



Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται το γεύμα πριν και μετά την προπόνηση. Συγκεκριμένα, πριν την προπόνηση συστήνεται η κατανάλωση ενός γεύματος πλούσιο σε υδατάνθρακες, χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη. Εάν η προπόνηση απέχει 2 έως 4 ώρες από την κατανάλωση ενός ισορροπημένου γεύματος (π.χ. μεσημεριανού), δεν χρειάζεται κάποια συμπληρωματική πρόσληψη τροφής. Σε διαφορετική περίπτωση, 1 ώρα με 45 λεπτά πριν την προπόνηση συστήνεται η κατανάλωση ενός σνακ, για απόδοση με διάρκεια μέσα στην προπόνηση. Με το πέρας της άσκησης, μέσα σε 1 ώρα συστήνεται η πρόσληψη υψηλού γλυκαιμικού δείκτη υδατανθράκων σε συνδυασμό με πρωτεΐνες, για καλύτερη αναπλήρωση του μυϊκού γλυκογόνου και αποκατάσταση των μυών.



Ενδεικτική Δίαιτα με Βιολογικά Προϊόντα

- » **Πρωί:** γάλα με μούσλι και ένα φρούτο.
- » **Σνακ:** μπάρα με δημητριακά, ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα και μέλι και φρούτο.
- » **Μεσημέρι:** κοτόπουλο με ρύζι ολικής άλεσης, λίγο ελαιόλαδο και μια πλούσια σαλάτα
- » **1 ώρα-45' πριν την άσκηση:** φρούτο και ψωμί με κασέρι
- » **0-60' μετά την άσκηση:** γιαούρτι με μέλι, ξηρούς καρπούς, βρώμη και κάποιο φρούτο για αναπλήρωση του μυϊκού γλυκογόνου.
- » **Βράδυ:** σαλάτα με κοτόπουλο λίγη sauce και κρουτόν



**Ζήτησέ μας το δικό σου Personal Diet Profile
Δωρεάν στο dieteam@citybiofarm.gr**

📍 **Εθνικής Αντίστασης 32, Καλαμαριά** ☎ **2310 452420**