

E-BOOK DLA BIEGACZY

PALIWO DLA BIEGACZA



JAK POPRAWIĆ ENERGIĘ
REGENERACJĘ
I KOMFORT BIEGANIA

PAULINA DZIAŁO
DIETETYK KLINICZNY
TRENER PERSONALNY



ENERGIA - REGENERACJA - WYNIKI

KILKA SŁÓW O MNIE



Cześć. Mam na imię Paulina. Jestem magistrem dietetyki klinicznej oraz trenerem personalnym.

W swojej pracy łączę wiedzę z zakresu żywienia

i aktywności fizycznej, pomagając poprawić zdrowie, samopoczucie, regenerację oraz osiągać cele sportowe.

Prywatnie jestem mamą dwójki dzieci, miłośniczką gotowania i aktywnego stylu życia. W wolnym czasie sama biegam, dlatego doskonale rozumiem wyzwania związane z odpowiednim odżywianiem, regeneracją i przygotowaniem do treningów.

Wierzę, że zdrowa dieta nie musi oznaczać wyrzeczeń. Każdego podopiecznego traktuję indywidualnie, dopasowując zalecenia do jego stylu życia, zdrowia(wyników badań), potrzeb i możliwości.

Mam nadzieję, że ten poradnik pomoże Ci czerpać jeszcze więcej satysfakcji z biegania i osiągać swoje cele sportowe.

W ebooku znajdziesz

-  Dlaczego żywienie ma znaczenie
-  Paliwo biegacza
-  Zapotrzebowanie na makroskładniki
-  Produkty, które warto mieć w kuchni
-  Najczęstsze błędy żywieniowe biegaczy
-  Fundamenty dobrej regeneracji biegacza
-  Co jeść przed biegiem
-  Co jeść po biegu
-  Żywieniowe typy dla biegaczy
-  Przykładowe menu regeneracyjne
-  Nawodnienie biegacza
-  Problemy jelitowe u biegaczy
-  Suplementy
-  Ciekawostki
-  Jak samodzielnie skomponować talerz
-  Check lista przed biegiem

Dlaczego

żywnienie ma znaczenie ?



Bieganie należy do aktywności wytrzymałościowych o charakterze głównie tlenowym. Podczas wysiłku organizm wykorzystuje przede wszystkim glikogen oraz kwasy tłuszczowe jako źródło energii. Energia produkowana jest głównie z udziałem tlenu, co pozwala na wykonywanie wysiłku przez dłuższy czas. Wraz ze wzrostem intensywności biegu zwiększa się również produkcja mleczanu, jednak organizm potrafi go efektywnie wykorzystywać i usuwać. Regularne treningi biegowe przyczyniają się do poprawy wydolności organizmu, korzystnie wpływają na układ krążenia oraz wspierają adaptacje mięśniowe niezbędne podczas długotrwałego wysiłku. Dodatkowo bieganie może sprzyjać utrzymaniu prawidłowej gęstości mineralnej kości oraz poprawie profilu lipidowego. Z tego względu stanowi ważny element profilaktyki wielu chorób cywilizacyjnych i wspiera zachowanie zdrowia na długie lata.

Paliwo dla biegacza

Skuteczność treningu oraz zdolność do utrzymania wysokiej intensywności wysiłku są w dużej mierze zależne od odpowiedniej podaży węglowodanów. Ich właściwe spożycie pozwala opóźnić pojawienie się zmęczenia, a także wspiera procesy regeneracyjne zachodzące po zakończonym treningu.

W przypadku dużych obciążeń treningowych, wraz ze stopniowym zmniejszaniem zapasów glikogenu, organizm zaczyna w większym stopniu wykorzystywać aminokwasy jako dodatkowe źródło energii. Z tego względu odpowiednia ilość białka w codziennej diecie jest niezwykle istotna, ponieważ wspomaga odbudowę uszkodzonych struktur oraz regenerację powysiłkową. Prawidłowo skomponowana dieta powinna dostarczać odpowiednich ilości wszystkich makroskładników, aby wspierać proces superkompensacji i adaptacji organizmu do wysiłku.



