostany zapalne** powstałe w wyniku wysiłku fizycznego. Same zalety!

Oto przykładowa lista takich posiłków:



Fasola z olejem roślinnym i ulubionymi warzywami,



Omlet owsiany z kurkumą i owocami,



Pieczony indyk lub kurczak bio z surówką z marchwi i jabłka i oliwą,



Smoothie z owocami sezonowymi, jogurtem naturalnym, nasionami,



Owsianka na napoju roślinnym z orzechami i przyprawami.

Miejsce na Twoje notatki, pomocne w planowaniu codziennych posiłków:

ODŻYWIANIE SIĘ W KONKRETNÝCH SPORTACH - W KILKU PUNKTACH



Crossfit, sporty walki, bieganie

istotne jest tutaj dobre zabezpieczenie w energię na czas treningu,

posiłek zjedzony na 1 do 3 godzin przed treningiem, złożony głównie z węglowodanów złożonych, mniejszej ilości białka oraz niewielkiej ilości tłuszczu. Źródłem tłuszczu przed takim treningiem mogą być np. 2 – 3 kostki gorzkiej czekolady z zawartością powyżej 80 % kakao,

dobry rozkład składników? 70% węglowodany, 25% białko, 5% tłuszcze, np. ryż brązowy z dorszem w ziołach, warzywami oraz garścią migdałów.



Fitness

polecany rozkład makroskładników: 60% węglowodany, 30% białko, do 10% tłuszcze,

czas spożycia posiłku przed treningiem dostosowany indywidualnie, jednak nie krótszy niż godzina przed treningiem, np. pieczona pierś kurczaka z makaronem razowym, niewielkiej ilości oliwy, nasiona słonecznika i duszona cukinia.



Body&Mind

...i inne dyscypliny, mniej kosztowne energetycznie: **pilates, niektóre rodzaje jogi, zdrowy kręgosłup lub stretching.**

posiłki przy takich zajęciach można jeść nieco wcześniej, od 3 do 4 godzin przed zajęciami, o ile głód nie jest bardzo przeszkadzający,

polecane są posiłki lekkostrawne, np. sałatki z chudą rybą, nasionami oraz ziemniakami w mundurkach,

proporcje: 50% węglowodany, 30% białko, 20% tłuszcze.

Podsumowując, tak, odpowiednio skomponowane posiłki odgrywają istotną rolę w skutecznym podążaniu za ruchem i obserwowaniu, jak wpływa on na codzienne samopoczucie. Trzeba jednak pamiętać, że na sukces sportowy składają się także predyspozycje genetyczne, dobrze zaplanowany trening specjalistyczny, motoryczny i mentalny (w zależności od wybranej dyscypliny), a także właściwie dobrana regeneracja i odnowa biologiczna.

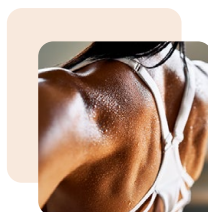
Jeśli chcesz zgłębić temat i jeszcze lepiej dopasować zalecenia łączące wszystkie obszary zdrowego stylu życia, zapamiętaj, że kluczową rolę odgrywa tu indywidualizacja; to dzięki niej można osiągnąć realną skuteczność, bezpieczeństwo i trwałe efekty. Widać to dokładnie na przykładzie poniższej listy:



różnorodność dyscyplin sportowych,



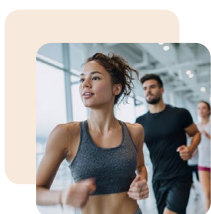
pleć,



budowa ciała,



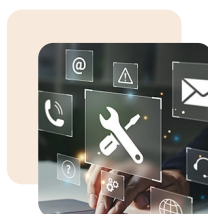
osobnicze zróżnicowanie metaboliczne,



zapotrzebowanie energetyczne,



upodobanie kulinarne,



możliwości techniczne,



możliwości finansowe.

Jak te cechy wyglądają u Ciebie?

