

7 zasad diety sportowca

Amalia Szmajda



Spis treści:

1. O mnie str. 3
2. Wstęp str. 4
3. Indywidualizacja str. 5
4. Elastyczność str. 6
5. Jakość str. 7
6. Wygoda str. 8
7. Dostępność energii str. 9
8. Nawodnienie str. 10
9. Zasada 80/20 str. 11
10. Podsumowanie str. 12

O mnie

Cześć! Nazywam się Amalia Szmajda i jestem dietetykiem.

Ukończyłam dietetykę na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Kontynuuję drugi stopień studiów na Akademii Wychowania Fizycznego na specjalności: Profilaktyka żywieniowa w aktywności fizycznej.

Sport to moje drugie imię. Od 7. roku życia tańczę balet, więc dobrze wiem jak odpowiednia dieta jest ważna w utrzymaniu kondycji i pożądanej sylwetki. Dzięki wykształceniu dietetycznemu doszłam do punktu, w którym jedzenie stało się moim sprzymierzeńcem, a nie problemem.



Zmiana uczelni i ukierunkowanie się na dietetykę sportową okazało się kamieniem milowym w moim podejściu do zawodu. Czułam, że wśród osób aktywnych fizycznie, uprawiających sport, wiedza o żywieniu jest bardzo mała.

Obecnie specjalizuję się w pomaganiu wszystkim aktywnym fizycznie osobom osiągać lepsze wyniki sportowe i sylwetkowe. Prowadzę współpracę online z amatorami sportu w zakresie poprawy proporcji sylwetki, zdrowia i przede wszystkim wyników sportowych.

Moją ofertę znajdziesz tutaj: dietama.pl/dieta-sportowca

Skontaktujesz się ze mną przez maila: amalia@dietama.com

lub moje portale społecznościowe:

Instagram: [@dietama.amalia_szmajda](https://www.instagram.com/dietama.amalia_szmajda)

TikTok: [@dietama.amalia_szmajda](https://www.tiktok.com/@dietama.amalia_szmajda)

Facebook: [DIETAma - Amalia Szmajda](https://www.facebook.com/DIETAma-Amalia-Szmajda)

Wstęp

Jeśli to czytasz to prawdopodobnie jesteś osobą aktywną, której zależy na poprawie swoich wyników, sylwetki lub zdrowia.

Pracując z podopiecznymi zauważyłam jak dużym problemem jest dla nich dopasowanie swoich posiłków do uprawianej przez nich aktywności.

- Zbyt mała lub zbyt duża kaloryczność diety,
- niski poziom energii na treningu,
- trudności w regeneracji,
- dolegliwości jelitowe w trakcie ćwiczeń,
- brak pomysłu na szybkie i pełnowartościowe posiłki,

to najczęściej pojawiające się kłopoty sportowców.

Nasz organizm jest zdolny do naprawę niesamowitych rzeczy.

Tak jak samochód potrzebuje odpowiedniego paliwa do osiągnięcia wysokich obrotów, tak nasze ciało wymaga dostarczania pełnowartościowego jedzenia do wykorzystania swojego pełnego potencjału.

Gwarantuję Ci, że po przeczytaniu tego ebooka będziesz chciał dowiedzieć się jeszcze więcej na temat żywienia w Twoim indywidualnym przypadku.

Zapraszam Cię do współpracy, dzięki której przyspieszysz swój progres treningowy i osiągniesz lepsze wyniki sportowe. Wierzę, że wyniesiesz z niej więcej niż może Ci się wydawać!

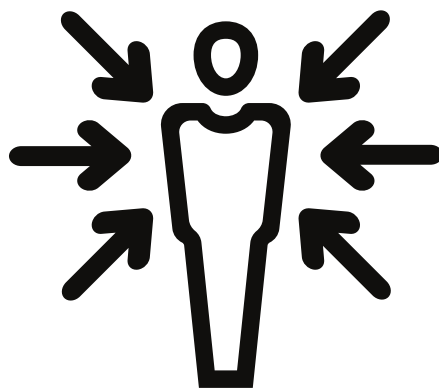
Zaczynamy!

Indywidualizacja

Każdy z nas jest inny, począwszy od płci, wieku, masy ciała aż po trenowaną aktywność fizyczną. W związku z tym nie ma jednej, idealnej diety, która nadawałaby się dla każdego sportowca.