Węglowodany magazynowane są w organizmie głównie w postaci glikogenu zgromadzonego w mięśniach i wątrobie. Odpowiednio wysokie zasoby tego związku umożliwiają dłuższe utrzymanie intensywnego wysiłku oraz poprawiają zdolności wysiłkowe organizmu. Dodatkowo węglowodany uczestniczą w regulacji wielu procesów metabolicznych, wpływając między innymi na prawidłowe funkcjonowanie gospodarki hormonalnej, w tym hormonów tarczycy, oraz na syntezę serotoniny. (Długotrwałe bardzo niskie spożycie węglowodanów może wpływać na obniżenie konwersji T4 do T3.)

Dla osób aktywnych fizycznie, a szczególnie biegaczy, węglowodany stanowią podstawowe źródło energii. Znajomość ich rodzajów, źródeł oraz zasad spożywania przed, w trakcie i po treningu pozwala skuteczniej wspierać wydolność organizmu i osiągać lepsze wyniki sportowe.

Warto pamiętać, że regularne wybieranie produktów pełnoziarnistych o niskim indeksie glikemicznym sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała oraz może ułatwiać jej redukcję.



TIP DIETETYKA

Możesz mieć najlepszy plan treningowy, ale jeśli zabraknie paliwa, organizm nie będzie w stanie wykorzystać swojego potencjału.

Węglowodany proste i złożone

PROSTE



NAJSZYBSZE ŹRÓDŁO ENERGII
ZAZWYCZAJ SŁODKI SMAK

ŹRÓDŁA TO: owoce, cukier, miód, napoje izotoniczne, jasne pieczywo, soki czy słodcyce
NAJLEPIEJ SPRAWDZAJĄ SIĘ: w posiłkach okołotreningowych oraz jako żywienie w trakcie biegu/treningu

Kiedy wybrać węglowodany proste?

- przed treningiem
- podczas zawodów
- bezpośrednio po wysiłku

PAMIĘTAJ! Aktywność fizyczna nie powinna być przyzwoleniem do jedzenia słodczy bez kontroli ;)

ZŁOŻONE



TRWALSZE ŹRÓDŁO ENERGII

SĄ WOLNIEJ TRAWIONE I DŁUŻEJ UWALNIAJĄ SIĘ DO KRWI

ŹRÓDŁO: produkty pełnoziarniste, pieczywo, kasze, makarony, ryż brązowy, płatki owsiane górskie
NAJLEPIEJ SPRAWDZAJĄ SIĘ: jako baza głównych posiłków, na około 3-4h przed treningiem.

Kiedy wybrać węglowodany złożone?

- śniadanie
- obiad
- kolacja
- na 3-4 przed biegiem

Zapotrzebowanie biegacza na makroskładniki.

SKŁADNIK	ZALECENIA
BIAŁKO	1.2-1.7g/kg masy ciała jeśli biegasz 2-3 razy w tygodniu i bieganie to forma aktywności rekreacyjnej 1.6-2.4g/kg masy ciała jeśli biegasz 4 i więcej w tygodniu i startujesz w zawodach biegowych
WĘGLOWODANY	45-70% całkowitej podaży energii, dolna granica jeśli redukujesz a górna gdy trenujesz intensywnie oraz w okresie okołostartowym
TŁUSZCZE	25-35% całkowitej podaży energii, dolna granica gdy redukujesz oraz w dni treningowe, górna granica dni niebiegowe i regeneracyjne.

PAMIĘTAJ!

Wszystko zależy od ilości jednostek treningowych, ogólnego poziomu aktywności fizycznej, celu, okresu startowego/ treningowego.

Węglowodany to paliwo, białko to budulec, a tłuszcze wspierają hormony i regenerację.

