



Egzersiz sonrası beslenme hem egzersizden istenilen sonucu alabilmek hem de performansı daha da arttırabilmek için son derece önemli bir faktördür.

Egzersiz sonrası beslenme ile ilgili farklı yazılar ve de videolar olmasına rağmen yeterli anlamda ne yazık ki Türkçe kaynak mevcut değildir. O sebepten ötürü yazımızın devamı egzersiz sonrası nasıl beslenilmesi gerektiği doğrultusunda devam edecektir.

Kısaca Konu Başlıkları gizle

1 Egzersiz sonrası beslenme

2 Egzersiz sonrası beslenmede dikkat edilmesi gerekenler

Egzersiz sonrası beslenme

Kas yıkımını en aza indirmek,
Vücutta protein sentezinin arttırılması,
Karbonhidrat depolarının tekrardan doldurulması,
Kaybedilmiş olan sıvı kaybını tekrar yerine koymak, olarak sıralamak mümkündür.

Yapılan egzersiz sonrasında dokular yapılanma sürecini tamamlamak adına birçok yapı taşlarına ihtiyaç duyarlar.

Yaptığınız egzersiz sonrasında kaslarınızın hızlı bir toparlanmaya ihtiyacı vardır. Bu toparlanma başlangıcı besinin ile değişmez.

İlgili Konu Prospan Şurup Fiyatı ve Kullanımı

Değişen kasların yeterli olan besin maddelerinde yeniden oluşumu için lazım olan aminoasitleri ve karbonhidrat karşılamak amacı ile kas yerine, alınan besine yönelmesidir.

Bu yönelimin sonucunda kaslar kendini toparlamak için, kendi dokularını değil alınan besinleri kullanarak yıkımda en az seviyeye inecektir.

Yapılan egzersiz vücutta hem protein sentezi hem de protein yıkımını uygulamaktadır. Eğer egzersiz yaptıktan sonra doğru bir beslenme programı uygularsanız bunu protein yapımı olarak kendinize çevirerek size fayda sağlamasına yardımcı olursunuz. Bunun dışında egzersiz sonrası yanlış beslenme programı uygularsanız bu yıkım olarak ağırlaşp size kas kütlesi halinde geri döner.

Bu PDF içerik konuanlatimi.net sitesine aittir ve farklı bir web sitesinde tıklanabilir kaynak link verilmeden paylaşılması / görüntülenmesi yasaktır.



Egzersiz yaptığınız esnada kaslarda enerjiyi ortaya çıkarmak için depolanan glikojen yoğun bir biçimde kullanılmaktadır.

İlgili Konu Sarı Saçlar için Bakım

Bu boşalmış olan depoların yeniden doldurulması bir sonraki egzersizde gösterilecek performans ile doğrudan alakalıdır.

Yağ moleküllerinin sindirimi çok yavaş olmasından dolayı, egzersiz sonrasında ihtiyaç olan hızlı etki için çok yetersiz kalmaktadır.

Bu sebepten ötürü yağ alımını normal düzeyde tutmak kaidesi ile istediğiniz şekilde yağ tüketmenizde bir sakınca yoktur.

Egzersiz sonrasında tartılarak kaybettığınız sıvıyı hesaplayıp o doğrultuda sıvı tüketiminizi tamamlayabilirsiniz.

Bu tespitinizden sonra kaybettığınız sıvı olarak, egzersiz sırasındaki kaybettığınız ağırlık olarak takriben 5'i kadar sıvı tüketimi yaparak tamamlayabilirsiniz. Bu süreç içerisinde sıvı tüketimini almanız son derece önem taşımaktadır.

Egzersiz sonrası beslenmede dikkat edilmesi gerekenler

Egzersiz sonrasında beslenmek için ilk 30 dakika ilk öğün tüketimi için oldukça önemlidir.

Egzersiz sonrasında basit şeker tüketilmelidir.

Egzersiz sonrasında protein ve karbonhidrat dengesi korunmalıdır. Kilo başına 0.8 gr karbonhidrat en idealidir.

Egzersiz sonrasında kaybedilen sıvının 5'i kadar sıvı tüketilmesi lazımdır.

İnsülin yükselişi sizi korkutmasın. Bu sizin kaslarınızın yeniden yapılanması ve de bir sonraki egzersize hazırlanmanız için son derece önem taşımaktadır.

Egzersiz sonrası basit şeker tüketmek yerine bu şeker ihtiyacı meyve ile de karşılanabilir mi? Karşılana bilir. Fakat sizin için bu doğru bir tercih olmaz. Meyvenin içerisinde bulunan bileşenlerden dolayı sindirilen meyve şekeri karaciğere işlenmek üzere yönlendirilir. Kısacası hızlı bir şekilde kaslara gitmesi gereken şeker bir süre işlendikten sonra kullanılır duruma gelir ve bu da **zaman** kaybına neden olabilmektedir. Bundan dolayı meyve şekeri tüketimine 2.sırada yer vermelisiniz.

İlgili Konu Uçuk nasıl geçer?

Bu PDF içerik konuanlatimi.net sitesine aittir ve farklı bir web sitesinde tıklanabilir kaynak link verilmeden paylaşılması / görüntülenmesi yasaktır.