ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΤΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ: ΠΡΙΝ-ΚΑΤΑ-ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΑΣ!

Μερικές φορές, η προπονητική διατροφή μπορεί να γίνει μπελάς! Ελάτε να την απλοποιήσουμε και να δούμε τι μπορούμε να τρώμε πριν, κατά και μετά την προπόνηση μας, ανάλογα με το σωματότυπο και τους στόχους μας!

Καραμανέας Ιωακείμ
Diploma in Health Studies/
Human Health - Diet & Nutrition/
Specialization in Workout & training Apps

Designed by: Καραμανέας Ιωακείμ

ΕΙΜΑΙ ΕΝΑΣ ΕΚΤΟΜΟΡΦΟΣ !

Είστε γενικά αδύνατοι, με λεπτό σχήμα και άκρα. Έχετε γρήγορο μεταβολισμό και πολύ καλή ανοχή στους υδατάνθρακες. Θέλετε να πετύχετε μυική ανάπτυξη ή να αυξήσετε την αντοχή σας σε αθλήματα αντοχής!

ΠΟΤΕ ΝΑ ΤΡΩΤΕ:

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
Φάτε το «εκτομορφικό» γεύμα (βλ. παρακάτω):2-3 ώρες πριν την προπόνηση	**Για μυική ανάπτυξη:** 1 ποτό πρωτείνης-υδατανθράκων. **Για υποστήριξη αντοχής:** 1 ποτό πρωτείνηςυδατανθράκων. **Για αδυνάτισμα:** Αμινοξέα με νερό. **Για σωματική επανασύνθεση:** Αμινοξέα με νερό **Για διατήρηση:** Αμινοξέα με νερό	**Φάτε το «εκτομορφικό» γεύμα (βλ. παρακάτω):1-2 ώρες μετά την προπόνηση**

ΤΟ «ΕΚΤΟΜΟΡΦΙΚΟ» ΓΕΥΜΑ

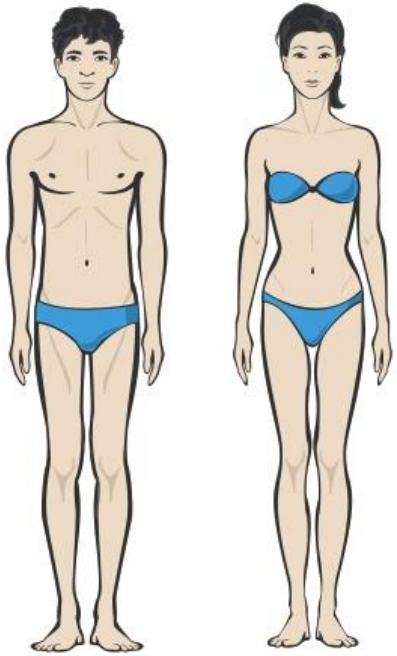
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΧΕΡΙ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΤΡΗΣΕΤΕ:

2 παλάμες πρωτείνες

2 γροθιές λαχανικών

3 χούφτες υδατανθράκων

1 αντίχειρα λιπών



1 παλάμη πρωτείνες

1 παλάμη λαχανικών

2 χούφτες υδατανθράκων

0,5 αντίχειρα λιπών

ΜΕΓΕΘΗ ΜΕΡΙΔΩΝ: Χρησιμοποιήστε το χέρι σας, σαν δείκτη μέτρησης μερίδων, όπως αναφέρουμε στο βίντεο: https://www.youtube.com/watch?v=UObJLbF_21E

ΕΙΜΑΙ ΕΝΑΣ ΜΕΣΟΜΟΡΦΟΣ!

Είστε γενικά αθλητικοί με μέσο σχήμα σώματος. Μπορείτε να πετύχετε μυική ανάπτυξη και να παραμένετε χαμηλοί σε λίπος, σχετικά εύκολα. Θέλετε να μεγιστοποιήσετε τη φυσική σας κατάσταση ή την αθλητική σας απόδοση!

ΠΟΤΕ ΝΑ ΤΡΩΤΕ:

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
Φάτε το «μεσομορφικό» γεύμα (βλ. παρακάτω):2-3 ώρες πριν την προπόνηση	**Για μυική ανάπτυξη:** 1 ποτό πρωτείνης-υδατανθράκων. **Για υποστήριξη αντοχής:** 1 ποτό πρωτείνηςυδατανθράκων. **Για αδυνάτισμα:** Αμινοξέα με νερό. **Για σωματική επανασύνθεση:** Αμινοξέα με νερό **Για διατήρηση:** Αμινοξέα με νερό	**Φάτε το «μεσομορφικό» γεύμα (βλ. παρακάτω):1-2 ώρες μετά την προπόνηση**

