



Wiesz, jak ma wyglądać dieta sportowca amatora? Nawet jeśli uprawiasz sport tylko rekreacyjnie, twój organizm potrzebuje odpowiednich materiałów w budulcowych i regeneracyjnych.

Aktywność fizyczna zwiększa zapotrzebowanie na kalorie i niektóre składniki odżywcze, dlatego warto nauczyć się, jak właściwie komponować dietę. A my oczywiście Ci w tym pomożemy. Najlepszym paliwem energetycznym są produkty węglowodanowe. Stanowią one optymalne źródło energii dla organizmu, zwłaszcza tkanek i mięśni, bo dostarczają najwięcej glukozy. Pamiętaj o odpowiednim podziale posiłków – w ciągu dnia ma być ich przynajmniej 5. Jadaj niewielkie porcje, ale regularnie, ponieważ zbyt duże porcje i przejadanie się powoduje obciążenie układu trawiennego.