



Alimentele consumate inainte sau dupa activitatea sportiva sunt un element-cheie pentru imbunatatirea randamentului, semnaleaza cotidianul spaniol ABC, citat de Agerpres. Ce alimente sunt ideale in functie de momentul si de tipul activitatii fizice pe care le efectuati?

Exercitii fizice dupa micul dejun

In cazul in care activitatea aleasa este de tip cardiovascular, se recomanda un mic dejun usor, pe baza de fructe sau suc, completat cu o felie de paine prajita si miere, pentru refacerea energiei, sau cereale. Daca este vorba despre exercitii anaerobice, se recomanda tot un mic dejun usor, asemanator celui mentionat, pentru ca nu este bine ca stomacul sa fie plin. In ambele cazuri este foarte importanta hidratarea: trebuie sa se bea aproximativ 500 ml de apa cu 30 de minute inainte de inceperea exercitiilor.

Exercitii fizice inainte de masa de pranz

Pauza de pranz, chiar inainte de a manca, este un interval orar pe care multi il aleg pentru a face sport. Inainte de inceperea activitatii sportive trebuie sa se ia o gustare pe baza de fructe. Pe de alta parte, cand s-a efectuat deja o activitate cardio, este important sa se recupereze energia prin carbohidrati si o portie de proteine. Daca s-a efectuat vreun exercitiu Pilates sau yoga, nu este atat de necesar aportul de hidrati de carbon, fapt pentru care ar fi ideale proteinele, legumele si un colt de paine de cel mult 40 de grame.

Exercitii fizice dupa-amiaza

Marea majoritate a oamenilor aleg sa faca sport dupa ce ies de la serviciu. Daca este vorba despre un exercitiu anaerobic, trebuie sa se consume ceva usor, cina fiind pe baza de proteine,

legume usor digerabile sau salata. Ca desert se recomanda un fruct cu indice glicemic scazut precum marul, para sau mandarina. Daca dupa serviciu se opteaza pentru alergari, ideal ar fi ca masa de seara sa includa proteine si legume crude, precum si un aport de carbohidrati. De exemplu, un meniu perfect ar fi o salata de pui sau ton si o felie de paine integrala prajita.

A.C.

SURSA:

Medlive.HotNews.ro