

BESLENME ÖZELLİKLERİ



Vücudunuzun düzgün çalışmasını sağlamak ve kas kütlelerinin korunmasını en üst düzeye çıkarmak için yeterli protein tüketin. Bitkisel kökenli olmayan et proteinlerinin amino asit bileşiminin eksiksiz olduğunu unutmayın.

Hayvanlar ve basit deliller üzerinden kalori kısıtlaması oluşturun. Glisemik indeksi yüksek yiyecekleri ve şeker açısından zengin yiyecekleri (şeker, buğday unu, patates, pancar, muz, üzüm vb.) ortadan kaldırın. Karbonhidratlar diyeteye dahil edilmelidir - karabuğday, kahverengi pirinç, uzun süre pişirilmiş yulaf. Karbonhidratları yalnızca sabahları tüketin.

Kalori açığınız olduğunda, aşağıdaki gibi yiyecekleri geride bırakmak için yiyecek kaynaklarını stoklamak önemlidir: rafine edilmemiş yağlar (zeytin, keten tohumu ve diğerleri), fındıklar (badem, fındık ve diğerleri), yağlı balıklar (alabalık, pisi balığı, vesaire.).

Kalori açığınız olduğunda, aşağıdaki gibi yiyecekleri geride bırakmak için yiyecek kaynaklarını stoklamak önemlidir: rafine edilmemiş yağlar (zeytin, keten tohumu ve diğerleri), fındıklar (badem, fındık ve diğerleri), yağlı balıklar (alabalık, pisi balığı, vesaire.). Antrenman sonrasında kas kütlelerinin korunması önemliyse protein ve amino asit tüketilmesi tavsiye edilir. Ayrıca antrenmandan sonra 2 saat boyunca yemek yiyemezsiniz.

Oranlar temel alınmıştır ve kurutmada elde edilen sonuçların yüzdesi değişkendir, herkese uyacak ideal bir oran yoktur, her şey kişinin bireysel göstergelerine, istenen kilo verme oranına bağlıdır. Toplam günlük kalori alımından proteinlerin %40-45'e kadarı, güvenilir olarak %30'a kadarı ve %50'ye kadarı diyeteye oluşur.

Günde yeterince saf su için (standart minimum ağırlık başına 30 ml). Ayrıca şekersiz bitki çaylarını da sınırsız miktarda içebilirsiniz. Ölçülü olarak siyah, yeşil çay, kahve, kakao. Paketlenmiş meyve sularından ve şeker içeren tüm içeceklerden kaçının.