Türgenleşik döwründe iýmitlenmek meselesi köp adamy gyzyklandyrýar. Esasanam, fitnes-kluba görnüşiňizi gowulandyrmak üçin barýan bolsaňyz. Iýmitlenmek, elbetde, dikeldiş meselelerinde möhümdir, ýöne birnäçe düzgün bar. Olary gözden geçireliň.

Türgenleşikden öňmi ýa-da soň iýmek has gowumy?

Bu, haýsy wagtda türgenleşýändigiňize baglydyr. Eger irden bolsa, türgenleşikden öň ýeňil ertirlik möhümdir. Ol, adatça, ýumurtga ýaly aňsat siňdirilýän beloklardan durmalydyr. Türgenleşikden soň iýmek bolýar, ýöne derrew däl, takmynan 40 minut garaşmak has gowudyr.

Probiotikler çydamlylygy ýokarlandyrar. Sportdan iň köp peýda almak üçin nädip peýdalanmaly

Bedenterbiýe wagtynda beden, myşsalary energiýa bilen üpjün etmek üçin glikogen we ýag ätiýaçlyklaryny işjeň ulanýar. Türgenleşikden soň derrew metabolizm ýokary derejede bolýar we iýmit kabul etmek insuliniň çalt ýokarlanmagyna sebäp bolup biler, bu bolsa ýag ýakmak prosesiniň netijeliligini peselder.

“Türgenleşikden soň iýmek bolýar, ýöne derrew däl we näme iýýändigiňi düşünmeli. Ilki bilen beloklar we uglerodlar zerurdyr. Türgenleşikden 1,5-2 sagat öň iýmek gerek. Eger güýç türgenleşigi bolsa, beloklar, uglerodlar we ýaglar bolmaly. Ylgamak ýa-da uzalmadan öň – beloklar” diýip, fitnes tälimçisi Mariýa Zorina düşündirdi.

Intensiw ýükden soň derrew, iýmit siňdiriş ulgamy wagtlaýyn “öçürilip” bilner we gan akymy myşsalara gönükdirilýär, bu bolsa iýmit siňdirişini az netijeli edýär. Bu, elbetde, dikeldişe päsgel berýän agyrlyk we agyrlyk duýgusyna sebäp bolup biler.

Köp suw – az ýag? Türgenleşik wagtynda nädip dogry içmeli

Dogry iýmitlenmegi we iýmit kabul etmegiň wagtyny saýlamak sport maksadyna ýetmekde möhüm rol oýnap biler. Şonuň üçin iýmit kabul etmezden ozal takmynan 30-60 minut garaşmak maslahat berilýär, bu bedeniň dikeldişe geçmegine mümkinçilik berýär.

Все права защищены