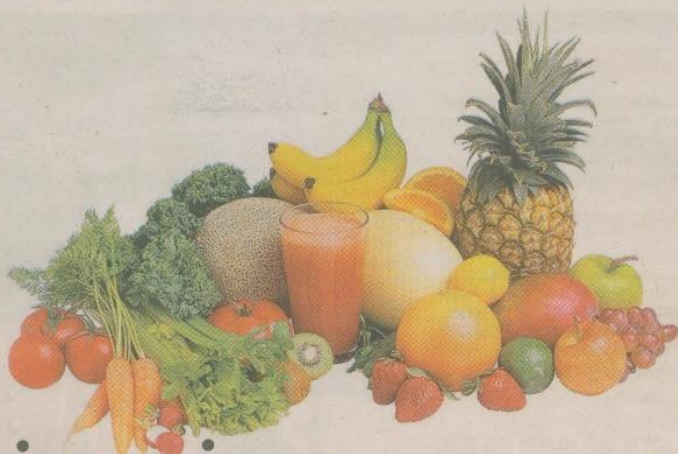


SPORTUOJAM

Specialistės Editos Poškaitienės teigimu, prieš treniruotę visada svarbu papildyti mitybą angliavandeniais – tai kuras, sunaudojamas fizinės veiklos metu.

E. Poškaitienė neabejoja – net ir aktyviausiai sportuojantis žmogus neatrods taip, kaip norėtų, jei maitinsis prastai.



SĖKMĖS RECEPTAS: TINKAMA MITYBA

Norintieji pasiekti gerų rezultatų sportuodami turi tinkamai maitintis. Kitaip nepadės ir pratybose išliejami kibirai prakaito



Ieva Staponkutė
redakcija@sportas.info

Dažnas, pradėjęs intensyviai sportuoti, trokštamų rezultatų greitai nesulaukia. Todėl nusprendžia, kad iš sporto jokios naudos ir vėl grįžta į senas vėžes.

Vilniaus sporto klube „Body gym“ mitybos konsultante dirbanti Edita Poškaitienė neneigia, kad jai ir pačiai tai buvo aktualu, kol galų gale atrado, kad visada svarbu mityba.

Prašo sudaryti planą
Pasak specialistės, žmonės į ją kreipiasi gana dažnai, prašydami sudaryti mitybos planą arba klausdami patarimų.

„Tikrai atsiranda norinčiųjų ir besidominčiųjų, tačiau ne visi ryžtasi subalansuoti mitybos planu vadovautis. O kaina dažnai svyruoja nuo 250 iki 500 litų – tai priklauso ir nuo klubo, ir nuo

laikotarpio, kuriam laikui šis mitybos planas sudarytas“, – teigė E. Poškaitienė. Moteris pati turėjo 20 kg antsvorio ir jo atsikratė tik tinkamai derinama sportą ir mitybą.

„Net ir aktyviausiai sportuojantis žmogus neatrods taip, kaip norėtų, jei maitinsis prastai. Na, o jei žmogus nesportuoja, o tik valgo sveikai, jis atrodois lieknas, bet be tonuso ir nestangrus, todėl norint turėti gražų ir tvirtą kūną reikėtų užsiimti ir fizine veikla, – sakė seminaruose žinias gausinanti mitybos specialistė. – Pati išbandžiau visas įmanomas dietas ir supratau, kad mityba lemia apie 80 proc., norint pasiekti teigiamų rezultatų.“

Kuras – angliavandeniai

Ką valgyti prieš ir po treniruotės? Specialistės teigimu, prieš treniruotę visada svarbu papildyti mitybą angliavandeniais – tai kuras, sunaudojamas fizinės veiklos metu.

„Jei tai bėgimo treniruotė, svarbu bent valandą prieš ją suvalgyti vaisių ar koki nors javainį. Po bėgimo taip pat siūlau vaisius, o visavertį maistą – tikrai neiškart, nes sukeliame organizmui stresą. Tą reikėtų daryti po 1-2 valandų. Tačiau reikėtų prisiminti, kad norint liesinti kūną yra labai daug niuansų. Ryte iki treniruotės labai tiktų grūdines kultūras: perlinės kruopos, grikių ar avižų košė. Jei sportuojama vakare, po treniruotės angliavandenių reikėtų išvis vengti – tik arbata ir vandenukas“, – aiškino specialistė.

Po pratybų – kokteilis
Rengiantis kūno rengybos treniruotei, E. Poškaitienė siūlo palepinti kūną vaisiais ar javainiais arba išgerti L-karnitino kokteiliuką, suaktyvinantį medžiagų apykaitą. O po treniruotės taip pat reikėtų valgyti ką nors lengvo, gal išgerti baltymų koktelį.

”

Ryte iki treniruotės labai tiktų grūdines kultūras: perlinės kruopos, grikių ar avižų košė. Jei sportuojama vakare, po treniruotės angliavandenių reikėtų išvis vengti – tik arbata ir vandenukas.

„Reikia žiūrėti į dienos eigą, nes visi žmonės skirtingi ir kokių nors konkrečių sprendimų negali pritaikyti visiems. Taip pat daug priklauso nuo treniruotės tipo ir intensyvumo, – papildė klubo „Body gym“ specialistė.

Užtaisais kitai dienai

Ar maistas išvakarėse turi įtakos kitos dienos skirtingi ir kokių nors konkrečių sprendimų negali pritaikyti visiems. Taip pat daug priklauso nuo treniruotės tipo ir intensyvumo, – papildė klubo „Body gym“ specialistė.

Ar maistas išvakarėse turi įtakos kitos dienos skirtingi ir kokių nors konkrečių sprendimų negali pritaikyti visiems. Taip pat daug priklauso nuo treniruotės tipo ir intensyvumo, – papildė klubo „Body gym“ specialistė.

Užtaisais kitai dienai
Ar maistas išvakarėse turi įtakos kitos dienos skirtingi ir kokių nors konkrečių sprendimų negali pritaikyti visiems. Taip pat daug priklauso nuo treniruotės tipo ir intensyvumo, – papildė klubo „Body gym“ specialistė.

„Žinoma! Jei maistas riebus ar saldus, tai ryte esame dar be energijos. Būna, kad atsibundame ir su pabrinkusiu veidu, tai reiškia, kad inkstai ir kepenys buvo apkrauti. Vakariene visuo-met turi būti lengva, kad nebūtų gaila priešui atiduoti. Tai gali būti žuvų produktas, daržovės su liesa vištiena ar koks nors daržovių troškinytis – skrandis ne kibiras ir jis neturi būti ištemptas. Valgyti reikia likus bent dviem valandoms iki miego“, – sakė pedagogės profesiją įtrenėrės ir mitybos specialistės darba iškeitusi E. Poškaitienė.