

fit⁺



CONCEPT NUTRIȚIONAL

fit+ Ghid Nutrițional

Cu acest manual, sperăm că vă putem ghida și susține obiectivele de antrenament și fitness.

Aici vei primi indicii și sfaturi prețioase despre obiceiurile alimentare mai sănătoase care te sprijină în atingerea obiectivului tău.

Include o listă cu posibilele alimente pe care ar trebui să le eviți.

CONȚINUT

FILOZOFIE 3

SISTEM DE SEMAFOR 5

PROTEINĂ 8

METABOLISM 10

ANTRENAMENT 11

GLOSSAR 16

SFATURI 21



FILOZOFIE

Cu acest ghid amplu de nutriție, îți poți pune corpul în formă, fără a fi nevoie să mori de foame, deoarece combinăm cei mai critici factori: exerciții sănătoase și o simplă schimbare în dieta ta.

Vei începe antrenamentul adaptat nevoilor tale, constând într-o combinație ideală de forță și rezistență. Vei afla, de asemenea, sfaturi despre nutriție, antrenament și motivație pentru a avea succes.

Acest concept se bazează pe următoarele module:

+ Arde mai multă energie decât absorbi

+ Aducă energia potrivită

+ Antrenează-te în mod constant în limitele posibilităților tale individuale

Acest concept se concentrează pe topirea țesutului adipos și pe construirea musculaturii. În acest fel, vei crește consumul natural de energie și rata metabolică bazală a corpului tău. Deci digestia ta va fi activată, iar metabolismul tău va fi accelerat.

Componentele echilibrate vă asigură că vă atingeți obiectivele personale de îmbunătățire a formei și a calității vieții.

**O poți face și vei reuși!
La fel ca mulți oameni deja.**



Când ne întoarcem la oamenii preistorici în istoria evoluției și ne uităm la obiceiurile lor alimentare, putem vedea schimbările dramatice ale civilizației și efectele lor asupra nutriției. Strămoșii noștri nu știau nimic despre agricultură și despre cum să transforme cerealele sălbatice în alimente comestibile.

Dieta vânătorilor și a culegătorilor consta în principal din proteine și grăsimi animale și doar o mică parte din carbohidrați.

Principiul nutrițional se bazează pe aceasta. Cu toate acestea, nu demonizează niciun aport de carbohidrați. Ingestia lor este corectă ori de câte ori provin din legume, salată, orez sau cereale integrale în anumite cantități.

Proteină

Proteinele sunt prietene cu corpul nostru. Aici există cel mai mic risc de a face ceva greșit.
Concluzie: Proteinele sunt cel mai important aliment al nostru.

Carbohidrați

Succesul implicării tale este să reduci carbohidrații răi dacă vrei să slăbești și să mănânci carbohidrații potriviți pentru a te putea antrena cu succes.
Concluzie: Evitați consumul de carbohidrați răi.

Grăsimi

Grăsimea ar trebui evitată aproape complet. Cu toate acestea, acizii grași nesaturați sunt esențiali, de exemplu, două linguri de ulei de măsline într-o salată sau câteva nuci de mâncat.
Concluzie: Trebuie consumat în cantitate potrivită.

Carbohidrații trebuie restricționați sau eliminați, în special cei obținuți din produse din cereale, dulciuri și sucuri de fructe.

De asemenea, puteți obține un sprijin optim pentru activitățile dvs. sportive printr-o dietă bogată în proteine, oferind în același timp mușchilor suficiente materiale de construcție.



**Nutriția optimă
poate fi obținută cu
următoarea formulă:**

Mai multe proteine

Cu greu poți greși!
de exemplu, ouă, pește,
carne, carne de pasăre,
produse lactate