ZAKOŃCZENIE

Trening, jako inwestycja w siebie i swoje zdrowie, to coś więcej niż tylko wysiłek fizyczny. A odpowiednie odżywianie i nawadnianie to nie dodatki do aktywności, ale jej nieodłączne elementy. Dzięki wiedzy zawartej w tym ebooku masz teraz solidne podstawy, by jeszcze lepiej wspierać swój organizm w ruchu niezależnie od tego, czy biegasz, ćwiczysz siłowo, pływasz, jeździsz na rowerze, czy stawiasz na rekreację.

Pamiętaj: Twoje ciało potrzebuje nie tylko kalorii, ale też jakościowych składników, regularności i troski. Dobrze dobrane posiłki okołotreningowe pomagają zwiększyć efektywność, poprawić regenerację i... po prostu czuć się lepiej na co dzień.

Jeśli korzystasz z karty **FitProfit** lub **FitSport** - świetnie! To doskonałe narzędzie, które wspiera regularność, daje dostęp do tysięcy obiektów sportowo-rekreacyjnych w całej Polsce i ułatwia wprowadzanie ruchu do codziennego życia. Teraz możesz połączyć aktywność fizyczną z przemyślanym podejściem do odżywiania i stworzyć styl życia, który daje siłę, energię i prawdziwą satysfakcję.

Warto też rozważyć konsultację z dietetykiem lub trenerem personalnym, zwłaszcza jeśli chcesz lepiej dopasować sposób żywienia do swoich celów, stylu treningów czy stanu zdrowia. Fachowe wsparcie może znacząco przyspieszyć efekty i pomóc uniknąć błędów, które często wynikają z nadmiaru sprzecznych informacji dostępnych w Internecie.

Nie musisz być zawodowym sportowcem, by świadomie dbać o siebie. Wystarczy otwartość, konsekwencja i ciekawość. Bo najlepsze efekty nie przychodzą z dnia na dzień, ale zostają na długo.

Powodzenia na Twojej drodze i do zobaczenia na treningach!



BIBLIOGRAFIA:

Chryssanthopoulos C. i wsp.: The Effect of a High Carbohydrate Meal on Endurance Running Capacity, Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2002, Jun;12(2):157-71.

Ormsbee M. J. i wsp.: Pre-Exercise Nutrition: The Role of Macronutrients, Modified Starches and Supplements on Metabolism and Endurance Performance, Nutrients 6(5):1782-1808.

Gawęcki J.: Żywnie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, PWN, Warszawa 2010.

Jarosz M. i wsp.: Czy wiesz, ile potrzebujesz białka? Instytut Żywności i Żywienia, 2019.

Rychlik E. i wsp.: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2024.

Williams. M: Nutrition for Health, Fitness and Sport, McGraw-Hill Education, 2016.

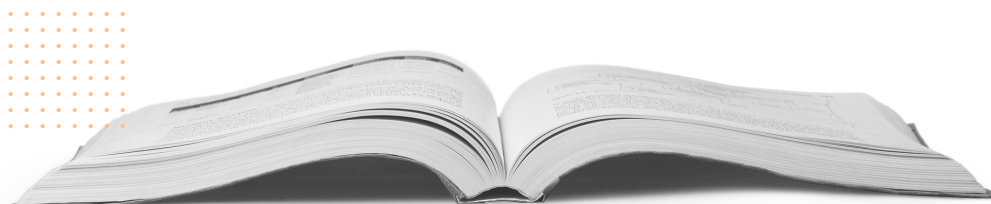
Ryan M.: Dieta Sportowców Wytrzymałościowych, Wydanie III, Septem, 2017.

Bean A.: Żywnie w sporcie. Kompletny przewodnik. Zysk i S-ka, 2008.

Burke L. M.: Carbohydrates for training and competition, J Sports Sci. 2011;29 Suppl 1:S17-27.

Włodarczyk T. i wsp.: Znaczenie tłuszczów w żywieniu osób aktywnych fizycznie, Journal of Education, Health and Sport. 2017;7(7):311-314.

Gammone M. A. i wsp.: Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids: Benefits and Endpoints in Sport, Nutrients. 2019 Jan; 11(1): 46.



**AKTYWNE I ŚWIADOMIE.
JAK JEŚĆ, GDY ĆWICZYSZ?**