Produkty, które warto mieć w kuchni.

W LODÓWCE



skyr, serek wiejski, mozzarella, chuda wędlina, jaja, napoje roślinne/mleko, pierś z kurczaka/indyka, ulubione ryby, pesto/hummus/pasty warzywne

PRODUKTY SUCHE



Owsianka, kasze, makarony, tortille, piny, mąki, wafle ryżowe

WARZYWA I OWOCE



Banany, mrożone owoce zieleninę, buraki, mieszankę warzyw mrożonych, awokado, strączki,

INNE



Musy owocowe, dżem, miód, izotonik, odżywka białkowa, masło orzechowe,

Najczęstsze błędy żywieniowe biegaczy.



Jesz za mało białka

Utrudnia to regenerację mięśni i odbudowę mikrouszkodzeń powstałych podczas wysiłku. Może również zwiększać ryzyko kontuzji i przedłużać czas powrotu do pełnej sprawności.



Brak regeneracji po biegu

Regularne pomijanie regeneracji prowadzi do narastającego zmęczenia, spadku wydolności i gorszych wyników sportowych. Zwiększa także ryzyko przeciążeń oraz kontuzji.



Za mało nawodnienia

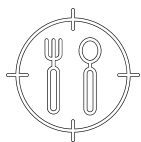
Nawet niewielkie odwodnienie może obniżyć wydolność organizmu, powodować bóle głowy, skurcze mięśni oraz uczucie ciężkich nóg podczas biegu.



Jesz zdrowo, ale za mało kalorii

Zbyt niska podaż energii utrudnia regenerację, pogarsza samopoczucie i może prowadzić do spadku formy. Organizm potrzebuje odpowiedniej ilości paliwa, aby trenować i rozwijać swoją wydolność.

Fundamenty dobrej regeneracji biegacza.



Dieta przeciwzapalna

sięgaj po warzywa, owoce, dobre tłuszcze, pełnowartościowe produkty.



Białko w każdym posiłku

wspiera odbudowę i regenerację mięśni.



Sen 7-9 godzin

To właśnie wtedy organizm najlepiej się regeneruje.



Dni lekkie i aktywna regeneracja

spacery, joga, rozciąganie, rolowanie

Fundamenty dobrej regeneracji biegacza.

1. Dieta przeciwzapalna

Regularny wysiłek fizyczny powoduje mikrouszkodzenia mięśni i naturalnie nasila procesy zapalne zachodzące w organizmie. To normalny element adaptacji treningowej, jednak przewlekły stan zapalny może utrudniać regenerację i zwiększać ryzyko przeciążeń.

Dlatego warto na co dzień bazować na produktach o działaniu przeciwzapalnym:

- warzywach i owocach
- tłustych rybach morskich
 - oliwie z oliwek
 - orzechach i pestkach
- produktach pełnoziarnistych
- przyprawach takich jak kurkuma, imbir czy cynamon

Im lepiej odżywiony organizm, tym sprawniej radzi sobie z regeneracją po wysiłku.

2. Odpowiednia ilość białka

Białko jest podstawowym budulcem mięśni. Jego odpowiednia podaż wspiera odbudowę mikrouszkodzeń powstałych podczas treningu oraz przyspiesza regenerację.

Warto zadbać o obecność pełnowartościowego źródła białka w każdym posiłku.

3. Posiłek po treningu

Nawet jeśli Twoim celem jest redukcja masy ciała, nie pomijaj posiłku potreningowego.

Po wysiłku organizm potrzebuje składników odżywczych do regeneracji oraz odbudowy zapasów energii.

Idealny posiłek po treningu powinien zawierać:

- źródło białka
- źródło węglowodanów

Fundamenty dobrej regeneracji biegacza.

4. Sen

Nie ma skuteczniejszego sposobu regeneracji niż dobry sen.

