

BESLENME İLE İLGİLİ TAVSİYELER :

1- Daha çok Protein yeyin :

Kasın yapılaşması ve fonksiyonlarını yerine getirebilmesi açısından ilave olarak alınan protein, kandaki şeker seviyesi düştüğünde ağırlık antrenmanlarında metabolizma tarafından yakıt olarak kullanılır.Tavuk,hindi,balık,yağsız et,yumurta beyazı ve yağsız süt gibi düşük yağlı hayvansal gıdalar seçin.En iyi sonuçlar için, antremandan sonraki bir saat içinde 30-40 gr protein tüketin.

Vücudun protein ihtiyacını tam manası ile karşılamak için temel amino asitleri bünyesinde fazlası ile bulunduran hayvansal kaynaklı proteinler tercih edin.Eğer vejeteryan iseniz, gereken proteini çeşitli besinlerden sağlayabilirsiniz.Bu arada sadece hayvansal kaynaklı besinlerde bulunan B12 vitaminini de ihtiyacınız kadar almaya özen gösterin.

2- Antremandan sonra daha çok Karbonhidrat tüketin :

Ağırlık kaldırdığınızda vücudunuz yakıt olarak karbonhidrat şekeri kullanır.Antremandan sonra karbonhidrat alımını arttırmanız kaslara tekrar glikojen yüklenmesini hızlandırır.Bu size günün geri kalanı için enerji sağlar.

3- Bir antremandan sonra basit şeker tüketin :

Basit şekerler (fruktoz=meyve şekeri) etkili insülin salgılayıcılarıdır.Dinlenme anında, yüksek insülin seviyesi daha fazla yağ depolanması anlamına gelmektedir.Fakat egzersizden hemen sonra yüksek insülin seviyeleri, daha hızlı iyileşmeye ve daha fazla kas gelişimine imkan sağlarlar.

4- Bir günde üç büyük öğün yerine altı küçük öğün yeyin :

Bu sağlam bir besin desteği sağlar ve yağ depolamasını hızlandıracak aşırı yüklemeyi önler.

5- Her öğünde Lifli birşeyler yeyin :

Lifli besinler, daha az insülin ve daha fazla yağ kaybına sebep olacak karbonhidratlardan gelen şeker sindirimini yavaşlatır. Bu ayrıca yağ emilimini sınırlandıran sindirim sürecinide yavaşlatır. Düşük kalorili lifli besinler; baklagiller ve sebzelerdir.

6- Günün son öğününde karbonhidrat alımını yarıya indirin :

Vücudunuzun karbonhidratlara tepki olarak geceleyin insülin salımını arttırır.Yüksek insülin seviyesi yağ depolanmasıyla doğru orantılıdır.

7- Son öğününüzden kıstığınız karbondihidratları ya günün ilk öğününde yada antreman sonrası öğünde alın :

Bu iki öğün ki günün en önemli öğünleridir, karbondihidratların yağa dönüşme olasılığının en az olduğu zamanlardır.

8- Kafein, L-Carnitin ve Hidroksisitrik asit'i deneyin :

İlk ikisi yağ yakımını hızlandırır, üçüncüsü ise yağ depolanmasını durdurur;

Kafein :

Dokulara daha çok oksijen sağlayarak aerobik dayanıklılığı arttırır ; Ayrıca metabolizmanın ilk adımı olan doğal andrenalin salgılanma oranını arttırır Aerobik çalışmasından önce bir fincan kahve için.
(150 - 300 mg kafein)

L

carnitine

:

Vücudunuza yağı yakmasında yardımcı olan bir katelizördür. Aerobik egzersizleri boyunca karbondihidrat depolarının azalması sonucu yağ hücreleri kana yağ asitleri salar.Bunlar kas dokusuna L-Carnitine ile taşınır ve yakıt kullanılır.Kardio egzersizinden önce 1000 mg L-Carnitine alın.

Hidroksisitrik asit :

Meyvelerden elde edilen doğal bir bileşiktir bir seferde çok fazla karbondihidrat tüketmek ATP-Sitrat lyase olarak adlandırılan ve vücut yağının oluşmasına yardımcı olan bir enzimin salgılanmasına sebep olur.HCA yağ depolanmasını zorlaştırarak geçici olarak bu enzimi engeller.Her öğünden 20 dak. önce 1000 mg alın.

Yeterli Miktarda Sıvı Almanın Kolay Yolları :

1- Egzersizden 30 dakika evvel 2-3 bardak su için ve egzersiz sırasında her 30 dakikada bir bardak su için.Egzersizden hemen sonra 2-3 bardak daha için.

2- Sıvı alımını bir güne yayın.

3- Her gün 2 bardaktan fazla çay yada kahve içmeyin.Kafein su kaybını ve dehidrasyonu artırır.

4- Bir günde iki kutudan fazla gazlı içecek tüketmeyin.Bunlar extra kafein içerirler ve içlerindeki şeker su emilimini engeller.

Aktif Bir İnsanın Besin Piramidi

Yağ: %10-%35

Kaynaklar: Et çeşitleri, tereyağı, tüm yağlar (balıklardan elde edilen omega-3 yağ asitleri dahil)

Protein: %25-%35

Kaynaklar: Yumurta beyazı, tavuk göğsü, hindi göğsü, balık, yağsız biftek, düşük yağlı günlük besinler.

Karbonhidrat: %50-%65

Kaynaklar: Yulaf ezmesi, lifli besinler, pirinç, tahıl, meyve ve sebzeler.