Carbohidrați

Doar carbohidrații potriviți!
de exemplu, legume,
fructe, cereale integrale



Mai puțină grăsime

Atenție, doar
grăsimi bune!
de exemplu, nuci,
ulei de măsline

Explicația principiului nutrițional

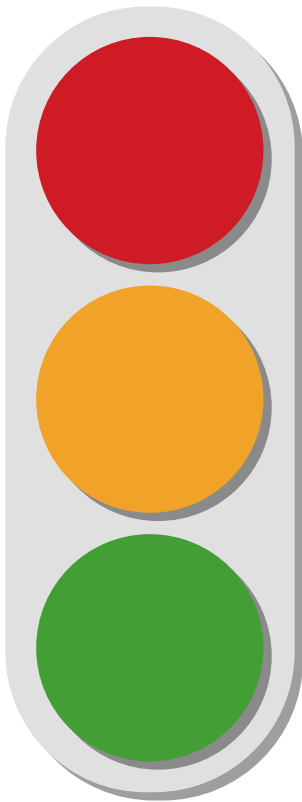
Asigurați-vă că mâncarea constă în principal din carbohidrați sănătoși cu lanț lung și proteine cu conținut scăzut de grăsimi. Chiar și grăsimile sănătoase ar trebui consumate doar în cantități mici.

Primul motiv: Proteina din alimente este descompusă de organism cu o cantitate relativ considerabilă de consum de energie și apoi convertită în proteina proprie a organismului. Consumul de proteine crește și performanța metabolică!

Al doilea motiv: proteina este un material de construcție necesar pentru producerea și dezvoltarea mușchilor! Astfel, o schimbare a dietei trebuie combinată cu un antrenament optim.

SISTEM DE SEMAFOR

Am descoperit că mulți oameni sunt dispuși să-și schimbe obiceiurile alimentare pe termen lung. Cu toate acestea, mai ales inițial, ei sunt copleșiți încercând să înțeleagă alegerile alimentare individuale. Deci, pentru a vă ajuta să obțineți cel mai mare succes posibil, am dezvoltat sistemul de semafor.



Mâncarea la care ar trebui să renunți în viitor (cu excepția zilelor libere) este marcată cu un semafor roșu. Aceste alimente conțin o cantitate foarte mare de grăsimi și prea mulți carbohidrați simpli.

Alimentele pe care le puteți mânca cu moderație sunt marcate cu un semafor galben. Aceste alimente au un conținut aproape echilibrat de carbohidrați, grăsimi și proteine.

Puteți mânca aproape la nesfârșit alimentele marcate cu semafor verde. Aceste alimente au un conținut ridicat de proteine și un conținut scăzut de grăsimi și carbohidrați.

Vă puteți bucura de tot felul de alimente atâta timp cât mențineți o dietă sănătoasă. Pentru asta, trebuie să urmați corect sistemul de semafor.

Odată ce v-ați ocupat de înțelegerea alimentelor respective, începeți să le schimbați în funcție de preferințele dumneavoastră individuale.

Veți învăța atât de multe despre nutriție încât veți putea să vă gestionați conștient selecția nutrițională.

SISTEM DE SEMAFOR

PROTEINĂ

Produse lactate cu zahăr, smântână, lapte și iaurt cu 3,8% grăsime, quark cu 40% grăsime, lapte cu gheață.

Lactate cu fructe, brânză cu 30% grăsime I, carne tocată, găscă, rață.

Lapte 0,3–1,5% grăsime, cremă de brânză granulată, iaurt natural până la 1,5% grăsime, lapte de unt, lapte de soia, Cuarc cu conținut scăzut de grăsimi, brânză până la 20% grăsime i.Tr., băutură proteică, ouă, carne de pasăre, șuncă fiartă, Carne de vită (carne slabă), pește, ton (în suc propriu)

CARBOHIDRAȚI

Pâine albă, făină albă, paste făcute din făină albă, dulciuri, biscuiți, chipsuri, Batoane de sare, fulgi de porumb cu zahăr, dulceață, fructe uscate, ciocolată, praline

Pâine de secară, pâine cu cereale integrale, pâine prăjită cu cereale integrale, pâine crocantă din cereale integrale, vafe de orez cu ciocolată, fulgi de porumb fără zahăr, floricele de porumb fără grăsime, Baton de fitness cu multe proteine, multe fructe, miere in cantitati mici pentru indulcire, nuci

Orez (natural, cereale integrale), legume proaspete de la congelator, salate (salată verde, iceberg, camp, varza chinezeasca, salată de rucola), vafe de orez