Planując swój jadłospis musisz zwrócić uwagę na kilka najważniejszych elementów:

- rozkład makroskładników będzie zależał od tego czy ćwiczysz siłowo czy wytrzymałościowo,
- ilość kilokalorii jest zmienna w zależności od poziomu intensywności treningu,
- ilość posiłków musi być dostosowana do pory treningu i trybu dnia,
- dawki suplementów powinny być dobrane do Twojej masy ciała,
- rodzaj nawodnienia musi uwzględniać temperaturę i wilgotność otoczenia.



Jak widzisz jest wiele czynników, które wpływają na schemat diety osoby trenującej, gdyż jej organizm jest wystawiany na duże i zmienne obciążenia fizyczne.

Mimo, że można wymienić kilka uniwersalnych zasad, które sprawdzają się w żywieniu sportowców, to zawsze najlepszą dietą będzie ta, która jest dobrana indywidualnie.

Elastyczność

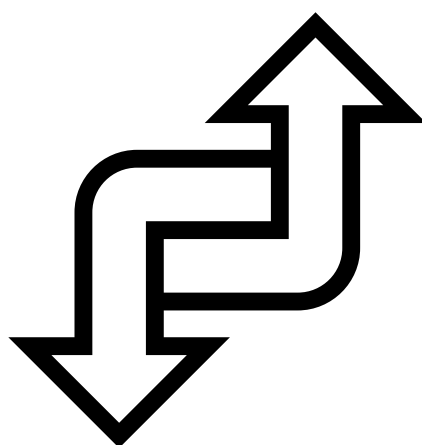
Jestem pewna, że nie raz zdarzyło Ci się zapomnieć zabrać z domu posiłku lub po prostu nie miałeś czasu na jego przygotowanie. Wówczas zaplanowane makroskładniki i kalorie rozjeżdżają się, co powoduje stres i nerwowe szukanie zamienników w sklepie.

W takich sytuacjach nie ma sensu spinać się z powodu pominięcia zaplanowanego posiłku. Zamiast tego warto mieć w głowie gotowe rozwiązania, aby bez wyrzutów sumienia wybrać coś z półki i nie sięgać po niezdrowe gotowce.

Przedłużający się trening lub dodatkowa jednostka treningowa poza zaplanowanym schematem, to kolejna sytuacja, która zaburza równowagę diety. Wówczas na pomoc przychodzą przekąski, które otrzymują moi podopieczni na liście "co zawsze warto mieć w torbie".

W swojej praktyce daję sportowcom duże pole do samodzielnego manewrowania posiłkami w ciągu dnia, a nawet w ciągu tygodnia.

Przy aktywnym trybie życia szczegółowe trzymanie się jadłospisu po prostu się nie sprawdza. Nie ma jednak żadnych skutków ubocznych w tym, że zaplanowane posiłki zostaną zastąpione innymi produktami, jeżeli całkowita wartość odżywcza diety będzie w miarę zbliżona.



Jakość

Wiele osób uprawiających sport nie zdaje sobie sprawy, że ich odżywianie nie opiera się tylko na kaloriach i makroskładnikach, ale także na innych elementach żywności. Są nimi np.: witaminy, składniki mineralne, kwasy tłuszczowe, antyoksydanty i wiele innych czynników regulujących działanie naszego organizmu.

Sam fakt, że jesteś aktywny nie oznacza, że możesz jeść byle co jeśli i tak przepalisz przyswojone kalorie. Zasady zdrowego odżywiania dotyczą wszystkich, niezależnie od stanu zdrowia i ilości ruchu w ciągu dnia.

Mikroskładniki znajdujące się w żywności są ważne przede wszystkim z punktu widzenia regeneracji organizmu. Witaminy takie jak A, E i C, cynk, selen oraz kwasy tłuszczowe omega-3 będą zmniejszały proces zapalny, który powstaje w wyniku intensywnego wysiłku. Potas, wapń i magnez usprawnią pracę mięśni i wzmocnią obciążone stawy. Bez dobrej jakości diety Twoje wysiłki treningowe mogą pójść na marne.

Spożywanie zbyt dużej ilości przetworzonej żywności może odbić się na Twojej sylwetce chociażby w postaci zbierającej się wody. Duża ilość tłuszczów nasyconych i cukrów dodanych sprzyja też odkładaniu się tkanki tłuszczowej.

Dobrej jakości dieta oznacza korzystanie ze świeżych, jak najmniej przetworzonych produktów. W przeciwieństwie do gotowców i fastfoodów charakteryzują się one wyższą wartością odżywczą, której poszukujemy do wsparcia ciała sportowca od wewnątrz.



Wygoda

Na pewno zgodzisz się ze mną, że o wiele przyjemniej biega się w wygodnych, sprawdzonych butach sportowych, niż w obcierających trampkach.



