

☐☐ **Ce să mănânci după o ședință extenuantă sau o noapte albă ca să-ți recapeți forțele? Descoperă care sunt cele mai bune alimente de care are nevoie corpul în funcție de situația și momentul zilei.**

Organismul tău are nevoie de nutrienți diferiți atunci când este solicitat, însă trebuie să știi exact care sunt cele mai bune opțiuni pentru a-l ajuta să se refacă mai repede. Nivelul tău de energie depinde foarte mult de alimentele pe care le consumi, de aceea după un antrenament sportiv sau după o ședință extenuantă la muncă este bine să-i asiguri corpului nutrienții de care are nevoie.

Iată ce este bine să mănânci în funcție de situația și momentul zilei:

1. Ce să mănânci după un antrenament sportiv Pentru ca mușchii tăi să se dezvolte și să ai un corp perfect tonifiat este important să mănânci alimente nutritive. Astfel, cel mai potrivit moment de a te alimenta după un antrenament sportiv este la 30 de minute sau o oră după ce ai încheiat mișcarea. Potrivit specialiștilor, cele mai bune alimente după un antrenament sunt carbohidrații și proteinele, însă în cantități diferite, în funcție de intensitatea antrenamentului. Dacă ai avut un antrenament cu o intensitate moderată este bine ca masa ta să conțină o parte proteine și două părți carbohidrați. De asemenea, dacă te-ai antrenat intens este de preferat să ca farfuria ta să conțină o parte proteine și trei părți carbohidrați. Explicația este una simplă: carbohidrații refac depozitele de glicogen care asigură energie, iar proteinele ajută la dezvoltarea musculaturii. De exemplu, poți să consumi un pahar de lapte cu cacao sau o felie de pâine integrală cu unt de arahide.

2. Ce să mănânci după o ședință lungă și obositoare Ca să te energizezi și să ai forța de a te apuca de treabă, imediat după o ședință istovitoare este bine să consumi câteva migdale crude. Acestea sunt bogate în grăsimi bune și proteine, fiind perfecte pentru o gustare care te va ajuta să te concentrezi mai bine. Potrivit unui studiu apărut în publicația Neuron, proteinele sunt cele

care activează celulele ajutându-ne să ne energizăm, nicidecum zahărul și dulciurile. Mai mult, migdalele sunt bogate în tirozină, un neurotransmițător cu puternic efect energizant. De exemplu, 28 de grame de migdale conțin 127 miligrame de tirozină.

3. Ce să mănânci după un maraton Pentru a reface depozitele de glicogen, cele mai potrivite alimente pe care le poți consuma după un maraton sunt carbohidrații, vitaminele și o cantitate mică de proteine, spun specialiștii în nutriție. De asemenea, este de preferat să alegi lichide, deoarece acestea vor fi mai ușor de digerat imediat după ce ai supus corpul la un efort foarte mare. O soluție bună este laptele degresat cu cacao care are o cantitate mare de carbohidrați și mai puține proteine. De asemenea, conține mai mult potasiu și electroliți decât băuturile energizante de genul Gatorade. De exemplu, 240 de mililitri de Gatorade conține 30 miligrame de potasiu, spre deosebire de aceeași cantitate de lapte cu cacao care are 425 de miligrame din acest mineral care se pierde în timpul alergării.

4. Ce să mănânci după o noapte în care ai dormit prost După o noapte în care te-ai răsucit de pe o parte pe alta, oboseala îți va spune cuvântul în timpul zilei. Se pare că atunci când nu ai un somn odihnitor pe timpul nopții, riscul de a mânca în exces pe parcursul zilei este unul foarte ridicat. Ca să eviți acest lucru este recomandat să-ți începi ziua cu un mic dejun bogat în proteine ușoare. Alimentele recomandate sunt nucile/migdalele crude sau o felie mică de carne slabă sau un iaurt grecesc amestecat cu o banană și semințe de chia care îți vor potoli poftele.

5. Ce să mănânci după ce ai petrecut o noapte în club În dimineața de după o noapte albă este de preferat să bei un pahar cu suc de roșii. Acesta are un conținut bogat în electroliți care te energizează după o noapte în care ai consumat mai mult alcool.

** sursa :eva.ro