GRĂSIMI

Unt, untură, grasimi alimentare, grăsime de cocos, cremă de nuci, unt de arahide, brânzeturi moi, cârnați tartinați

unt semi-gras, maioneză ușoară, ulei de măsline și ulei de rapiță

BĂUTURI

Sucuri pure de fructe, nectar de fructe, limonade, cola, băuturi răcoritoare

Băuturi ușoare, sucuri de fructe diluate, în proporție: 1:3

Apă necarbogazoasă, ceai, sucuri de fructe diluate, în proporție: 1:5, băuturi minerale, suc de roșii

Cea mai importantă componentă alimentară

Proteinele sunt alimentul din care ne exploatăm performanța. Cantități mai semnificative de proteine afectează organismul stimulându-l și crescând vitalitatea muncii și a vieții.

Proteinele sunt condiția fundamentală pentru creativitate și performanță ridicată. Cu multe proteine în sânge, vei fi mai alert, vei avea o concentrare mai bună și vei fi mulțumit.

Ar trebui să vă ridicați nivelul de proteine, să consumați și să umpleți depozitele goale!

Dar depinde și de tipul de proteine pe care îl consumi. Cea mai recomandată utilizare este fie proteinele slabe din carne, fie concentratele proteice. Furnizorii optimi de proteine sunt produsele lactate și alimente precum peștele, soia și carnea.

- **Formula de proteine**

Vă recomandăm 1,6 grame de proteine pe kilogram de greutate corporală pe zi sau: 25% din kaloriile zilnice ar trebui să provină din proteine. De exemplu, o femeie care cântărește 60 de kilograme are nevoie de 96 de grame de proteine. Această cantitate poate fi găsită în 600 g pui, 560 g file Pollock, 19 căni de iaurt de 150 g, sau 440 g carne de vită.

- **Beneficiile concentratului proteic**

Ca și în cazul tuturor lucrurilor bune din viață, următoarele se aplică și proteinelor, depinde de cantitatea potrivită. Concentratele proteice completează pentru a reduce cantitatea zilnică recomandată de proteine de acoperit. Oricine preferă să-și umple depozitele cu pudră de proteine ar trebui să consume cel puțin 3 litri de lichid.



PROTEINĂ

Consumul de concentrate proteice are sens dacă:

Vrei să slăbești.

Shake-urile de proteine facilitează începerea unei diete echilibrate și sănătoase.

Nivelul de proteine din sânge este prea scăzut.

Apoi, cel mai rapid mod de a-l obține este cu un shake de proteine.

Dacă nu este disponibilă o masă adecvată.

De exemplu, în loc să mănânci un hamburger cu cartofi prăjiți sau un hot dog, este mai bine să faci un shake de proteine și să mănânci un măr cu el. Acesta este un mod rapid și ușor de a face acest lucru chiar și în deplasare.

Dacă ești un sportiv activ.

Shake-urile de proteine împiedică organismul să slăbească sistemul imunitar pentru a construi mușchi din cauza hranei insuficiente.

Dacă dieta ar trebui să fie echilibrată.

Cu shake-urile proteice, puteți obține consumul zilnic necesar de proteine într-un mod sănătos.



METABOLISM

Cum funcționează metabolismul este ușor de explicat folosind următorul exemplu:

Pentru a accelera un Porsche la 250 km/h pe autostradă, trebuie să apăsați pedala de accelerație până la capăt. În acel moment, motorul cere efort maxim, iar consumul de combustibil este extrem de mare. Odată ce ați atins 250 km/h, puteți slăbi puțin accelerația. Cu toate acestea, Porsche va continua la aceeași viteză sau chiar va încetini ușor, cu un consum de combustibil semnificativ mai mic.

Mâncați masa potrivită de 5–6 ori pe zi!

Iată un exemplu de plan de 3 ore

Mic dejun	06.00 a.m.
Gustare la	09.00 a.m.
Prânz	12.00 p.m.
Gustare	03.00 p.m.
Cină	06.00 p.m.
Înainte de somn	09.00 p.m.

