

# Alimentația optimă înainte de un efort fizic intens

Peste tot unde citești despre alimentația înainte de un maraton sau altă probă fizică dificilă sau chiar înainte de un **antrenament la sală** îți explică cum trebuie **să te îndopi cu carbohidrați** (paste, orez, cartofi) pentru că organismul să aibă ce consuma, carbohidrații fiind principala sursă de energie a țesutului muscular și nervos.

Dar organismului **îi ia mai multă energie** să digere o mâncare de acest fel de aceea mult mai benefic este un carbohidrat cu eliberare lentă care se poate lua din fructe, legume, rădăcinoase.

De exemplu **sucul de sfeclă roșie** conține cantități mari de nitrați care ajută la **scăderea presiunii sângelui** și permite unei cantități mai mari de sânge să circule. Totodată **micșorează nivelul de oxigen de care au nevoie mușchii**.

Țelina și în special **țelina de frunze (apio)** ajută organismul să elimine **excesul de dioxid de carbon**.

Cu o zi înainte de un eveniment important, gen maraton, ar trebui consumate **banane și avocado** deoarece sunt niște **super-energizante** având o cantitate optimă de grăsimi, zaharuri, proteine, vitamine, minerale și enzime.

La fel trebuie consumată **o cantitate mai mare de apă** cu o zi înainte și în dimineața evenimentului.



Mai jos am experimentat un **Super Smoothie** creat de specialiști pentru un astfel de efort.

Ingrediente:

- 3 mere ( de preferat golden delicious) – ale mele au fost doar delicioase
- o felie mare de ananas
- o lime (fără coajă)
- 2 frunze de țelină (apio) – foarte multă zeamă iese din ele
- 1/2 castravete sau unu mai mic
- o sfeclă roșie
- un avocado
- o banană
- o lingură de **puđră proteică de cânepă**
- gheață
- + am adăugat de la mine apă de la o **nuca de cocos** și o linguriță de **polen**

Avocado, banană, pudra, apă de nuca și polenul se bagă la blender și se amestecă cu sucul obținut de la celelalte ingrediente.

Din tot amestecul asta au ieșit două pahare de aproximativ 330ml. N-am mai adăugat gheață că era deja destul de mult.



**Smoothie-ul** se bea încet cu aproximativ o oră înainte de efort. Eu am băut doar un pahar și ceva iar restul l-am diluat cu apă și îl iau cu mine să-l beau pe drum. (probabil o persoană la 70-75kg ar trebui să-l bea pe tot din prima)

*Chiar are un gust*

*bun.*

Pe la 10:30 pornesc până la **Ikea**( aproximativ **17-18km**) așa că dacă nu-mi pocnește vreun vas de sânge, nu-mi scrântesc glezna sau nu mă calcă un taximetrist undeva în jurul 12 ar trebui să fiu acolo.

Doamne ajută !