



Επιστροφή στην προπόνηση... ...με σωστή διατροφή

Κοντελέ Ιωάννα
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Οι τελευταίοι μήνες ήταν περίεργοι και πρωτόγνωροι για όλους μας. Ιδιαίτερα για τους αθλητές που δεν είχαν λείψει ξανά από τους χώρους προπόνησης για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα. Η έλλειψη προπόνησης, η βαρεμάρα, ακόμα και η αίσθηση αβεβαιότητας και η κακή διάθεση είναι πιθανό να μας οδήγησαν αυτούς τους μήνες σε χειρότερες διατροφικές συνήθειες, στο να φάμε περισσότερο ή να επιλέξουμε κάποιες «όχι τόσο υγιεινές» τροφές.

Επιτέλους ήρθε η ώρα της μεγάλης επιστροφής στα γυμναστήρια, και στα αγαπημένα μας αθλήματα της γυμναστικής. Η επιστροφή θα βρει όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες σε χειρότερη φυσική κατάσταση, αλλά σίγουρα οι προπονητές σας γνωρίζουν πολύ καλά πως θα σας βοηθήσουν να επανέλθετε γεροί και δυνατοί!

Μαζί με την επαναφορά της φυσικής κατάστασης όλοι οι αθλητές θα πρέπει να φροντίσουν ξανά και τη διατροφή τους. Η σωστή διατροφή είναι πάντα σημαντική για τους αθλητές της γυμναστικής αλλά αυτή την περίοδο είναι ακόμα πιο σημαντική, καθώς η ισορροπία, η ποικιλία και τα θρεπτικά συστατικά των τροφών θα σας δώσουν τη σωματική δύναμη να ανταποκριθείτε πιο άμεσα στις απαιτήσεις της προπόνησης που συνεχώς θα αυξάνονται μέχρι να φτάσετε στα προηγούμενα επίπεδα. Η σωστή διατροφή θα επαναφέρει το βάρος σε ισορροπημένα επίπεδα εάν είχε αλλάξει κατά τη διάρκεια αυτών των μηνών, αλλά επίσης θα σας προστατεύσει από τους τραυματισμούς, από την κούραση και την εξάντληση των μυών που μπορεί να επέλθει λόγω της επαναφοράς στην προπόνηση.

Παρακάτω θα βρείτε κάποιες χρήσιμες συμβουλές για την σωστή διατροφή που θα σας βοηθήσει να επανέλθετε πιο δυνατοί στην προπόνηση σας!



