

PROSTE WSKAZÓWKI DOBREGO ODŻYWIANIA
DLA TRENUJĄCYCH i nie tylko !!!- www.step-dance.pl tel: 501 799 020

Po przebudzeniu wypij szklankę przegotowanej wody (może być z dodatkiem cytryny), potem

dopiero zabieraj się za śniadanie

Jedź 5-6 posiłków dziennie

Ostatni posiłek zjadamy 2h-3h przed treningiem

Po treningu odczekaj min 0,5h zanim coś zjesz

Jeżeli trening kończy się późno (ok. 22:00) wskazany jest posiłek białkowy (np.: jajko, twaróg, drób, ryba)

Pij wodę wolno, małymi łykami najlepiej z cytryną, to sprawi że woda lepiej i szybciej zostanie przyswojona przez organizm

Staraj się jeść śniadanie węglowodanowe, posiłki w ciągu dnia w postaci mieszanej a posiłki wieczorne białkowe

Lista produktów których powinieneś UNIKAĆ:

- pieczywo pszenne, przetworzone tłuste (typu pączek)
 - makaron pszenny
- sery zasobne w tłuszcze (pleśniowy, topiony)
 - smalec, słonina, margaryny kostkowe
 - gotowe dania: naleśniki, kluski, pierogi
- dania przetworzone: zupki typu chińskie, gorące kubki, sosy w torebkach
 - skóry z mięsa (np.: z kurczaka)
- produkty zasobne w sól: chipsy, krakersy, paluszki
- produkty typu fast food: hot dog, hamburger, pizza
 - przyprawy zawierające glutaminian sodu
- unikaj częstego jedzenia: ketchupu, majonezu, musztardy
- przetworzone ciężko strawne słodyczne: ciasta z kremem, słodziki
- słodzone napoje gazowane, soki z kartonu, duża ilość kawy, duża ilość czarnej herbaty i napojów energetycznych

Obróbka termiczna :



- gotowanie na wodzie lub parze, duszenie z odrobiną wody , pieczenie w folii
- obsmażanie na oleju rzepakowym (bez panierki !!!!)

JEDZ Z GŁOWĄ !!!

NIE REZYGNUJ Z RÓŻNORODNOŚCI SKŁADNIKÓW, NIECH TWÓJ JADŁOSPIS ZAWIERA BIAŁKA, TŁUSZCZE, WĘGLOWODANY, WITAMINY ZWIĄZKI MINERALNE I PŁYNY

Jeżeli przestrzegasz powyższych zaleceń a **RUCH** staje się twoim sprzymierzeńcem, pozwól sobie na dni szaleństwa (Niedziela, Święta, Urodziny itp.) oczywiście zawsze z umiarem.