

Некоторые идут тренироваться сразу после еды. Однако это плохая идея. И вот почему.

Во время приёма пищи организм переходит в режим переваривания. За счёт этого кровь направляется к органам желудочно-кишечного тракта, начинают работать ферменты, усваиваются питательные вещества. Если же в этот момент тренироваться, то мышцы тоже будут требовать энергии и кровоснабжения. В результате пищеварение замедляется (пища дольше остаётся в желудке, могут появиться изжога, тяжесть, отрыжка), возникает дискомфорт в животе, эффективность тренировки снижается (так как тело частично занято перевариванием еды), жир сжигается медленнее.



freepik

Перед занятиями спортом лучше всего легко перекусить. Например, овсянкой, бананом, йогуртом, горстью орехов, протеиновым коктейлем. После этого подождите 30-60 минут. После основного приёма пищи вам придётся ждать уже минимум 1,5-2 часа.

Эксперт объяснил, почему сразу после еды нельзя заниматься спортом

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.