Taka sama zasada dotyczy jedzenia. Na przykład źle dobrany posiłek przedtreningowy może doprowadzić do nieprzyjemnych dolegliwości jelitowych, które będą Ci przeszkadzać w poprawnym wykonaniu ćwiczeń.

Wygodna dieta powinna uwzględniać także warunki w jakich będziesz spożywać swoje posiłki. Jeśli masz mało czasu między pracą a treningiem, to lepiej sprawdzą się koktajle i kanapki, które możesz zjeść nawet w tramwaju. A zamiast wrzucania całego kotleta do pojemnika wystarczy pokroić go na kawałki i wymieszać z resztą dania. Tak na pewno wygodniej będzie Ci go zjeść w szatni.

W trakcie trasy i zawodów możliwości są jeszcze bardziej ograniczone. Pod uwagę musisz wziąć ryzyko zepsucia się produktów w trakcie długiej podróży, więc na pewno nie sprawdzą się miękkie owoce i świeże produkty mleczne. Posiłki wyjazdowe powinny być trwałe, w formie łatwej do zjedzenia w każdych warunkach.

Jeżeli Twoja dieta będzie niewygodna, to po prostu ją porzucisz, a nie o to przecież chodzi. W planowaniu posiłków dla sportowców zwracam uwagę na wszystkie wyżej wymienione aspekty, co zwiększa ich komfort fizyczny i psychiczny.

Dostępność energii

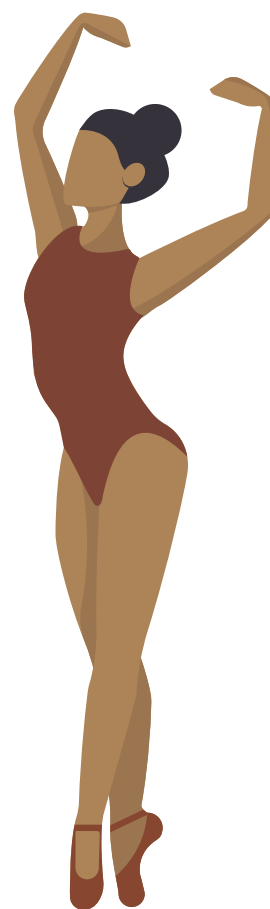
Głównym źródłem energii wykorzystywanym przez Twój organizm podczas ćwiczeń są węglowodany. To one stanowią podstawowe paliwo dla pracujących mięśni. Odpowiednie rozplanowanie ich podaży w ciągu dnia zapewni Ci energię na nadchodzący trening.

Rekomendacje dla sportowców mówią o podaży 5-10 g węglowodanów na każdy kilogram masy ciała na dzień. Wszystko zależy od rodzaju wykonywanego wysiłku i częstotliwości treningów.

Jednak nawet idealnie dobrana ilość węglowodanów nie będzie skuteczna bez odpowiedniej podaży kalorii w ciągu dnia. Lęk przed dużą ilością jedzenia często towarzyszy sportowcom, którzy muszą dbać o odpowiednie proporcje swojej sylwetki. Jeśli tańczysz, uprawiasz gimnastykę lub kulturystykę to na pewno znasz to uczucie.

Za mała ilość kalorii nie da Ci nic więcej poza głodem, słabszymi wynikami, kontuzjami i problemami hormonalnymi. To tylko kilka konsekwencji zbyt niskiej dostępności energii w sporcie.

Nie martw się, kaloryczność diety da się zaplanować w taki sposób aby zarówno utrzymać odpowiednie proporcje sylwetki jak i pokryć zapotrzebowanie energetyczne organizmu.



Nawodnienie

Jeżeli ćwiczysz już jakiś czas to na pewno masz świadomość tego, że Twoje zapotrzebowanie na płyny jest większe niż u osoby nietreningującej. Ale czy pijesz je w odpowiedni sposób?

Bardzo częstym problemem jest niedopasowanie rodzaju napoju do realnych potrzeb organizmu. Może okazać się, że woda, którą pijesz w ogóle Cię nie nawadnia. Z pomocą przychodzą napoje izotoniczne, które dużo lepiej regulują gospodarkę wodno-elektrolitową.

Rodzaj i wielkość zapotrzebowania na płyny jest zależna od intensywności wysiłku, temperatury otoczenia i wilgotności powietrza. Najlepszym wyznacznikiem tego, czy jesteś dobrze nawodniony będzie po prostu Twój poziom pragnienia, ale zwracaj też uwagę na kolor swojego moczu. Jeśli jest on jasnożółty – oznacza, że jesteś dobrze nawodniony. Ciemny mocz oznacza odwodnienie, a bezbarwny – przewodnienie.

