

## 9 alimente recomandate înainte și după antrenamentul la sala

Scris de GD

Sâmbătă, 04 Mai 2013 14:30

---

▯ **Deși stau bine cu teoria, aproape după fiecare antrenament am o mică strângere de inimă când vine vorba să mănânc ceva deoarece stau și mă gândesc că eu am ars atâtea calorii și acum le pun la loc.**



Însă adevărul este că specialiștii ne recomandă să bem apă după antrenament (cam 200-300ml) pentru a hidrata mușchii și pielea (pentru ca aceștia să nu-și piardă din elasticitate) și trebuie să consumăm alimente bogate în proteine pentru recuperarea și dezvoltarea masei musculare.

---

Alimentele pe care trebuie să le consumăm înainte și după antrenament trebuie să fie ușoare, bogate în proteine, dar slabe în grăsimi.

**Somonul** este bogat în vitamina D, grăsimi sănătoase (Omega) și proteine. Consumat după

## 9 alimente recomandate înainte și după antrenamentul la sala

Scris de GD

Sâmbătă, 04 Mai 2013 14:30

---

antrenament acesta va aduce aportul de nutrienți necesari pentru ca musculatura să se dezvolte sănătos.

**Migdalele** pot fi consumate înainte și după antrenament. Ele aduc un aport de antioxidanți necesar după un antrenament intens în care organismul tău a produs mulți radicali liberi.

**Laptele** oferă mușchilor aportul de proteine necesar după antrenament. Bogat în minerale, proteine și vitamine, laptele va înlocui glucidele consumate în timpul antrenamentului.

**Bananele** au un conținut mare de zahăr care ajută la recuperarea musculară înlocuind rezervele de glucoză și energie consumate în timpul antrenamentului.

**Sucul de roșii** vă oferă o cantitate generoasă de potasiu necesară dacă faceți un antrenament cardio precum joggingul sau mersul pe bicicletă.

**Fulgi de ovăz** consumați înainte de antrenament (50-70g) pot oferi “combustibilul” necesar unui antrenament intens și eficient deoarece sunt bogați în carbohidrați capabili să asigure o sursă continuă de zaharuri, cu ardere lentă.

**Brânză slabă** oferă necesarul de proteine dacă este consumată după antrenament. Slabă în grăsimi, aceasta reprezintă alegerea ideală pentru a menține sănătatea musculaturii.

**Mierea** te ajută să scapi de febra musculară dacă iei două lingurițe înainte de antrenament. De asemenea, consumată după antrenament reprezintă o sursă de zaharuri slabe care oferă energie musculaturii epuizate.

**Stafidele** sunt bogate în potasiu și magneziu și se recomandă consumarea lor după antrenament pentru prevenirea crampelor musculare și pentru a oferi energia necesară musculaturii.

\*\* sursa : ioanadumitrache.ro