ΤΟ «ΜΕΣΟΜΟΡΦΙΚΟ» ΓΕΥΜΑ

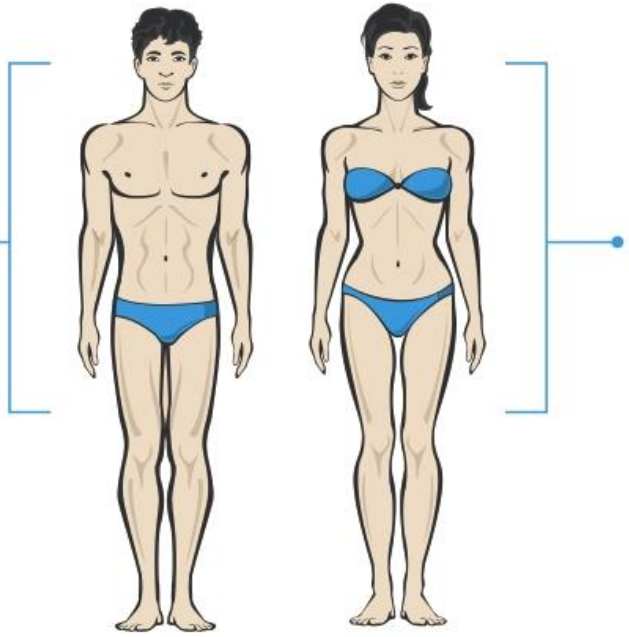
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΧΕΡΙ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΤΡΗΣΕΤΕ:

2 παλάμες πρωτείνες

2 γροθιές λαχανικών

2 χούφτες υδατανθράκων

2 αντίχειρες λιπών



1 παλάμη πρωτείνες

1 παλάμη λαχανικών

1 χούφτα υδατανθράκων

1 αντίχειρα λιπών

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΟΤΟ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ-ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ;

=

Όπως έχουμε δει, μερικές φορές χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε ένα ποτό «πρωτείνης-υδατανθράκων», κατά τη διάρκεια της προπόνησης σας. για κάθε 1 ώρα προπόνησης λοιπόν, θα χρειαστείτε:

15 γραμμ. πρωτείνη ορού σε σκόνη

+

35-40 γρ. υδατάνθρακες (2 κούπες χυμό ή αθλητικό πότό)

ΕΙΜΑΙ ΕΝΑΣ ΕΝΔΟΜΟΡΦΟΣ!

Έχετε γενικά μεγάλο σχήμα σώματος και περισσότερο βάρος από το κανονικό. Έχετε χαμηλότερο μεταβολισμό και δεν ανέχεστε καλά τους υδατάνθρακες. Συνήθως προσπαθείτε να χάσετε βάρος ή να υποστηρίξετε τη δύναμη σας!

ΠΟΤΕ ΝΑ ΤΡΩΤΕ:

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
Φάτε το «ενδομορφικό» γεύμα (βλ. παρακάτω):2-3 ώρες πριν την προπόνηση	**Για μυική ανάπτυξη:** Αμινοξέα με νερό. **Για υποστήριξη αντοχής:** Αμινοξέα με νερό. **Για αδυνάτισμα:** Αμινοξέα με νερό. **Για σωματική επανασύνθεση:** Αμινοξέα με νερό **Για διατήρηση:** Αμινοξέα με νερό	**Φάτε το «ενδομορφικό» γεύμα (βλ. παρακάτω):1-2 ώρες μετά την προπόνηση**

ΤΟ «ΕΝΔΟΜΟΡΦΙΚΟ» ΓΕΥΜΑ

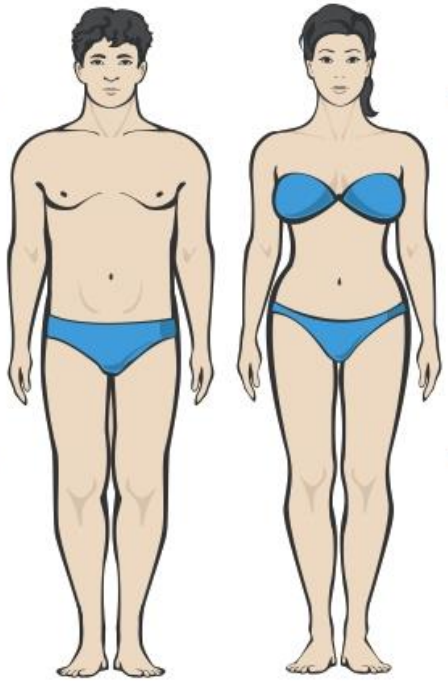
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΧΕΡΙ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΤΡΗΣΕΤΕ:

2 παλάμες πρωτείνες

2 γροθιές λαχανικών

1 χούφτα υδατανθράκων

3 αντίχειρες λιπών



1 παλάμη πρωτείνες

1 παλάμη λαχανικών

0,5 χούφτα υδατανθράκων

2 αντίχειρες λιπών

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΜΙΝΟΞΕΑ;

Όπως έχουμε δει, μερικές φορές χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε ΑΜΙΝΟΞΕΑ ΜΕ ΝΕΡΟ, κατά τη διάρκεια της προπόνησης σας. Αυτά είναι διεσπασμένες πρωτείνες, όπου χωνεύονται άμεσα και βρίσκονται με μορφή: υγρών, σκόνης ή χαπιών.

Υποστηρίξτε με 10-15 γρ. για κάθε ώρα προπόνησης.

Designed by: Καραμανέας Ιωακείμ