Aby trening i regeneracja przebiegała efektywnie podaż płynów powinna być rozłożona na cały dzień. Ważne abyś pił zarówno przed, w trakcie, jak i po treningu.

Bardzo aktywne osoby często sięgają po napoje energetyczne lub z dodatkiem cukru. O ile w umiarkowanych ilościach nie są one szkodliwe, to ich nadmierne spożycie może wywołać niekorzystny efekt.

Zdaję sobie sprawę, że trudno znaleźć złoty środek między ciężkimi treningami i małą ilością snu, a potrzebą pobudzenia organizmu. Jednak zamiast napojów z kofeiną z pomocą przychodzi chociażby odpowiedni rozkład kalorii w posiłkach.



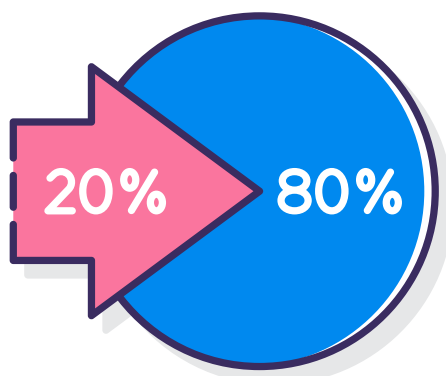
Zasada 80/20

Na sam koniec przedstawię Ci zasadę, która sprawi, że dieta w końcu przestanie kojarzyć Ci się z rygorem, nakazami i zakazami.

Jak dobrze wiesz, nie da się być idealnym i to samo dotyczy sposobu odżywiania. Nawet jeśli założysz sobie, że zaczniesz zdrowy tryb życia, gotujesz posiłki i dbasz o wszystkie makroskładniki to w końcu przyjdzie moment, że najdzie Cię ochota na coś niezdrowego.

Zdarzają się też takie sytuacje jak świętowanie zwycięstwa, jakaś impreza rodzinna, czy zwykłe wyjście do kina, które mogą być okazją do odpoczęcia od diety. Tak – okazją, a nie przeszkodą. Traktując to w ten sposób zdejmiesz z siebie ciężar stresu wynikającego z pilnowania każdej zjedzonej kalorii i równocześnie będziesz cieszył się swobodą i przyjemnym spędzaniem czasu.

Jeżeli z czystym sumieniem Twoja dieta w 80% będzie opierała się na zdrowych produktach, to bez problemu dorzucając 20% tych mniej zdrowych jesteś w stanie osiągnąć świetną formę.



Jak wdrożyć to w praktyce? U moich podopiecznych najlepiej sprawdza się jedna słodka przekąska w ciągu dnia lub większy cheat meal w trakcie weekendowego odpoczynku.

Podsumowanie

Cieszę się, że dobrnąłeś do końca, bo oznacza to, że bierzesz swoją formę na serio i zależy Ci na wsparciu w postaci dobrze zbilansowanej diety.

Z pewnością rozjaśniły Ci się niektóre aspekty związane z dietetyką sportową, ale na pewno pojawiło się też wiele pytań i wątpliwości jak ma to wyglądać w Twoim indywidualnym przypadku.

Mam dla Ciebie dobrą wiadomość! Nie musisz być w tym sam.

Mogę pokazać Ci, że dieta może być przyjemna i jest kluczem do dobrych wyników sportowych oraz wymarzonej sylwetki. Łącząc współpracę z rzetelną pracą jesteś w stanie realnie poczuć lepszą formę, zarówno fizyczną jak i psychiczną.

Jeżeli jesteś osobą która chce:

- lepiej czuć się na treningach
- przyspieszyć swoją regenerację
- poznać zasady posiłków przed i potreningowych
- osiągnąć wymarzoną sylwetkę
- dać swoje maksimum na zawodach

to współpraca jest właśnie dla Ciebie!

Nie ważne czy trenujesz zawodowo, czy amatorsko, niezależnie czy zależy Ci na wynikach sportowych, czy sylwetkowych – skorzystaj z szansy na idealnie dopasowaną dietę i sięgnij po swoje marzenia.

Sprawdź szczegóły oferty: dietama.pl/dieta-sportowca i napisz do mnie wiadomość :)



Oto przykładowe posiłki, które otrzymują moi podopieczni w swoich jadłospisach.



Szczegóły oferty: dietama.pl/dieta-sportowca