Deci, pur și simplu, vom vedea în următoarele câteva săptămâni. Începeți cu viteză maximă până când ajungeți la scopul dorit, apoi mențineți silueta cu mai puțin efort.

Metabolismul este suma tuturor proceselor fizice și chimice ale corpului.

Rata metabolică bazală este cantitatea de energie de care organismul are nevoie pentru a-și desfășura activitățile zilnice.

Dacă metabolismul este „lent”, atunci rata bazală metabolică va fi scăzută.

ANTRENAMENT

Antrenamentul corect

Cel mai important lucru de care trebuie să fii conștient este că te poți aștepta să reușești doar dacă te angajezi față de tine în următoarele săptămâni și te antrenezi în mod constant în limitele posibilităților tale. Antrenamentul cu o singură sesiune de antrenament moderată pe săptămână nu va aduce niciun succes.

Scopul acestui program este îmbunătățirea vizată pentru dvs. Antrenamentul dvs. de fitness constă din două componente diferite: Pe de o parte, antrenamentul de forță, care promovează în mod specific mișcarea și formarea unor grupuri mari de mușchi; iar pe de altă parte, antrenamentul de anduranță, numit și antrenament cardio, al cărui scop este arderea grăsimilor.

Rolul exercițiilor fizice în restabilirea performanței și a sănătății a fost recunoscut devreme și pe scară largă de oamenii de știință. Antrenamentul este o modalitate eficientă de a preveni lipsa de flexibilitate și de a îmbunătăți forma fizică.

Pentru știința sportului, antrenamentul este sortat în două direcții diferite:

Pentru a atinge obiective legate de sport, cum ar fi creșterea unui anumit nivel de performanță athletică.

Atingerea unor obiective specifice necesită activități sportive, de exemplu, pierderea în greutate prin sport.

În știința sportului, termenul de antrenament este foarte utilizat și complex. Combină un proces de adaptare biologică cu contexte socio-culturale. Pe baza acestor considerații, s-a încercat definirea conceptului de antrenament.



ANTRENAMENT

Definiție

Antrenamentul este realizarea planificată și sistematică a acțiunilor (conținut de antrenament și metode de antrenament) pentru atingerea durabilă a scopurilor sau obiectivelor prin sport. Pe de o parte, antrenamentul athletic este un proces biologic în timp ce este și educațional.

O adaptare biologică este esențială. În timpul unui antrenament, are loc un anumit stimul, care duce la adaptarea biologică a organismului și activează modificările morfologice funcționale.

Accentul educațional nu îl exclude pe cel biologic. Luând în considerare funcțiile biologice, un antrenament este descris ca un „proces fizic și psihic complex determinat de o tehnică, tactică, motivație, relația cu un talent athletic, abilități intelectuale și caracteristici psihice.”.

Din acest punct de vedere, putem aminti câteva motive esențiale pentru care trebuie efectuat antrenamentul fizic, fie de forță, fie cardio:

Antrenamentul duce la un proces de adaptare biologică.

Poate preveni limitările viitoare de mișcare și îmbunătățește condiția fizică.

Obiectivele specifice, cum ar fi reducerea în greutate, pot fi atinse printr-un antrenament.

Pentru a-ți atinge obiectivele dorite, trebuie aleasă o procedură țintită, cu pregătire și metode specifice. În funcție de obiectiv, va fi desemnat fie un antrenament de forță, fie un antrenament de rezistență. Ambele opțiuni de performanță au avantaje și joacă un rol esențial în procesul de antrenament.



ANTRENAMENT

Prin alergare la viteză medie cu o frecvență cardiacă de aprox. 80% din MHR (ritm cardiac maxim), consumul energetic va crește semnificativ până la cca. 18 kilocalorii pe minut, cu o proporție de energie aproximativ egală furnizată de arderea grăsimilor și a glucozei. Aceasta înseamnă că cca. 9 kilocalorii din grăsimi sunt arse pe minut.

