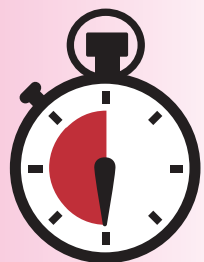


A sport és a táplálkozás



A rendszeres sportnak számos pozitív hatása van:

- Szív- és érrendszeri betegségek és az elhízás megelőzése,
- állóképesség javulása,
- jobb vérellátás és oxigénfelvétel,
- stressz levezetése,
- nyugtató hatás,
- az immunrendszer erősítése és még folytathatnánk...



Edzés előtt legalább fél órával együnk utoljára, elsősorban könnyen emészthető szénhidrátokat, pl.: egy müzliszelet egy pohár joghurttal vagy egy banán.

Edzés után fontos a minél hamarabbi folyadék-pótlás. Majd minél előbb szénhidrátot és fehérjét is tartalmazó étkezés következzen a regeneráció elősegítésére, pl.: banánturmix, zabkása tejjel, gyümölccsel.



Figyeljünk a rendszeres, napi ötszöri étkezésre – így elkerülve, hogy túl sok idő teljen el az utolsó étkezés és a test-edzés között.

Felnőtteknek legalább heti 2,5 óra, gyermekek és serdülők számára napi legalább 60 perc mozgás ajánlott. A változatos, kiegyensúlyozott táplálkozás mindenki számára fontos tényező az egészség és fittség megőrzésében, de még inkább igaz ez az aktív sportolókra, akiknek a teljesítményét nagyban befolyásolja, az elfogyasztott táplálék mennyisége, minősége és összetétele.