Jíst či nejíst před a po cvičení?

Cvičit s přeplněným žaludkem je stejně nepříjemné a nezdravé, jako když se v tělocvičně trápíte s lačným žaludkem. Při pohybu dochází k velkému výdeji energie, takže si při nedostatku kalorií v bříšku koledujete o hypoglikemii – nedostatek cukru.

Co s tím?

Ideální je spořádat poslední jídlo dvě hodiny před začátkem cvičení. Před cvičením si však můžete ještě dopřát malou svačinu ve formě čerstvého ovoce nebo müssli tyčinky. Půl hodiny před pohybem s vysokým výdejem energie můžete využít také „spalovače tuků“ jako je L-carnitine nebo kofein, kteří pomáhají uvolnit energii z tukové tkáně.

Do půl hodiny po zátěži je vhodné tělu doplnit sacharidy v podobě čerstvého ovoce nebo nepřislazovaných ovocných šťáv. Snažte se také vypít alespoň 500 ml neperlivé a neslazené vody.

A co večeře?

Jezte střídmě, ale jídelníček neochuzujte ani o jednu důležitou složku. **Ideální je sáhnout po kuřecím mase, rybě, nízkotučném sýru, čerstvé zelenině a potravinách bohatých na vlákninu.** Myslete však na to, že jíst byste měli nejpozději dvě hodiny před spaním. Snažte se proto své pohybové aktivity naplánovat i podle biologických hodin.