ماذا تأكل بعد التمرّن في الصالة الرياضية: 5 نصائح سهلة اتبعها!

لن يكون من الخطأ القول إن مارسة الرياضة لم يعد خيارًا ، بل هو ضرورة. تحتاج إلى دمجها في روتينك اليومي للبقاء لائقا ونشطًا. وهذا ينطبق على جميع الأعمار. يتفق الخبراء على أن قدرًا معينًا من النشاط البدني يمكن أن يساعد في الحفاظ على صحتك مع تقدمك في العمر. ثم بالطبع ، هناك هوس بفقدان الوزن.

ومع ذلك ، هناك بعض النقاط التي يجب أن تضعها في اعتبارك بعد التمرين. أولا ، بعد الانتهاء من التمارين مباشرة ، من المهم القيام ببعض تمارين التمدد ، لأنها تقلل من الإصابات وتساعد على إرخاء عضلاتك. ثانيا ، من الضروري مراقبة نظامك الغذائي قبل وبعد الانتهاء من الرياضة ، لضمان تحقيق ما تريده.

اقرأ مقدمًا لمعرفة أنه ليس فقط اختيارك للتمارين الذي يهم ، ولكن العديد من الجوانب الأخرى التي يجب أن تضعها في اعتبارك بعد نظام التمرين.

1. **تناول الطعام في غضون 30 دقيقة من تمرينك**

ما تأكله بعد التمرين يلعب دورا رئيسيا في التأثير على اكتساب العضلات. بعد القيام بتمرين شاق ، يجب على المرء أن يأكل وجبة تعيد بناء ما خسره الجسم خلال التمرين في أسرع وقت ممكن. ينبغي أن تتناول وجبة غنية بالبروتين في غضون نصف ساعة من تمرينك ويجب تجنب الكربوهيدرات إذا أردت ان تنحت جسمك. الدهون هي الجاني.

يستخدم جسمنا المغذيات أثناء التدريبات ، لذا فإن وجبات ما بعد التمرين تعمل على تزويد الجسم بما فقده للإصلاح والشفاء. في الواقع، ان عملية الترميم ما بعد التمرين هي التي تساعد حقا من حيث بناء القوة والقدرة على التحمل وأنسجة العضلات الخالية من الدهون. عدم التعافي بشكل صحيح سيجعلك ضعيفًا عندما تذهب لممارسة التمرين التالي ، وكذلك تزيد من خطر الإصابة.

2. كيفية وضع خطة النظام الغذائي الخاص بك

يعتقد الكثير من الناس لأنهم قاموا بتمرين مكثف ، فهم يستحقون تناول البرجر. أثناء التمرين ، يقوم الجسم بتعبئة الدهون ، ويترك الفرد جائعًا بعد التمرين. ومن ثم ، فإننا نميل إلى الحصول على الكثير من الطعام غير الصحي ، مما يعيدنا إلى نقطة الصفر. لذلك من المهم التأكد من حصولك على الكمية الضرورية من المغذيات.

النظام الغذائي الخاص بك يعتمد أيضا على الوقت الذي تتمرن فيه. على سبيل المثال ، إذا كنت تتمرن في المساء ، يمكنك تجنب تناول الكربوهيدرات للعشاء ، ولكن في الصباح ، يجب على المرء أن يأكل الكربوهيدرات. يمكن للمرء أن يأخذ من سبعة إلى خمسة عشر جرامًا من البروتين في وجبته بعد التمرين. ومع ذلك ، فإنه يعتمد كذلك على وزن الشخص وطوله ومدة ممارسته التمارين.

فيما يلي بعض الخيارات لنظامك الغذائي:

أ) سندويش الحمص والتونة: التونة منخفضة السعرات الحرارية وعالية في البروتينات. الحمص غني بالألياف وهو أفضل من المايونيز والخردل. ساندويتش محشوة بالخضروات هي خيار جيد.

ب) البيض: فهي تساعد في نمو العضلات وهي مصدر جيد للبروتين. يمكن أن تكون العجة محشوة الخضار مزيج مثالي من الذوق والتغذية بعد التمرين.

ج) الأفوكادو: أنها توفر الفيتامين ب ، الذي يساعد في استقلاب جميع الكربوهيدرات والبروتينات السليمة. تأخذ بضع شرائح من الأفوكادو مع عجة أو مزجها مع العصائر.

د) بروتين مصل الحليب: إن تناول بروتين مصل اللبن يؤدي إلى ارتفاع الأنسولين ، مما يساعد العضلات على امتصاص الجلوكوز وتجديد مخازن الطاقة. يمكن مزجه مع الماء أو الحليب. كما أنها توفر الأحماض الأمينية اللازمة للعضلات. ومع ذلك ، تناول الطعام فقط على وصفة طبية.

ه) الكرز: فهي غنية بمضادات الأكسدة ، وبالتالي تساعد في تخفيف وجع العضلات بعد التمرين.

يمكنك أيضا الحصول على شطيرة زبدة الفول السوداني أو كوب من حليب الصويا ، وهو جزء من البراعم التي تعتبر مصادر رائعة للبروتين.

3. **حافظ على رطوبتك**

بعد الجمنازيوم ، فإننا نتعرّض للعرق وبالتالي نفقد الإلكتروليت ، وهي معادن موجودة في الدم تساعد في تنظيم كمية الماء في جسمنا. في حين أن التمارين الرياضية العادية لن تتطلب إعادة تزويد بالكهرباء إلا أن أولئك الذين يشاركون في تمرينات أطول وأكثر صعوبة يحتاجون إليها بشكل عام.