To właśnie podczas snu organizm odbudowuje tkanki, produkuje hormon wzrostu, wzmacnia odporność i przygotowuje się do kolejnych treningów.

Badania pokazują, że osoby śpiące mniej niż 7 godzin na dobę regenerują się wolniej i są bardziej narażone na kontuzje.

Kilka prostych nawyków wspierających sen:

- odłóż telefon minimum godzinę przed snem
 - przewietrz sypialnię
 - zadbaj o zaciemnienie pomieszczenia
 - postaraj się kłaść spać o podobnej porze

5. Nawodnienie

Nawet niewielkie odwodnienie może obniżyć wydolność organizmu i utrudnić regenerację.

Regularne picie płynów wspiera pracę mięśni, transport składników odżywczych oraz utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała podczas wysiłku.

6. Regeneracja to część treningu

Wielu biegaczy skupia się wyłącznie na kolejnych kilometrach, zapominając o regeneracji. Tymczasem to właśnie podczas odpoczynku organizm staje się silniejszy.

Brak regeneracji może prowadzić do:

- spadku wydolności
- przewlekłego zmęczenia
- pogorszenia nastroju
- większego ryzyka kontuzji
- braku motywacji do treningów

Jak regenerować się mądrze?

- zadbaj o odpowiednią ilość snu
- stosuj lekkie formy aktywności (spacery, rower, basen)
- korzystaj ze stretchingu, rolowania lub masażu
- dbaj o dietę i nawodnienie
- dopasuj plan treningowy do swoich możliwości

Co jeść 2-3 godziny przed biegiem?



Koktajl bananowo-owsiany

1 banan, łyżeczka miodu 12g,
garść malin 60g, 2 łyżki
płatków owsianych 20g,
napój roślinny 200ml

1 porcja

315kcal,

6g białka, 5g tłuszczu,

65g węglowodanów.



Kaszka z owocami

szklanka mleka 250ml,
4 łyżki kaszki manny 40g,
łyżka miodu 24g, garść
malin i borówek po 60g

1 porcja

410kcal, 13g białka,

6g tłuszczu,

78g węglowodanów,

Nie da się oszukać fizjologii. Nawet sportowe auto bez paliwa nie ruszy w trasę. Podobnie organizm potrzebuje energii, by osiągać najlepsze wyniki. Badania pokazują, że wysiłek na czczo może prowadzić do szybszego zmęczenia i spadku wydolności. Pamiętaj, że na starcie Twoje mięśnie powinny mieć dostęp do odpowiednich zapasów glikogenu.

Co jeść godzinę przed biegiem?



Koktajl

banan 120g, szklanka
napoju owsianego 250ml,
4 daktyle 20g

1 porcja

**275kcal, 9g białka,
5g tłuszczu,
53g węglowodanów**



Wafle ryżowe z miodem i owocami

3 wafle ryżowe, pół łyżki
miodu, ½ banana, 3
truskawki

1 porcja

**230kcal, 4g białka,
2g tłuszczu,
50g węglowodanów,**

GOTOWCE PRZED TRENINGIEM



banan



sok



daktyle

Co jeśli biegasz na czczo?



Jeśli trenujesz wcześniej rano i nie masz apetytu na pełny posiłek, wybierz niewielką przekąskę bogatą w węglowodany, np. banan, kilka daktyli czy sok owocowy.

Co jeść po treningu?



Koktajl regeneracyjny

1/2 banana, 100g wiśni, łyżka miodu, łyżka kakao, 150ml kefiru
1 porcja 310kcal, 8,5g białka, 6g tłuszczu, 57g węglowodanów



Lody proteinowe




Banan, skyr, 100g malin mrożonych, łyżka erytrytolu, łyżka soku z limonki.
1 porcja 270kcal 20g białka, 1g tłuszczu, 47g węglowodanów

Posiłek, który przygotujesz sobie po treningu biegowym pomoże odbudować zapasy glikogenu i wesprze regenerację mięśni.

