

Как питаться после тренировки, чтобы твои усилия не пропали даром



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-pitatsya-posle-trenirovki-chtoby-tvoi-usiliya-ne-propali-darom/>

Если ты хочешь, чтобы сразу же не восполнить калории, которые ты потеряла на тренировке, узнай, как нужно питаться после физических упражнений.

После тренировки и перед употреблением пищи пей жидкость

Чтобы твои усилия в спортзале не пропадали даром, эксперты советуют прислушаться к следующим советам:

Во время физической тренировки сжигается большое количество калорий, и поэтому неудивительно, что после нее человек ощущает повышение аппетита. Тело реагирует на энергетическое опустошение и требует восстановления своих запасов топлива. В таком случае главное не переусердствовать, и не съесть больше калорий, чем было потрачено во время тренировки.

После тренировки пей больше жидкости. Перед употреблением пищи можно выпить стакан воды.

Симптомы обезвоживания аналогичны тем, которые возникают из-за голода (чувство усталости, слабость и потеря равновесия). Человек может ощущать сильный голод, хотя на самом деле ему просто хочется пить. Кроме того, вода восполняет потерю жидкости, которая расходуется путем потоотделения. Для достижения наилучших результатов необходимо пить воду до, во время и после тренировок.

Перекуси чем-нибудь легким. Для заправки тела хватит немного – около 150 – 200 калорий. Идеальный перекус должен быть сочетанием белка и сложных углеводов. Белки необходимы для восстановления и образования мышечной ткани, а сложные углеводы помогают восполнить запасы энергии.

Хорошо подойдет яблоко с ломтиком сыра, кусочек хлеба из цельного зерна с арахисовым маслом, или же стакан обезжиренного йогурта с высоким содержанием клетчатки зерновых.