

Вопрос питания во время тренировочного процесса волнует многих. Особенно если в фитнес-клуб вы идете за тем, чтобы улучшить свою форму. Питание, несомненно, важно в вопросах восстановления, но есть несколько правил. Разберемся с ними.

Когда лучше кушать до или после тренировки?

Все зависит от того, в какое время суток вы тренируетесь. Если утром, то легкий завтрак перед тренировкой важен. Он должен состоять из легкоусвояемых белков — чаще всего это яйца. После тренировки кушать можно, но не сразу, а лучше выждать около 40 минут.

Пробиотики повысят выносливость. Как получить максимальную пользу от спорта
[Подробнее](#)

Во время физической активности организм активно использует запасы гликогена и жиров, чтобы обеспечить мышцы энергией. Сразу после тренировки обмен веществ находится на высоком уровне, и прием пищи может вызвать резкий скачок инсулина, что приведет к снижению эффективности процесса сжигания жиров.

«После тренировки кушать можно, но не сразу, и надо понимать, что ты ешь. Прежде всего необходимы белки и углеводы. За 1,5-2 часа перед тренировкой нужно поесть. Если силовая, то должны быть белки, углеводы и жиры. Перед пробежкой или растяжкой — белки», — объяснила фитнес-тренер Мария Зорина.

Сразу после интенсивной нагрузки пищеварительная система может быть временно «выключена», а кровоток направляется к мышцам, и переваривание пищи становится менее эффективным. Это может вызвать дискомфорт и тяжесть в желудке, что, безусловно, помешает восстановлению.

Больше воды — меньше жира? Как правильно пить во время тренировок
[Подробнее](#)

Подбор правильного питания и время употребления еды могут сыграть ключевую роль в достижении спортивных целей. Поэтому рекомендуется подождать около 30-60 минут, прежде чем принимать пищу, позволяя организму гармонично перейти к восстановлению.