Dodatkowo owoce jagodowe mogą pomóc w szybszej regeneracji, poprzez zawarte w nich polifenole. Dlatego dodawaj truskawki, maliny, borówki czy jagody.

Dzień

przed zawodami.

-  Dzień przed startem najlepiej zrezygnować z dań smażonych, produktów wzdymających jak cebula, por, czosnek, kalafior, brokuł.
-  Nie testuj nowych dań czy restauracji.
-  W dniu poprzedzającym start zwiększ udział węglowodanów, a jednocześnie ogranicz bardzo tłuste oraz ciężkostrawne potrawy. Białko powinno być obecne w posiłkach, ale nie musi dominować na talerzu

Przykładowe menu na dzień przed startem

Śniadanie: komosa ryżowa z jagodami

Przekąska: budyń jaglany z pomarańczą

Obiad: makaron ryżowy z warzywami i kurczakiem

Kolacja: Owsianka z malinami

Żywniowe typy dla biegaczy.



W dniu zawodów nigdy nie eksperymentuj z jedzeniem czy napojami.



Na śniadanie wybierz sprawdzony posiłek, który jest lekkostrawny, bogaty w łatwo przyswajalne węglowodany.

Tutaj dżem, bułka pszenna, owoce są wręcz wskazane.



Śniadanie staraj się zjeść na 3-4h przed startem.



Po zawodach warto zjeść posiłek lekkostrawny, który wspomogę regenerację.



Jeszcze ważniejsze niż to czy zjesz jest to czy uzupełnisz płyny.

Pij małymi porcjami do końca dnia.

Jeśli nie masz problemów żołądkowo-jelitowych pij wodę średnio lub wysokozmineralizowaną.

Przykładowe menu na dzień regeneracyjny.

Tutaj ważne będzie, aby dostarczyć :

-Zdrowe tłuszcze z awokado czy oliwy.

- Antyoksydanty z owoców jagodowych czy warzyw, przypraw.

-Pełnowartościowe białko z chudego mięsa czy też ryb.


ŚNIADANIE	Kanapki z jajecznicą, awokado i pomidorkami
II ŚNIADANIE	Jednoporcyjowy sernik z borówkami
OBIAD	Curry z kurczakiem i ryżem
KOLACJA	Pinsa z pesto i burratą


Nawodnienie biegacza.


*Nawodnienie to Twój darmowy dopalacz podczas wysiłku.
Odpowiednie nawodnienie wspiera wydolność, koncentrację
i regenerację.*

Nie czekaj z piciem do momentu, gdy poczujesz pragnienie, bo to już pierwszy sygnał, że organizm zaczyna się odwadniać. Pij regularnie, małymi łykami przez cały dzień.

Ile pić?





 30-40ml wody na kg masy ciała dziennie.

 Na 2-4h przed startem wypij 5-7 ml/kg masy ciała.




 Jeśli Twój mocz jest ciemny, dołóż 3-5ml na kg masy ciała.



Objawy odwodnienia.

-  ból głowy
-  spadek energii
-  skurcze mięśni
-  ciemny mocz

Jak ocenić nawodnienie?

-  jasnożółty kolor moczu
-  brak uczucia pragnienia
-  stabilna masa ciała

Problemy jelitowe u biegaczy.

Problemy jelitowo żołądkowo są dość częste podczas biegania, szczególnie w trakcie treningu czy zawodów.

Jeśli pojawią się:

- ✗ wzdęcia
- ✗ przelewanie w brzuchu
- ✗ biegunki
- ✗ bóle brzucha

Spróbuj:

- ✔ ogranicz duże ilości błonnika przed treningiem
- ✔ unikaj tłustych i ciężkostrawnych potraw
- ✔ nie eksperymentuj z nowymi produktami przed startem
- ✔ testuj strategię żywieniową na treningach



To co sprawdza się na treningu,
najczęściej sprawdzi się również
podczas zawodów.

