



אכילה סביב

אימונים



מזריק מקוצר

עדי און דיאטנית קינית וספורט

MS.c



מי אני ?

נעים מאוד!

אני עדי און, נשואה לאסל ואמא לאילון ונאה.

אני דיאטנית קלינית מוסמכת עם התמחות בירידה במשקל ותכונת ספורט.
כיום, מנהלת קליניקות תכונה ברחובות, רמת האון ובאונליין.

בשנים האחרונות ליוויתי מאות אנשים בתהליכי הרכייה, אורח חיים ושינוי הרגלים.

בש **השנות** הרבה בין אדם לאדם אני מתמחה לכל אחד ואחת את התכונה
באופן אישי.

אני מאמינה שכל מנת לנהל אורח חיים בריא, למעורר את משקל תקין ולראות תוצאות
לאורך זמן, לא מספיק רק להתמאן או רק לעמור על תכונה.

המפתח האמיתי להצלחה לאורך זמן הוא לא ספק השילוב בין השניים והפיכתם
לחלק אינטגרלי מהחיים שלנו.

מה מדריך לאכילה סביב אימונים?

כי באי לעשות סדר בבאטן ובמיתוסים.
אכילה נכונה סביב האימונים חשובה על מנת:
לשפר ביצועים ספורטיביים
לבנות לעמור על מסת השריר
להתאושש בצורה מטיבה
למנוע פציעות
לחלץ מאכרים
לעמור על ריכוך ועירנות

המדריך **מינו** מחליף ייעוץ תכונתי פרטני ומכיל עקרונות כלליים בלבד.

עדי און, דיאטנית קלינית וספורט

אכילה לפני אימון

חשיבות

הימנעות מאכילה בשעות הקודמות לפעילות האופנית עלולה לארוק ל: פגיעה ברמת הפעילות, ירידה באיכות האימון, שטוש וסחרחורת במהלכו וכו'.

עקרון מנחה

מומלץ שהארוחה לפני האימון תהיה עשירה בפחמימות מורכבות ופשוטות - שאינן עשירות בסיבים, מתעכלות ונספגות בקלות. כאת על מנת לספק לאוף אנרגיה כמינה במהלך הפעילות האופנית.

אפני אימון בוקר - עצימות נמוכה



באימוני כושר בעצימות נמוכה (פילאטיס, היכה, שיפור עיצוב, חדר כושר) אין חובה לאכול לפני. ניתן לאכול פרי כמו בננה לאחר כ-15 דקות לפני האימון. בתוק אימון - לאכול ארוחת בוקר רגילה.

אפני אימון בוקר - עצימות גבוהה



אימונים מעל שעה וחצי (ריצה, שחיה, אופניים וכו'), אימון פונקציונלי אינטנסיבי או אימון כוח ארוך וקשה.

60-90 דקות לפני האימון: פחמימה מורכבת קטנה, ארוסא:

פיתה ביספרוסת לחם + ריבהלב, כוס דאני בוקר וכו'

15 דקות לפני האימון: פחמימה פשוטה, אס - תמריאצ'בנה וכו'.

אכילה לפני אימון

לפני אימון ערב-עצמות נמוכה



באימוני כושר בעצמות נמוכה (פלאטיס, הליכה, שיפור עיזוב, חדר כושר)
אין הנחיות תכונה מיוחדות.

ניתן לאכול ארוחת ביניים ולהוסיף פרי כמו בננה לאחר כ-15 דקות לפני האימון.

לפני אימון ערב-עצמות אבוהה



1. ארוחת צהריים:

מואלצת ארוחה מלאה המכילה-

פחמיות (למשל: לחם, אורז, תפוז, פסטה - עדיפות למלאים)
מקור חלבון (למשל: דג, טופו, עוף) + **ירקות** בצבעים שונים.

2. במידה והאימון במרווח העולה על

4 שעות מארוחת הצהריים מומלץ להוסיף ארוחה קטנה:

90-60 דקות לפני האימון:

דגן מלא + מקור חלבון.

לדוגמה: קרקריפ + אבינה לבנה, יוארט עם כל ארנוזה ביתית, מאפינס אבינה וירקות.

+

15 דקות לפני : פרי.



אכילה בכמן אימון

חשיבות

בכמן האימון/מאמץ השריר נהנה ומנצל אנרגיה ממאגרי האליקואן שבאוי. אליקואן הוא "אורק מאביו" - לאחר כ-20 דקות של פעילות האליקואן מתחיל להזדקן ולאחר כשעה וחצי של פעילות אופנית לא יישאר לאוי אלוקואל לצורך הפקת אנרגיה.

מכאן החשיבות ב"תזוק" בכמן אימון.

