



## 10 PRZYKAZAŃ MŁODEGO SPORTOWCA

1. **Rano zawsze jedz śniadanie** - ten posiłek pozwoli Ci sprawniej myśleć, szybciej się uczyć i łatwiej zapamiętywać, kiedy będziesz w szkole. Wybieraj płatki owsiane lub musli zamiast czekoladowych lub miodowych płatków śniadaniowych. Jajka zamiast parówek oraz ciemne pieczywo zamiast białego. Jogurt owocowy zamień na naturalny, a ser żółty na biały.
2. **Pij czystą wodę** zamiast coli, kolorowych napojów i soków z kartonu - Woda pozwala produkować energię z tego co jesz i jest niezbędna do budowania mięśni. Napoje to cukier i sztuczne barwniki, które mają zły wpływ na mózg, szkodzą żołądkowi, a spożywane w nadmiarze odkładają się w tłuszcz.
3. **Zamień słodycze** na ulubione owoce, owoce suszone, nasiona lub orzechy - Dadzą Ci dużo więcej energii i nie zepsują efektów ciężkiej pracy na treningach. Cukier będący głównym składnikiem słodczy przemienia się w tkankę tłuszczową, a każdy zbędny kilogram tłuszczu zmniejszy Twoje możliwości na treningach.
4. **Jedz warzywa w dużych ilościach** - sprawią, że pozostałe pokarmy, które zjedasz spełnią swoją rolę. Na Twoim talerzu warzyw powinno być najwięcej. Jak jesteś na obozie to najlepiej wziąć sobie osobny talerz i zappełnić go różnymi surówkami, sałatkami, pomidorami czy ogórkami i od tego zacząć jedzenie.
5. **Po każdym treningu jak najszybciej zjedz posiłek** - Pierwsze 30 min jest kluczowe. W tym czasie Twój organizm najlepiej odbuduje stracone zapasy energii. Dzięki temu na kolejnym treningu znowu będziesz mógł dać z siebie 100%. Jeśli nie możesz zjeść pełnego, dużego posiłku, mogą to być kanapki, rodzyнки z migdałami czy jogurt naturalny z owocami.
6. **Nie podjadaj** - wszelkie przekąski typu chipsy, batony, ciastka, wafelki, paluszki - to wszystko będzie się odkładało w postaci zbędnych kilogramów. Posiłki, które zjedasz powinny być na tyle sytące, żebyś nie musiał między nimi podjadać.
7. **Na godzinę przed treningiem zjedz mały posiłek lub przekąskę** - to ważne, żeby do treningu podchodzić z uzupełnionymi zapasami energii. Może to być koktajl z jogurtu naturalnego z owocami lub tost z ciemnego pieczywa z twarożkiem czy chociaż owoc z garścią migdałów
8. **Jedz kilka mniejszych posiłków zamiast 3 dużych** - Jeśli chcesz budować mięśnie, a nie odkładać tłuszczu, jedz co 3 godziny. Ostatni posiłek powinien wypadać na 2-3 godziny przed snem. Posiłek, który wypada po treningu powinien być największy.
9. **Na krótszych treningach pij wodę, a na dłuższych wybieraj izotonik** - taki napój sprawi, że na treningu nie zabraknie Ci energii i nawodni Twoje mięśnie, aby mogły ciężko pracować i rosnąć.

Unikaj kolorowych izotoników i napojów sportowych powszechnie dostępnych w sklepach - zawierają bardzo szkodliwe substancje. Najlepiej zrobić sobie własny: do 1 litra wody wrzucić 3 łyżki miodu, szczyptę soli i sok z cytryny do smaku.

10. Im więcej trenujesz tym więcej snu potrzebujesz - najważniejsza dla sportowca jest pełna regeneracja, która jest najlepsza właśnie we śnie. To właśnie odpowiednia ilość i jakość snu pozwala zbudować mięśnie, spalać tłuszcz i zapamiętywać to czego uczyłeś się podczas treningu.

*Alicja Krajowska-Kukiel - dietetyk sportowy (alicja@healthycenterbyann.com)*