De asemenea, este important să subliniați că trebuie să ajungeți la un echilibru energetic negativ pentru a reuși. Pentru aceasta, țineți cont de faptul că există două tipuri de antrenament pentru a crește consumul de energie:

Antrenament de anduranță și antrenament cu greutate

Antrenamentul de anduranță este cel mai ideal pentru sistemul cardiovascular datorită efectului său pozitiv. Antrenamentul cu greutate a câștigat importanță în ultimii ani, deoarece previne pierderea fiziologică a masei musculare asociată cu vârsta, dar este legat și de un beneficiu în metabolismul zahărului și al grăsimilor.

Sfatul nostru de antrenament: încălzire; modul corect de a te încălzi:

Întinderea din față a picioarelor: îndoii ușor piciorul, trageți călcâiul de la celălalt picior spre fese – nu încordați scobitura spatelui, abdomenul sau fesele. partea de sus a piciorului trebuie să fie paralelă cu celălalt.

Întinderea pieptului: Cotul și umărul trebuie să fie la aceeași înălțime, antebrațul întins pe perete, pe aceeași treaptă laterală cu piciorul mic înainte, abdomenul încordat, dar nu scobitura spatelui, păstrați privirea opusă părții de întindere.

Întinderea spatelui: trageți genunchii spre cap, împingeți capul între genunchi și, în final, rotunjiți-vă complet spatele.



Antrenament de duranță = antrenament cardio

Niciun concept de fitness integral nu poate fi complet fără antrenament de rezistență. Motivul principal pentru aceasta este din cauza eficacității sale funcționale și morfologice impresionante, care a fost documentată pe scară largă:

Organ	Adaptări respective prin antrenament de rezistență
Inimă	Echivalențele morfologice sunt reducerea ritmului cardiac în repaus și a pulsului cardiac de stres, creșterea volumului bătailor inimii, optimizarea funcției inimii, îmbunătățirea fluxului sanguin către mușchii inimii și o adaptare a ventriculului și a mărimii musculare
Plămâni	Eficiența schimbului de gaze, creșterea capacității de absorbție a oxigenului, creșterea capacității vitale și a volumului respirației pe minut
Sânge	Influență favorabilă asupra compoziției lipidelor din sânge și crește circulația oxigenului
Vase	Deteriorarea redusă a elasticității arterelor
Musculatură	Reproducerea mitocondriilor și îmbunătățirea capilarizării
Sistem imunitar	îmbunătățirea stării imunitare
Glande hormonale	Reduce eliberarea hormonilor de stres sub presiune



ANTRENAMENT

Antrenamentul de forță = Antrenamentul cu greutate

Antrenamentul de forță orientat spre fitness devine din ce în ce mai popular, mai ales că acest tip de antrenament satisface cu succes nevoile oamenilor.

Efectul asupra sănătății

(menținerea abilităților de forță ale sistemului musculo-scheletic și prevenirea problemelor de spate)

Efect estetic (îmbunătățirea siluetei)

Îmbunătățirea performanței

Efect psihologic

(Crește încrederea în sine și satisfacția)

Următoarele motive vorbesc în favoarea unui antrenament de forță cu scopul de a pierde în greutate:

Creșteți masa musculară sau preveniți o degradare musculară legată de vârstă, care poate duce la o creștere a ratei metabolice bazale. (cu cât sunt mai mulți mușchi implicați, cu atât rata metabolică bazală este mai mare).

Antrenamentul intensiv cu greutate provoacă așa-numitul „efect de după ardere”, adică după antrenament vine o ardere crescută a grăsimilor în faza de repaus, care poate dura multe ore, ducând la o creștere a ratei metabolice bazale.

Ce înseamnă asta în practică?

1. Ar trebui să efectuați un program de întărire a întregului corp, adică să antrenați grupuri de mușchi diferite și mari.
2. Ar trebui să efectuați un program de antrenament de forță de cel puțin 2-3 ori pe săptămână.



Carbohidrații și metabolismul

Corpul nostru poate folosi carbohidrații simpli doar ca rezerve de energie, prin care carbohidrații sunt o altă modalitate de a denumi zahărul. Toți carbohidrații sunt formați din carbon, hidrogen și oxigen.

Dar compoziția lor este cea care face diferența:

- zaharuri simple sau monozaharide, de exemplu, fructoză sau dextroză.
- zaharuri duble sau dizaharide, de exemplu, malț, lapte sau zahăr de masă.
- polizaharide sau polizaharide, de exemplu, amidon vegetal și animal.