10 Συμβουλές Διατροφής για την επαναφορά των αθλητών γυμναστικής στην προπόνηση

- 1 Ξεκίνα τη μέρα σου με ένα ισορροπημένο πρωινό.** Απέφυγε τα έτοιμα τρόφιμα (π.χ. κρουασάν) και προτίμησε γιαούρτι, γάλα ή αυγό μαζί με δημητριακά ή ψωμί ολικής άλεσης και φρέσκα φρούτα. Αν έχεις πρωινή προπόνηση μην παραλείψεις το πρωινό αλλά προτίμησε πιο στεγνές επιλογές (π.χ. φρυγανιές με ταχίνι) και σε μικρότερη ποσότητα.
- 2 Φάε σπιτικό μαγειρεμένο φαγητό κάθε μεσημέρι.** Απέφυγε τα έτοιμα γεύματα και προτίμησε το σπιτικό φαγητό κάθε μέρα. Μέσα στην εβδομάδα πρέπει να φας τουλάχιστον 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια και λαδερά λαχανικά, 1-2 φορές την εβδομάδα ψάρι και τις υπόλοιπες μέρες κρέας, κοτόπουλο ή ζυμαρικά. Συζήτησε με τους γονείς σου πως μπορεί να διαμορφωθεί το εβδομαδιαίο διατροφικό σας πλάνο.
- 3 Επέλεξε υγιεινές αλλά και ελαφριές επιλογές για το βραδινό σου γεύμα.** Απέφυγε τα delivery και επέλεξε να ετοιμάσεις για το βραδινό σου γεύμα σαλάτες (π.χ. με τυρί ή με κοτόπουλο ή με αυγά και παξιμάδι) ή γιαούρτι με φρούτα και δημητριακά.
- 4 Για τα ενδιάμεσα γεύματα σου επέλεξε φρούτα και υγιεινά σνακ** όπως ξηρούς καρπούς, γιαούρτι, μπάρες ξηρών καρπών, παστέλι, κράκερ με τυρί.
- 5 Φτιάξε ένα πρόγραμμα.** Είναι σημαντικό το σώμα σου να μάθει ξανά σε ένα πρόγραμμα διατροφής που θα έχει τακτικές ώρες. Αν τρως κάποιο γεύμα ή σνακ κάθε 3-4 ώρες θα ελέγχεις περισσότερο την πείνα σου και δεν θα καταφεύγεις σε γρήγορες επιλογές όπως μπισκότα και γλυκά.
- 6 Πιες αρκετό νερό κατά τη διάρκεια καθώς και μετά την προπόνηση σου.** Το σώμα σου χρειάζεται περισσότερο νερό τώρα λόγω της ζέστης αλλά και επειδή πρέπει να συνηθίσει εκ νέου στις απώλειες της προπόνησης. Πρέπει να πίνεις συχνά νερό κατά τη διάρκεια της προπόνησης (2-3 γουλιές κάθε 10-15 λεπτά) καθώς και μόλις τελειώσεις την προπόνηση σου. Επίσης πίνε αρκετό νερό στο σύνολο της ημέρας (ιδανικά 1,5 – 2 λίτρα) και απέφυγε τα αναψυκτικά και τους χυμούς.
- 7 Μετά την προπόνηση φάε ένα υγιεινό σνακ.** Είναι αναμενόμενο να πεινάς περισσότερο μετά την προπόνηση κι εάν δεν έχεις φροντίσει να φας ένα μικρό υγιεινό σνακ, είναι πιο πιθανό να καταλήξεις σε κάποιο γλυκό. Προτίμησε να φας κάποιο φρέσκο φρούτο (π.χ. μπανάνα, φράουλες, κεράσια, μήλο, ροδάκινο) ή 1 γιαούρτι ή μερικούς ξηρούς καρπούς.
- 8 Μην κάνεις μόνος/η σου δίαιτα.** Αν προσπαθείς να επανέλθεις στο βάρος που είχες πριν, αυτό μπορεί να γίνει με την επιστροφή στην προπόνηση και στην ισορροπημένη διατροφή, ακολουθώντας όλα τα παραπάνω. Απέφυγε να ακολουθήσεις τη δίαιτα που βρήκες στο ίντερντ ή να περιορίσεις συγκεκριμένα γεύματα (π.χ. δεν τρώω βραδινό). Τέτοιες τεχνικές μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα να έχεις έλλειψη θρεπτικών συστατικών ή και να ξεσπάσεις σε περισσότερο φαγητό. Συζήτησε με τον προπονητή/τρια σου και με τους γονείς σου την επιλογή να επισκεφτείς έναν διαιτολόγο που θα σε βοηθήσει να οργανώσεις τη διατροφή σου με τέτοιο τρόπο ώστε να ελέγξεις το βάρος σου.
- 9 Μην ζυγίζεσαι συνέχεια.** Είτε προσπαθείς μόνος σου να βελτιώσεις τη διατροφή σου είτε με τη βοήθεια ενός διαιτολόγου, το καθημερινό ζύγισμα δεν σε βοηθάει. Το ζύγισμα μπορεί να γίνεται 1 φορά την εβδομάδα και ο στόχος είναι να επανέλθεις σταδιακά στο κανονικό σου βάρος, χωρίς βιασύνη.
- 10 Κοιμήσου νωρίς και αρκετά.** Ο επαρκής ύπνος είναι σημαντικός όχι μόνο για την ξεκούραση του σώματος σου αλλά και για να μπορείς να έχεις καλύτερο έλεγχο στη διατροφή σου.