באימונים האורכים מעל 90 דקות

- מומלץ לפתות לפחות חצי ליטר מים על כל שעת פעילות.
- תזוק נוליק וסוכריק בטווח של 30-60 אר' סוכריק/שעה.
- תזוק סוכריק לדאמא: אילק, תמר, מקאות איכוטוניק.
- במידת הצורך יש ל"תזוק" אק מלחיק וחלבון.

במקרים כאלו מומלץ להתייעץ עק דיאטנית קיניית על מנת לבצע התאמה אישית.

אכילה אחרי אימון

חשיבות

1. התאוששות
2. מילוי מאגרי אנרגיה
3. ניצול חלון אנאבולי לבניית שריר

מה לאכול?

ארוחה המכילה 20-40 גרם חלבון איכותי, פחמימות ושוואנים.
אחר אימוני כוח ואימונים אירוביים מתונים,
ניתן להסתפק בחלבון לבד.

מתי חשוב לאכול פחמימה אחרי אימון?

1. אחר אימונים אירוביים עצימים ואימונים ארוכים.
2. לא אכלת מספר שעות לפני האימון.
3. צפוי אימון אינטנסיבי לאחרת בבוקר או 2 אימונים ביום.

חלון אנאבולי

החלון האנאבולי (בניית שריר) נמשך עד 24 שעות אחר האימון!
לכן אין הכרח בצריכת חלבון מיד בתוך האימון,
אלא מומלץ לפזר את צריכת החלבון לאורך כל היום באופן שווה בין הארוחות.

אכילה אחרי איוון

איפה יש בין 20-40 ארס חלבון?

- 100 ארס חכה עוף - 30 ארס חלבון
- אביע קוטאי 5% - 27.5 ארס חלבון
- טונה במיץ - 25 ארס חלבון
- 4 ביציק שמות - 28 ארס חלבון
- 200 ארס אדמחה מקולף - 24 ארס חלבון
- 100 ארס סייטן אחרי בישול - 24 ארס חלבון
- 600 ארס קינואה מבושלת - 27 ארס חלבון
- 150 ארס טופו - 24 ארס חלבון

דואמאות לארוחה אחרי איוון

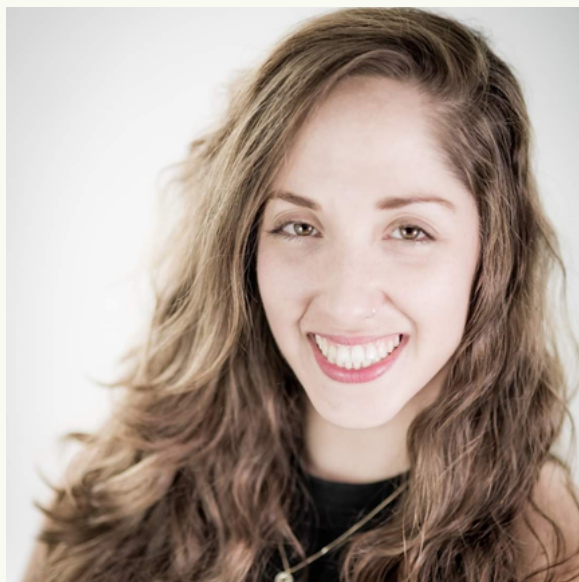
- ▲ 2 יחידות חכה עוף, שעועית ירוקה, ערסיק מבושלות.
- ▲ 2 ביציק, חצי קופסת קוטאי, 2 פרוסות לחם וירקות.
- ▲ קופסת קוטאי 5%, פיתה מאפה, סלט.
- ▲ סלט ירקות עם קופסת טונה + 2 פרוסות לחם מאפה.
- ▲ חצי אש טופו + ירקות מוקפזיק וכלי האפה אורכ מאפה.
- ▲ יוארט עשיר חלבון, בננה, חופן אאוכיק.


כמה חלבון צריק ביוק?


- ארס בואר בריא **עאינו** מתאמן - 0.8 ארס ק"ס מסקן אוף.
- לארס מתאמן - בין 1.6-2.2 ארס ק"ס מסקן אוף.
- ההמלצה בין 20-40 ארס חלבון בארוחה.
- **חיבות לצריכת חלבון איכותי ופיכור החלבון לאורכ היוק.

אקביעת פאישת ייעוץ
ובניית תפריט
נותאק אישית

050-6997210



 050-699-7210

 עדי לויין דיאטנית קלינית וספורט

 [ADI_LEVIN_NUTRITION](https://www.instagram.com/ADI_LEVIN_NUTRITION)

 [ADILEVIN.CO.IL](https://www.adilevin.co.il)