Principiul metabolismului carbohidraților

Tăiere

Începând din gură, adăugând salivă (enzima amilază)

Separare

În stomac, pancreas: descompune carbohidrații complecși în alții simpli

Primire

În intestin, absorbant

Reciclare

Formarea glicogenului. Depozitare în mușchi și ficat

Acumulare

Transformă restul în grăsime

Organismul are nevoie de hormonul insulinei pentru a reduce nivelul de zahăr din sânge pentru metabolismul carbohidraților. În acest fel, zahărul sau glucoza sunt transportate din sânge în celule.

GLOSSAR

Problemă: Insulina inhibă pierderea de grăsime și producerea de energie din aceasta.

Încercați să mențineți eliberarea de insulină cât mai scăzută posibil.

Mâncați carbohidrații corecti

Luați mese mici mai des în timpul zilei

Consumați carbohidrați complecși și proteine

Albumine/proteine

Fiecare celulă a corpului uman este formată în principal din albumine sau proteine. Ele determină în mare măsură funcția și structura corpului uman. Proteinele sunt prezente în fiecare organ și sunt o componentă importantă a musculaturii. Toți pereții celulelor au porți de intrare pentru a asigura permeabilitatea substanțelor importante. Aceste porți constau și din proteine. Multe funcții ale corpului sunt controlate de enzime, care sunt și proteine. Precum catalizatorii, funcția lor este de a accelera procesele vitale din organism.

Proteinele sunt compuse din cca. 20 de aminoacizi diferiți. Zece dintre ele sunt esențiale și trebuie incluse în dietă.

Unde se găsesc aminoacizii esențiali?

Aminoacizii esențiali se găsesc în principal în proteinele animale precum carnea, peștele, laptele, ouăle și brânza, dar și în unele alimente de origine vegetală.



GLOSSAR

Grăsimi

Grăsimile sunt alimente de bază și oferă energie și resurse pentru construirea mai multor substanțe ale corpului. De asemenea, funcționează ca mediu de stocare pentru vitaminele A, D, E și K. Cu toate acestea, nevoile noastre energetice sunt de obicei acoperite, astfel încât acestea transportă excesul de energie absorbită de grăsime către depozite.

Datorită faptului că primul consum de energie în timpul activității fizice provine din carbohidrați, depozitele noastre de grăsime sunt greu afectate, prin urmare se acumulează și astfel își măresc dimensiunea. Energia din depozitele de grăsime este consumată doar prin muncă fizică intensă sau sport.

Ai grijă la grăsimile ascunse: o masă de care s-ar putea să te bucuri, acoperă necesarul de grăsimi pentru întreaga zi!

Grăsimi bune, grăsimi rele

Grăsimile sunt sortate în acizi grași saturați și nesaturați în funcție de compoziția lor.

Compușii saturați (fără o dublă legătură chimică) sunt „plini” și nu reacționează la fel de repede la alte substanțe și merg de obicei direct la depozitele de grăsime. Acestui grup aparțin toate grăsimile hidrogenate.

Compușii nesaturați (cu una sau mai multe duble legături) sunt mult mai „sociabili”. Ele sunt utilizate în procesele de construcție organică și oferă componentele esențiale de care organismul nostru are nevoie.

Unde se găsește fiecare tip de acid gras?

Acizi grași saturați
de exemplu, în unt sau ulei de cocos

Acizi grași mononesaturați
de exemplu, în ulei de măsline sau ulei de arahide



GLOSSAR

În esență, acizii grași polinesaturați nu pot fi produși de organism în sine, de aceea are nevoie de:

**Acizi grași Omega-6,
de exemplu, în ulei de susan sau ulei de germeni de grâu**

**Acizi grași Omega-3,
de exemplu, în uleiul de in, uleiul de rapiță sau uleiul de pește**

Suplimente nutritive

Concentrate de proteine

Puteți consuma perfect concentrate de proteine pentru a vă completa alimentația. Ca gustări și mai ales ca „gustare de noapte” sunt, de asemenea, o alternativă foarte bună. Avantaj: Concentratele proteice sunt sărace în grăsimi, satisfăcătoare și lipsite de purine (aminoacidul purină este conținut în cantități mai mari în carnea de porc și poate provoca inflamații articulare).