Suplementy, które mogą wspierać Twoją formę.

Dobrze dobrana suplementacja może wspierać wyniki, regenerację i zdrowie, ale nie zastąpi zbilansowanej diety, snu i mądrego treningu. Poniżej znajdziesz suplementy, które najczęściej polecam biegaczom.



WITAMINA D3

Warto oznaczyć poziom 25(OH)D i dostosować indywidualnie suplementację

SUPLEMENTACJA MOŻE BYĆ KONIECZNA, JEŚLI

- nie spożywasz ryb morskich
- rzadko sięgasz po orzechy i nasiona
- mało wystawiasz się na słońce



Pamiętaj!
Suplementacja powinna być dopasowana indywidualnie do Ciebie. Twoich wyników badań, objawów i potrzeb.



KOFEINA

Ma potwierdzone działanie wspomagające wydolność i zmniejszające odczucie zmęczenia!

Sugeruje się przyjmowanie między 1-3 mg/kg masy ciała na około 30-40 minut przed wysiłkiem.

Jeśli jesteś osobą, która odczuwa rewolucje żołądkowo-jelitowe stopniowo przystosowuj się do picia kawy przed wysiłkiem lub rozważ suplementację w postaci tabletek.

Suplementy, które mogą wspierać Twoją formę.



BETA ALANINA

To aminokwas, będący składnikiem karnozyny, która uczestniczy w utrzymaniu odpowiedniego pH w mięśniach. Jeśli biegasz dłuższe dystanse, korzystnym działaniem będzie poprawa/wzrost intensywności sprintu.

Badania sugerują suplementację rzędu 2-6g/dobę przez minimum 4 tygodnie.

*Nadal jednak jest mało badań potwierdzających zasadność suplementacji beta alaniny przez długodystansowców.



KREATYNA

Suplementacja wspomaga wzrost kreatyny w mięśniach, a to wpływa na poprawę zdolności wysiłkowych i adaptację treningową. Badania sugerują też wpływ na poprawę termoregulacji, regeneracji oraz prewencję kontuzji.

Poleca się suplementację monohydratem kreatyny w ilości:

- 5g x 4 dziennie przez 5-7 dni (faza nasycenia)
- Następnie dawka podtrzymująca 3-5g/dobę lub 0,03g/kg masy ciała na dzień.



ELEKTROLITY

Elektrolity odgrywają niezwykle ważną rolę w organizmie każdego biegacza. Podczas wysiłku fizycznego wraz z potem tracimy cenne minerały, takie jak sód, potas, magnez oraz wapń, które odpowiadają za prawidłową pracę mięśni, układu nerwowego oraz utrzymanie odpowiedniego nawodnienia organizmu.

Niedobór elektrolitów może prowadzić do szybszego zmęczenia, spadku wydolności, bolesnych skurczów mięśni oraz pogorszenia regeneracji po treningu.

Szczególnie istotna jest ich suplementacja podczas długich biegów, treningów wykonywanych w wysokiej temperaturze oraz w okresach intensywnych przygotowań do zawodów.

Warto pamiętać, że samo picie wody nie zawsze jest wystarczające. Odpowiednio dobrane elektrolity pomagają utrzymać równowagę wodno-elektrolitową organizmu, wspierają efektywną pracę mięśni oraz pozwalają dłużej cieszyć się komfortem i bezpieczeństwem podczas biegania.

Przed treningiem (1–2 godziny przed biegiem):

- 500–700 ml wody
- 300–500 mg sodu

Podczas biegu trwającego ponad 60 minut:

- 400–800 ml płynów na godzinę
- 300–700 mg sodu na godzinę
- 100–200 mg potasu na godzinę

Podczas zawodów lub treningów w wysokiej temperaturze:

- nawet 700–1000 mg sodu na godzinę
- 500–1000 ml płynów na godzinę

Po treningu:


- 500–1000 ml napoju z elektrolitami w ciągu pierwszej godziny po wysiłku
- około 500–1000 mg sodu
- 200–400 mg potasu

Suplementy, które mogą wspierać Twoją formę.




