

## Što jesti nakon treninga? - 7 najboljih namirnica za brži oporavak i bolji rast mišića



Ako ste neko vrijeme bili slabo pokretni, početak vježbanja može vam se činiti najtežim dijelom cijelog pothvata. No **ustrajanje u treninzima** iziskuje veći napor. Dugotrajno **vježbanje** povisuje vaša očekivanja, a zbog njih ste neprestano u potrazi za boljom izvedbom i učinkovitijim metodama koje vode k željenom cilju.

Vrlo vjerojatno ste već razmišljali o tome što jesti prije treninga, ali jeste li pridali posebnu pažnju obroku nakon treninga? Promišljeni **obrok nakon treninga** bogat hranjivim tvarima, kako proteinima, tako i ugljikohidratima, može vam pomoći da lakše ostvarite svoje ciljeve. Na taj način **pomažete vašem tijelu** da:

- manje razgrađuje proteine iz mišića;
- stimulira rast mišića;
- ubrza oporavak mišića.

### Što i koliko jesti nakon treninga?

Obrok nakon treninga trebao bi uključivati kombinaciju ugljikohidrata, proteina i zdravih masti. Kalorijski, on bi trebao iznositi oko **50% onih kalorija koje ste**

**vježbanjem potrošili.** Bilo da vježbate kako bi izgubili ili održali svoju težinu, ako jedete preporučene količine određene hrane, postići ćete svoje rezultate.



### **Ugljikohidrati (60%)**

- slatki krumpir
- čokoladno mlijeko
- quinoa
- voće (ananas, bobičasto voće, banana, kivi)
- riža
- zobena kaša
- tamno-zeleno lisnato povrće

### **Proteini (25%)**

- proteinski prah životinjskog ili biljnog porijekla
- jaja
- grčki jogurt
- sir
- losos
- piletina

- tuna

### **Masti (15%)**

- avokado
- orašasto voće
- maslac od orašastog voća



Kombinacija gore navedenih namirnica može stvoriti sjajne obroke koji će vam pružiti sve potrebne hranjive tvari nakon vježbanja. Svoj obrok nakon treninga pokušajte pojesti **u roku od 45 minuta nakon vježbanja**. Ipak, imajte na umu da vrijeme obroka ovisi i o tome što ste i koliko pojeli prije treninga.

## **7 najboljih namirnica koje možete pojesti nakon treninga**

### **Sirutka**

Jedna žlica sirutke u prahu sadrži jednako proteina koliko i cijela pileća prsa. Ona organizmu **daje injekciju inzulina** potičući tako mišiće da apsorbiraju glukozu i nadomjestite izgubljenu energiju. Za to vrijeme **laktoferin** iz sirutke daje prirodni poticaj vašem imunološkom sustavu. Ona će vam pomoći i da brže izgubite višak

kilograma.

## Jaja

Ona su cjelovit izvor proteina i zlatni standard dijete svakog atletičara. Jaja su niskokalorična, a sadrže **svih devet esencijalnih aminokiselina uz aminokiseline razgranatog lanca** koje utječu na smanjenje oštećenja mišića. Ne izbjegavajte žumanjak. On je vrlo bogat proteinima, vitaminom D i omega-3 masnim kiselinama.

## Avokado

Avokado je izvrstan dodatak jajima. Osim zdravih masti, koji su od presudne važnosti za apsorpciju vitamina A i E, on sadrži **niz vitamina B** koji pomažu tijelu da metabolizira sve zdrave ugljikohidrate i proteine koje ste unijeli.



## Slatki krumpir

Slatki je krumpir vrlo dobar izvor ugljikohidrata i hranjivih tvari. Ovaj skromni gomolj je **vrsta superhrane** koja potiče brži oporavak vaših mišića nakon vježbanja te vas svojim vlaknima održava sitima i neko vrijeme nakon vježbanja. Slično djeluju i ostale namirnice bogate beta karotenom (narančasto povrće).

## Sok od višnje

Već znate da su višnje dobre za vaš seksualni život, zar ne? Srećom, isti **antioksidansi** koji će vam donijeti uspjeh u spavaćoj sobi, pomoći će vam i u teretani. Naravno, to se odnosi na **svježi sok** od višnje koji **čuva** korisne **antocijanine i flavonoide** koji se prirodno nalaze u višnjama.

## Zeleni čaj

Ovaj je čaj izvrstan **poticaj za vašu energiju** kada vam je najpotrebnija, a pomaže i da lakše sagorite višak masti. Sadrži snažne antioksidanse koji pomažu metabolizirati masnoće i eliminirati slobodne radikale koji inače izazivaju upalu i bol u mišićima. Ubacite u njega malo čarobnog đumbira i uživajte.

## Čokoladno mlijeko

Možda najneobičniji dodatak ovom popisu ovdje je s dobrim razlogom. Naime, čokoladno mlijeko je **izvrсна kombinacija ugljikohidrata, zdravih masti i proteina**, a uz to će vas i dobro hidratizirati. On je rudnik kalcija kojeg trebate sa sobom u teretani ili na terenu.



## Završna napomena

Nekima je nakon intenzivnog treninga teško jesti. Ako imate takvih problema, **pokušajte svoju hranu pripremiti u blenderu**. Hranu u tekućem obliku je lakše apsorbirati i probaviti, a što brže proteini i ugljikohidrati dođu do mišića, to su bolje šanse za njihovu izgradnju i oporavak. Osim toga, nikako **nemojte zaboraviti piti puno vode**.