Calitatea adecvată a concentratelor de proteine are o valoare biologică ridicată, astfel încât organismul nostru poate procesa foarte bine.

Atenție la următoarele când este vorba despre concentrate proteice:

Conținutul biologic ar trebui să fie cât mai mare posibil

Grăsimi

Cum pot fi combinate suplimentele alimentare și grăsimile?
Pur și simplu: Atenție ca includerea acizilor grași omega-3 să fie suficient de mare în ei!

Acizii grași Omega-3 protejează împotriva bolilor cardiovasculare, inhibă inflamația articulațiilor și sunt extrem de importanți pentru sistemul imunitar. Acești acizi grași se găsesc în peștele de mare, uleiul de in și nuci.



Vitamine

Vitaminele sunt nutrienți vitali pe care organismul nostru nu le poate produce singur. O dietă bogată în vitamine este de dorit. Acesta constă în principal din fructe și legume și dacă aici apare vreun gol, vă recomandăm să luați un preparat combinat, numit și preparat multivitamine.

Suplimentele de vitamine ar trebui să fie mai bine ingerate la scurt timp după consumul de fructe sau legume. Derivatele plantelor conținute de fructe și legume le potentează efectul.

Minerale

O dietă sănătoasă, variată este ideală și de dorit pentru a furniza organismului toate substanțele vitale. Fără minerale, nimic nu ar funcționa în corpul nostru! Printre altele, avem nevoie de minerale pentru a menține oasele sănătoase și pentru a îmbunătăți metabolismul și sistemul cardiovascular.

O mulțime de minerale se găsesc în special în fructe și legume. În cazul deficienței unui mineral, concentratele de înaltă calitate sunt din nou foarte recomandate. Pentru a folosi preparate combinate, optați pentru cele care nu conțin sodiu.

L-Carnitină

L-carnitina este „navetă” pentru acizii grași, ea îi transportă prin membrana celulară a celulelor care ard grăsimile. Corpul nostru este, de asemenea, capabil să producă L-carnitină în sine. Cu toate acestea, în anumite condiții poate apărea o lipsă, ceea ce duce la încetinirea eliminării grăsimii.

Consumul de L-carnitină poate fi combinat cu băuturi înainte de antrenament și va oferi un bun sprijin organismului pentru a asigura o ardere excelentă a grăsimilor.

Efectul de stimulare a sistemului imunitar al L-carnitinei a fost, de asemenea, dovedit științific. De exemplu, studiile au arătat că sportivii care consumau regulat L-carnitină erau mai puțin susceptibili de a face infecții.



Asistență pentru viața de zi cu zi

Băutura

Pentru mulți oameni, este o provocare să bea 3-5 l de lichid pe zi. Următoarele sugestii vă pot ajuta în acest sens:

- 1.** La prima oră dimineața când îți prepari cafeaua sau ceaiul bea două pahare mari cu apă. Înainte de a începe ziua cu adevărat, aiți completat deja 1/4 din cantitatea minimă necesară zilnic.
- 2.** Încercați să beți mai multe sticle mici, de exemplu, cu o capacitate de 0,5 l distribuite pe parcursul zilei. Acest lucru este adesea mai ușor decât să golești o sticlă mare de 1,5 l.
- 3.** În mod ideal, bea-ți cafeaua „neagră” cu un pahar de apă adăugat, stimulând metabolismul.
- 4.** Ascultă-ți corpul: uneori confundăm setea cu foamea — foame mică între mese.

Proteina

Când este proteina consumată cel mai eficient?