SOK Z BURAKA

Zawiera azotany, z których podczas utleniania aminokwasów o nazwie arginina powstaje tlenek azotu. Ten nieorganiczny związek chemiczny rozszerza naczynia krwionośne, dzięki czemu krew łatwiej dopływa do mięśni. To powoduje, że trafia do nich więcej tlenu i substancji odżywczych, czyli paliwa dla biegaczy długodystansowych. Stąd wynikają lepsze parametry wysiłkowe.



Rekomendowane spożycie: 500ml soku z buraka na 2-3h przed wysiłkiem.



Dobrym pomysłem będzie też tzw. shot, czyli skoncentrowana postać azotanów w postaci 150ml koncentratu soku z buraka.



U niektórych może on wywoływać dyskomfort w jelitach.



Może wydłużyć czas wysiłku o dużej intensywności nawet o 15%



Dotyczy przede wszystkim sportów wytrzymałościowych.



Największe korzyści odniosą biegacze początkujący i średniozaawansowani.

Czy wiesz

że....



KOLKA PODCZAS BIEGANIA?

Winna może być dieta....

Kolka podczas biegania często nie wynika wyłącznie z tempa czy sposobu oddychania.



Duże znaczenie ma również to, co zjemy przed treningiem i ile czasu minie od posiłku do rozpoczęcia wysiłku.

Podczas biegu organizm skupia się przede wszystkim na pracy mięśni, dlatego procesy trawienne ulegają spowolnieniu.

Jak zmniejszyć ryzyko kolki od strony żywieniowej?

- ✓ Jedz główny posiłek na 2-3h przed treningiem
- ✓ Zrezygnuj z ciężkostrawnych dań
- ✓ Uważaj na napoje gazowane czy zbyt dużą ilość cukru
- ✓ Nie pij dużych ilości płynów tuż przed startem

TIP DIETETYKA

Jeżeli kolka pojawia się regularnie przeanalizuj swój posiłek spożywany przed biegiem. Często problemem jest zbyt duża ilość tłuszczu czy błonnika w posiłku.

Czy wiesz że....



NIEDOBÓR ŻELAZA MOŻE ODBIERAĆ CI FORMĘ?

JAK NIEDOBÓR ŻELAZA WPŁYWA NA BIEGANIE?



Może zwiększać tętno podczas biegu.



Obniża VO2 max, czyli pogarsza wydolność.



Im więcej i dłużej biegasz, tym rośnie ryzyko niedoboru żelaza.



Czujesz, że biegasz ciężiej, myślisz, że tracisz formę, a problemem może być właśnie niedobór żelaza.

HEPCYDYNA to hormon, który hamuje wchłanianie żelaza. Bezpośrednio po intensywnym treningu organizm gorzej wykorzystuje żelazo dostarczane z pożywienia.

