



## ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Όταν ασκούμεστε, δεν παίζει ρόλο μόνο το τί τρώμε αλλά και το πότε τρώμε. Βασικές αρχές για το πότε και ποια γεύματα πρέπει να καταναλώνουμε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση είναι οι ακόλουθες:



- Πολλοί άνθρωποι δεν τρώνε πριν την άσκηση, γιατί θεωρούν ότι με αυτό τον τρόπο θα "κάψουν" περισσότερο λίπος. Αυτό είναι μύθος, καθώς η ενέργεια που χρειαζόμαστε για την άσκηση προέρχεται από την τροφή. Επομένως, ένα ελαφρύ σνακ υδατανθράκων πριν από την γυμναστική είναι ιδανικό και επιφέρει

καλύτερο αποτέλεσμα.

- Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να παραληφθεί το πρωινό. Ακόμα και σε μία πρωινή προπόνηση, θα πρέπει να έχουμε φάει κάτι ελαφρύ πριν.
- Οι ειδικοί συμβουλεύουν να καταναλώνουμε το κυρίως γεύμα περίπου 3 ώρες πριν ξεκινήσουμε την άσκηση, όση ώρα δηλαδή απαιτείται για να γίνει η διαδικασία της πέψης. Μάλιστα όσο πιο βαρύ είναι το γεύμα τόσο πιο αργή είναι η χώνευση.
- Ο ιδανικός χρόνος κατανάλωσης γεύματος για την διατήρηση της αύξησης της μυικής μάζας αλλά και της αναπλήρωσης των αποθηκών ενέργειας είναι μισή ώρα μετά την προπόνηση. Ιδανικός συνδυασμός είναι οι υδατάνθρακες με τις πρωτεΐνες, καθώς οι υδατάνθρακες βοηθούν στην καλύτερη απορρόφηση της πρωτεΐνης από τον οργανισμό με αποτέλεσμα την αύξηση του μυικού ιστού.
- Όσον αφορά την απώλεια βάρους σε συνδυασμό με την άσκηση, παίζει σημαντικό ρόλο το ισοζύγιο ενέργειας, δηλαδή η συνολική πρόσληψη ενέργειας (υδατάνθρακες) μέσα στην ημέρα και όχι η λήψη συγκεκριμένης ποσότητας από το γεύμα αυτό καθεαυτό.