1. Asigurați faze cu conținut scăzut de carbohidrați pe tot parcursul zilei. Mai ales seara, trebuie să evitați ingerarea zahărului și să optați pentru o masă cu proteine în loc de acesta.
Exemplu: Salată cu file de piept de pui sau roșii cu mozzarella.
Context: proteinele în combinație cu grăsimi abia măresc nivelul de insulină!
2. Metabolismul proteinelor în mușchi în timpul și după antrenament crește cu până la 300% în faza de postantrenament. Merită să aveți un shake proteic ușor digerabil cu puțin timp înainte sau imediat după antrenament.
3. Alege peștele proaspăt mai des decât carnea! Peștele conține grăsimi benefice omega-3, care sunt bune pentru sistemul cardiovascular, sistemul hormonal și creier!

Carbohidrați

Ce fel de carbohidrați, și mai ales sub ce formă, sunt cei potriviți?

1. Îți plac pastele? Vă puteți bucura în continuare de ele: utilizați doar paste integrale de grâu.
2. În mod ideal, cumpărați întotdeauna fructe și legume proaspete în timpul sezonului. În afara sezonului se recomandă utilizarea fructelor și legumelor congelate.
Avantajul este că fructele și legumele sunt congelate rapid în câteva ore după ce au fost recoltate și încă mai conțin multe vitamine și minerale.
3. Cartoful este foarte preferat din punct de vedere al conținutului de minerale. Dar atenție: deoarece cartofii abia conțin fibre, aceștia stimulează eliberarea de insulină cu putere. În plus, trebuie să aveți grijă și la prepararea lor (fierți, sau cartofi prăjiți).



Grăsimi

1. Nucile pot reduce, de asemenea, riscul de boli cardiovasculare cu până la 60%! Astfel, puteți mânca mai des liniștit nuci proaspete crăpate. Desigur, ar trebui să le evitați pe cele sărate și prăjite! Vă rugăm să păstrați nucile la frigider și să fiți atenți la data de expirare (Ideal: în acest fel pot fi păstrate mai mult de 12 luni).
2. Evitați toate alimentele prăjite! Există o mulțime de grăsimi în ele și este cea mai nesănătoasă varietate de grăsimi.
3. Vă rugăm să evitați margarina etichetată pe ambalaj cu „potrivit pentru coacere și prăjire”! Conține prea multe grăsimi saturate și hidrogenate care vă obstrucționează arterele sanguine.
4. Pentru prăjit: folosiți numai ulei de măsline sau de canola. Aceste opțiuni conțin o proporție mare de grăsimi omega-3.
5. Unt sau margarină pe pâine? Nici una, nici alta! Folosiți crema de brânză cu conținut scăzut de grăsimi pentru a întinde pe pâine. Dacă nu vrei să renunți la margarină, poți folosi „margarina omega-3” de la magazinul naturist.



Ingrediente, vitamine, etc. în mâncare

1. Acordați atenție informațiilor nutriționale ale alimentelor dumneavoastră: primul ingredient enumerat este cel cu cea mai mare proporție în conținut. În al doilea rând, veți găsi ingredientul cu al doilea cel mai mare raport și așa mai departe...
2. Consumul de alimente prea rafinate, cum ar fi făina albă, zahărul, alcoolul, nicotina și alimentele cu conținut scăzut de minerale, ne „acidifiază excesiv” organismul. Ca urmare, putem experimenta oboseală, vulnerabilitate la infecții și o scădere a capacității de concentrare.
3. Iată cum puteți contracara acidifierea:
Mănâncă alimente bogate în minerale, fructe, legume și aportul regulat al unei tablete de magneziu va ajuta, de asemenea.
4. Conținutul de vitamine al alimentelor: aici se aplică următoarele - cu cât alimentele au fost mai mult modificate și procesate industrial, cu atât valoarea nutritivă este mai mică!
Aditivii vitaminici semnifică faptul că substanțele naturale vitale (vitamine, minerale) s-au pierdut în timpul producției.

Ce poți face cu poftele?

S-ar putea să vă fie familiar: Acest apetit de seară vă duce la ceva din frigider sau sertarul dulapului din living. Pentru acele momente, optează pentru alternative sănătoase.

Pregătește un shake proteic rapid – te va mulțumi și va promova regenerarea organismului sau pur și simplu mănâncă o mână de nuci. Conțin acizi grași esențiali Omega 3 și proteine. Dar nu uitați, evitați orice fel de carbohidrați rapizi.