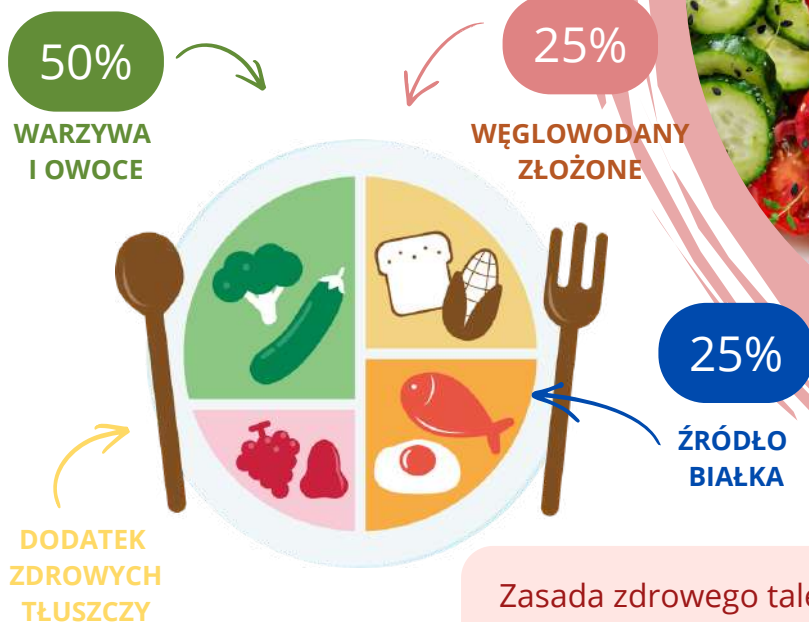


Po intensywnym treningu uzupełnijmy węglowodany i białko, a żelazo zostawmy na później.

! Dlatego warto odczekać kilka godzin(3-6) przed spożyciem posiłku bogatego w żelazo.

Jeśli masz spadek formy, częste uczucie zmęczenia, zawroty głowy podczas biegu, warto sprawdzić poziom żelaza (morfologia, ferrytyna)

Jak samodzielnie skomponować talerz



Zasada zdrowego talerza, sprawdza się nie tylko u biegaczy, ale u każdego.









Przed zawodami lub dłuższym biegiem zrezygnuj z części warzyw (błonnik) ponieważ może on wpływać na komfort biegu. W zamian zjedz więcej makaronów, kasz czy ryżu (węglowodanów).

PAMIĘTAJ

Nie musisz jeść idealnie. Jeśli większość Twoich posiłków opiera się na zasadzie zdrowego talerza, jesteś na dobrej drodze do lepszej regeneracji, większej energii i lepszych wyników sportowych.

CHECKLISTA

przed biegiem

- Jestem odpowiednio nawodniona/y 
- Zjadłam/em sprawdzony posiłek 
- Nie testuje nowych produktów 
- Jestem wyspana/y 
- Mam przygotowane napoje na trening/zawody 
- Znam plan odżywiania podczas biegu 
- Mam przygotowany sprzęt i strój 
- Pamiętam o regeneracji po wysiłku 



Dobre przygotowanie
zmniejsza stres i zwiększa
szansę na udany bieg.

Dziękuję,

że dotarłaś/eś do końca.

Mam nadzieję, że ten ebook pomógł Ci lepiej zrozumieć, jak żywienie wpływa na energię regenerację, zdrowie i wyniki sportowe.

Pamiętaj, że nie istnieje jedna idealna dieta dla wszystkich. Każdy organizm jest inny, dlatego najlepsze efekty daje **indywidualne podejście** dopasowane do Twoich potrzeb, stylu życia i wyników badań.

MOGĘ CI POMÓC JEŚLI:

- Chcesz poprawić wyniki badań
- Potrzebujesz wsparcia żywieniowego w chorobach i zaburzeniach metabolicznych
- Masz problemy jelitowe (IBS, wzdęcia, zaparcia)
- Chcesz schudnąć bez restrykcyjnych diet
- Jesteś osobą aktywną fizycznie i chcesz poprawić wyniki sportowe i regenerację
- Potrzebujesz wsparcia w żywieniu dzieci i młodzieży
- Chcesz nauczyć się zdrowych nawyków żywieniowych na lata



Do zobaczenia!
Paulina Działo

JAK WYGLĄDA WSPÓŁPRACA?



analiza
wyników
badań



szczegółowy
wywiad
zdrowotno-
żywieniowy



indywidualne
zalecenia



jadłospis lub
elastyczny
plan działania



wsparcie
i edukacja

Bądźmy w kontakcie



Dietetyk_paulina_dzialo



DietetykPaulinaDzialo



Dietetykpaulinadzialo.pl



wystarczy kliknąć
w linki

881 703 696