

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

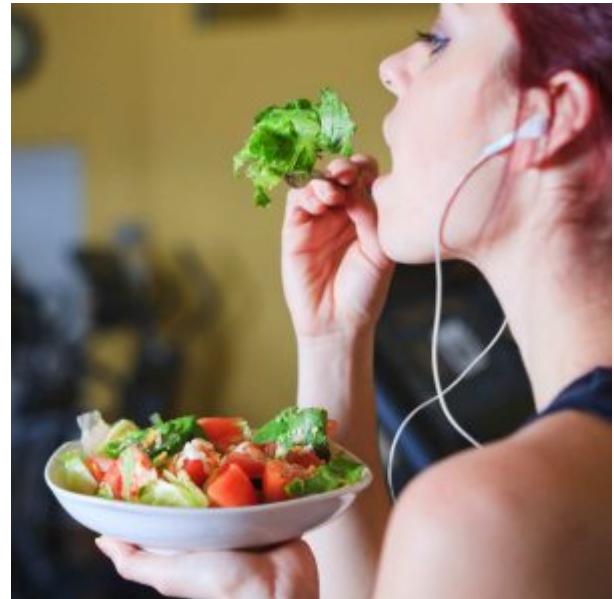
لن يكون من الخطأ القول إن مارسة الرياضة لم يعد خياراً ، بل هو ضرورة . تحتاج إلى دمجها في روتينك اليومي للبقاء لائقاً ونشطاً . وهذا ينطبق على جميع الأعمار . يتافق الخبراء على أن قدرًا معيناً من النشاط البدني يمكن أن يساعد في الحفاظ على صحتك مع تقدمك في العمر . ثم بالطبع ، هناك هوس بفقدان الوزن .

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

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

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

ما تأكله بعد التمارين يلعب دوراً رئيسياً في التأثير على اكتساب العضلات . بعد القيام بتمرين شاق ، يجب على المرأة أن يأكل وجبة تعيد بناء ما خسره الجسم خلال التمارين في أسرع وقت ممكن . ينبغي أن تتناول وجبة غنية بالبروتين في غضون نصف ساعة من تمرينك ويجب تجنب الكربوهيدرات إذا أردت أن تنحني 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، أن عملية الترميم ما بعد التمرين هي التي تساعد حقا من حيث بناء القوة والقدرة على التحمل وأنسجة العضلات الحالية من الدهون. عدم التعاافى بشكل صحيح سيجعلك ضعيفاً عندما تذهب لممارسة التمرين التالي ، وكذلك تزيد من خطر الإصابة.

## 2. كيفية وضع خطة النظام الغذائي الخاص بك

يعتقد الكثير من الناس لأنهم قاما بتمرين مكثف ، فهم يستحقون تناول البرجر. أثناء التمرين ، يقوم الجسم بتعبيئة الدهون ، ويترك الفرد جائعًا بعد التمرين. ومن ثم ، فإننا نميل إلى الحصول على الكثير من الطعام غير الصحي ، مما يعيينا إلى نقطة الصفر. لذلك من المهم التأكد من حصولك على الكمية المضورية 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 المرأة أن يأكل الكربوهيدرات. يمكن للمرء أن يأخذ من سبعة إلى خمسة عشر جراماً من البروتين في وجبته بعد التمارين. 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. ساندوتش محسنة بالخضروات هي خيار جيد.



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



ج) الأفوكادو: أنها توفر الفيتامين ب ، الذي يساعد في استقلاب جميع الكربوهيدرات والبروتينات السليمة. تأخذ بعض 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 الضرورية للعضلات. ومع ذلك ، تناول الطعام فقط على وصفة طيبة.



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



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

### ٣. 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.

