

VÝŽIVA VRCHOLOVÉHO SPORTOVCE

Bílkoviny:

- výživa a růst svalů, šlach, kůže, kostí
- zkrácení doby regenerace
- podpora novotvorby svalové hmoty
- ochrana svalové hmoty před poškozením namáhavým fyzickým výkonem
- spalování tuků a redukci nadváhy



Vhodný zdroj bílkovin: Kuřecí, krůtí, hovězí, králičí, rybí maso, vejce, mléčné produkty, sýry, kvalitní šunky

Sacharidy:

- zdroj energie (krátkodobé i dlouhodobé)
- zkrácení doby regenerace



Vhodný zdroj: rýže, raciony chlebíky, brambory, bezvaječné těstoviny, ovesné vločky, cornflakes, tmavé celozrné pečivo, luštěniny, obiloviny (kukuřice, pohanka, proso, jáhly), ovoce

Tuky:

- zdroj energie

Vhodný zdroj: ryby, ořechy, kvalitní oleje, ovoce



Pitný režim:

- vypijte minimálně 2-3l (při větším výkonu ještě více)
- káva a alkohol se nepočítají
- při tréninku používat iontové a isotonické nápoje





Proteiny: regenerace, budování svalové hmoty

- syrovátkové 70 – 80% obsah bílkovin
- 30 – 40g/ dávka
- Míchat s vodou
- 2-3x denně (ihned po tréninku a kdykoliv přes den)

Gainery: doplnění energie, regenerace

- Vybírat i s obsahem bílkovin
- Míchat s vodou
- 1x denně ihned po tréninku
- 50- 60g/dávka
- Energetické gely v průběhu tréninku

Aminokyseliny: regenerace, budování svalové hmoty

- Bcaa a komplexní aminokyseliny (oboje vhodné)
- 5 – 10g 30 min před tréninkem a 5 – 10g ihned po tréninku
- Instantní Bcaa 10g v průběhu tréninku
- Glutamin 10g po tréninku a 10g před spaním

Vitamíny a minerály: regenerace, vitalita, podpora imunitního systému

- Vitamin C
- B – komplex
- Multiminerál
- Zinek
- Hořčík
- Selen
- Dávkovat dle příbalových letáku

Stimulanty: příprava organismu na výkon, zvýšení výkonu

- Cofein, guarana, synephrine
- Vždy se užívají před výkonem, případně v průběhu výkonu
- Dávkování dle příbalového letáku