

## Potraviny před tréninkem

Na základě areálu jsou zde uvedeny některé potraviny vhodné pro přípravu těla na fyzickou aktivitu. Obiloviny a deriváty; chléb a těstoviny, případně z celozrnné mouky Ovoce; vynikající jablka, hrušky a banány

### Zelenina, jako jsou rajčata a mrkev

Netučné proteinové potraviny ve sníženém množství, jako je tuňák, bresaola nebo luštěniny (přítomnost bílkovin a tuků zvyšuje sytost a snižuje glykemický index svačiny, ale zpomaluje trávení). Stručně řečeno, příklad svačiny před tréninkem může být: malý celozrnný chlebiček s tuňákem a salátem a jablkem nebo míchaný salát s fazolemi a banánem. Jídlo v tělocvičně.



**Co jíst po posilovně: tipy** Stejně jako předtréninková svačina je pro tělo stejně důležité, co jíst po posilovně.

Jídlo v tomto případě bude muset splnit hlavní úkol: rychle obnovit energetickou rovnováhu, poskytnout ušlechtilé živiny, které umožní obnovit nutriční nedostatek, který přirozeně vzniká fyzickou aktivitou. Pro ty, kteří nečelí zvláště intenzivní zátěži, pokud se konec tréninku kryje s hlavními jídly dne, není nutné konzumovat konkrétní svačinu.

Obecně však platí, že nejlepší je jíst do půl hodiny po tréninku, abyste podpořili regeneraci. Výživné, ale nízkotučné jídlo. Také v tomto případě se nutriční potřeby mohou zcela změnit v závislosti na typu fyzické zátěže a stanoveném cíli.

Nadále zvažujeme vhodnou dietu pro fitness aktivitu, která není příliš intenzivní a se smíšeným cílem, která kombinuje odolnost, tonizaci a hubnutí. Jídlo musí být vyvážené mezi živinami, i když po tréninku bude nejlepší čas zařadit do jídelníčku bílkoviny.

### Role sacharidů je stejně důležitá.

V tomto případě můžete pro podporu regenerace vložit i ty s vysokým glykemickým indexem, obsažené například v medu. Ze stejného důvodu je lepší omezit tuky a vlákninu. Je nezbytné pít hodně vody a absolutně se vyhnout alkoholu, který má naopak dehydratační účinek. Jíst tělocvičnu Potraviny po cvičení Po nezbytných objasněních je zde, co jíst po posilovně.

- Těstoviny ochucené lehce a v nepřehnaném množství
- Libové, jednoduše vařené maso nebo luštěniny, pokud dodržujete vegetariánskou stravu
- Vařené brambory
- Ovoce všeho druhu a šťávy

Zlato, bez přehánění Hormonální cvičení, co to je a jak nám může pomoci zhubnout a dostat se zpět do formy Trenér Davide Filippone vysvětluje, jak musíme cvičit, abychom udrželi hormony v rovnováze a těžili z jejich pozitivního působení na tělo, abychom dosáhli požadovaných výsledků hormonální cvičení (foto Pixabay) Kdykoli trénujeme v posilovně nebo provozujeme jakoukoli sportovní aktivitu, spouštíme v těle hormonální odezvu, která působí na náš organismus.

Hormonální aktivita při cvičení hraje ve skutečnosti zásadní roli, protože hormony kromě regulace životních funkcí ovlivňují i schopnost hubnout a nabírat hmotu, modulovat tvorbu energie a metabolismus.

**Testosteron hraje roli například při tvorbě svalů, zatímco adrenalin a endorfiny zvyšují energii a vytrvalost.**

Cvičení specifických a cílených cviků, schopných modulovat hladinu hormonů, nám tedy může pomoci zhubnout, cítit se v rovnováze se svým tělem a také nám pomoci dosáhnout požadovaných výsledků. Neapolský trenér Davide Filippone vysvětluje, jak se můžeme pomocí hormonálního cvičení dostat zpět do formy optimalizací tréninku a vyvážením hormonů v našem těle.



**Davide, jak tělesný trénink ovlivňuje hormonální aktivitu?**

„Trénink je stresující faktor a jeho správným“ dávkováním „můžeme získat přesné reakce našeho těla, jako je zvýšení síly, zlepšení vytrvalosti, snížení tuku. Každý typ tréninku určí určitý typ metabolické reakce v těle, spustí hormonální reakci, která je ochrannou reakcí našeho těla na stresující činitele (fyzický trénink).

Stimuluji tělo, unavené, nějakým způsobem ho „poškozuji“, ale pak díky regeneraci a výživě dovolím tělu přejít do fáze zlepšování, ve které je tělo silnější a zdravější.“ Jaký je vztah mezi pracovní zátěží a hormonální reakcí?

**Které hormony se účastní fyzického tréninku?„**

Aniž bychom zacházeli do přílišných podrobností, musíme vědět, že při cvičení dochází ke stimulaci určitých hormonů (estrogen, hormony štítné žlázy, inzulin, testosteron, růstový hormon, kortizol), které řídí určité regulační a metabolické dráhy nezbytné k produkci energie, nárůstu hmoty, snížit tuk.

- To znamená, že existuje několik velmi častých chyb, kterých se ti, kdo provozují nesoutěžní fyzickou aktivitu, dopouštějí a které mohou způsobit hormonální nerovnováhu, která brání dosažení požadovaných výsledků, jako je ztráta netukové hmoty nebo odpor ke ztrátě hmotnosti.
- Počínaje emocionálním a každodenním stresem, kterému čelíme každý den a který se přidává k tomu sportovnímu, by měl být trénink vždy strukturován souběžně s dietou, kde musí být vše vyvážené a funkční pro člověka (také s ohledem na jeho emocionální stav a život). která vede).

Nevyváženost jednoho z těchto faktorů (trénink a výživa) totiž významně ovlivňuje kortizol, katabolický hormon, který se uvolňuje v situacích fyzického stresu. Mezi nejčastější chyby patří: druh tréninku, který není dobře vyvážený (každý den nebo s přehnanými objemy práce) a příliš intenzivní (kardio s příliš vysokou tepovou frekvencí) a který dostatečně nerespektuje regeneraci svalů; nevyvážená strava, příliš omezující a možná s vynechanými nebo příliš dlouhými jídly, což je vnímáno jako další stres a zadlužuje tělo.

*Tyto „chyby“ aktivují sympatický nervový systém (má různé funkce související s reakcí útoku nebo letu zprostředkovanou dvěma neurotransmitery) deaktivací biologických procesů, jako je oprava svalů, zhoršení hormonální rovnováhy a přinášení nárůstu hladu s touhou po „ nezdravé jídlo a vše, co k tomu patří.*