

CZTERY GŁÓWNE CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA REGENERACJĘ

#1

ZDROWE ODŻYWIANIE

#2

**ODPOWIEDNIE
NAWODNIENIE**

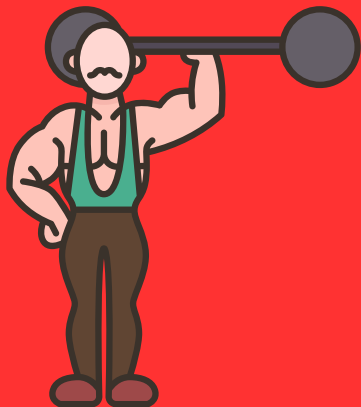
#3

**ROLLOWANIE I
ROZCIĄGANIE**

#4

SEN





PODSTAWOWE ZASADY DOTYCZĄCE MASY

1. JEŚLI PRZYJMUJESZ WIĘCEJ KALORII NIŻ SPALASZ, TO PRZYBIERASZ NA KILOGRAMACH.
2. JEŚLI TRZYMASZ BILANS KALORYCZNY (KALORIE PRZYJĘTE DO KALORII SPALONYCH) NA RÓWNI, TO UTRZYMUJESZ MASĘ.
3. JEŚLI SPALASZ WIĘCEJ KALORII NIŻ PRZYJMUJESZ, TO CHUDNIESZ.

BARDZO WAŻNA UWAGA: KALORIA KALORII NIERÓWNA! 500KCAL PRZYJĘTYCH Z CZEKOLADY NIE JEST RÓWNE 500KCAL PRZYJĘTYM Z KOTLETA Z KURCZAKA (Z PUNKTU WIDZENIA DIETETYCZNEGO, W MATEMATYCE/FIZYCE 500KCAL TO 500KCAL I KROPKA)

MAMY 3 GŁÓWNE MAKROSKŁADNIKI POŻYWIENIA:

- A) **BIAŁKO** – PROTEINY I AMINOKWASY CZYLI BUDULEC CIAŁA, MIĘŚNI, TKANEK – 4KCAL X1G – NP. MIĘSO CZY RYBY LUB NABIAŁ SĄ GŁÓWNIIE ZŁOŻONE Z BIAŁEK.
- B) **WĘGLOWODANY** – INACZEJ SZYBKODZIAŁAJĄCA ENERGIA COŚ POTRZEBNE DO PRACY MÓZGU I MIĘŚNI (CIAŁO POTRAFI POZYSKIWAĆ JE Z INNYCH SUROWCÓW – NP. TŁUSZCZY CZY AMINOKWASÓW) – 4KCAL X1G – NP. WARZYWA I OWOCE ORAZ KASZE I BULWY TO WĘGLOWODANY, TE PIERWSZE TO TZW PROSTE I SĄ SZYBKO WCHŁANIALNE TE DRUGIE TZW ZŁOŻONE I POTRZEBA WIĘCEJ CZASU ABY UWOLNIĆ Z NICH ENERGIĘ.
- C) **TŁUSZCZE** – ALTERNATYWNE ŹRÓDŁO ENERGII ORAZ BUDULEC DLA KOMÓREK I HORMONÓW (**BARDZO WAŻNE!**). 1G, TO 9 KCAL, WIĘC TRZEBA MIEĆ WSZYSTKO POD KONTROLĄ.



ŹRÓDŁA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

CHUDE BIAŁKO: DRÓB (INDYK, KURCZAK), WOŁOWINA POŁĘDWICA, WIEPRZOWINA POŁĘDWICA, KRÓLIK, PSTRĄG, DORSZ, SANDACZ, SZCZUPAK, OKOŃ, CIELEĆCINA, BIAŁKA JAJ

TŁUSTE BIAŁKO: DRÓB (KACZKA, GĘŚ), WOŁOWINA TŁUSTA, WIEPRZOWINA: KARKÓWKA, ŁOPATKA, BOCZEK, SZYNKA, ŁOSOŚ, HALIBUT, MAKRELA, WĘGORZ, CAŁE JAJA

WĘGLOWODANY: KASZA JAGLANA, KOMOSA RYŻOWA, AMARANTUS, KASZA GRYCZANA, RYŻ (BASMATI, JAŚMINOWY, OISHO, PARBOILED), BATATY, ZIEMNIAKI (ZASADNICZO TU SĄ TYLKO CZYSTE ŹRÓDŁA SKROBIOWE I TEGO POWINIŚMY SIĘ TRZYMAĆ)

WARZYWA: WSZYSTKO I ILE CHCESZ [JEŚLI POJAWIĄ SIĘ JAKIEŚ PROBLEMY TYPU EGZEMA, WZDĘCIA ITP. – SPRAWDZASZ PO KOLEI GRUPAMI: KRZYŻOWE (BROKUŁ, KALAFIOR, BRUKSELKA, KAPUSTA) / PSIANKOWATE (POMIDOR, PAPRYKA, BAKŁAŻAN, ZIEMNIAK)

TŁUSZCZE: OLEJ KOKOSOWY, OLEJ RYŻOWY, OLEJ Z PESTEK WINOGRON, OLIWA Z OLIVEK, OLIVKI, KOKOS, MASŁO, ORZECHY I PŁATKI Z ORZECHÓW

ZNAJDŹ TE PRODUKTY, KTÓRE NAJBARDZIEJ LUBISZ I KTÓRE BEZ PROBLEMU MOŻESZ WPAKOWAĆ DO SWOJEJ "DIETY" ZACHOWUJĄC BALANS W POTRAWACH: 40% BIAŁKA, 30% WĘGLOWODANÓW, 30% TŁUSZCZY. (DWA OSTATNIE MOŻNA ZMIENIAĆ NA KORZYŚĆ WĘGLOWODANÓW W DNI TRENINGOWE)



PRZYKŁADOWE SCHEMATY ŻYWIENIOWE.



DZIEŃ TRENINGOWY:

ŚNIADANIE (POSILEK CAŁODZIENNY) [TŁUSTE BIAŁKO,
WARZYWA, TŁUSZCZE]

II ŚNIADANIE (POSILEK CAŁODZIENNY) [TŁUSTE BIAŁKO,
WARZYWA, TŁUSZCZE]

OBIAD (POSILEK PRZED TRENINGOWY) [CHUDE BIAŁKO,
WĘGLOWODANY, WARZYWA]

KOLACJA (POSILEK POTRENINGOWY) [CHUDE BIAŁKO,
WĘGLOWODANY, WARZYWA]

DZIEŃ BEZ TRENINGU:

ŚNIADANIE (POSILEK CAŁODZIENNY) [TŁUSTE BIAŁKO, TŁUSZCZE,
WARZYWA]

II ŚNIADANIE (POSILEK CAŁODZIENNY) [TŁUSTE BIAŁKO, TŁUSZCZE,
WARZYWA]

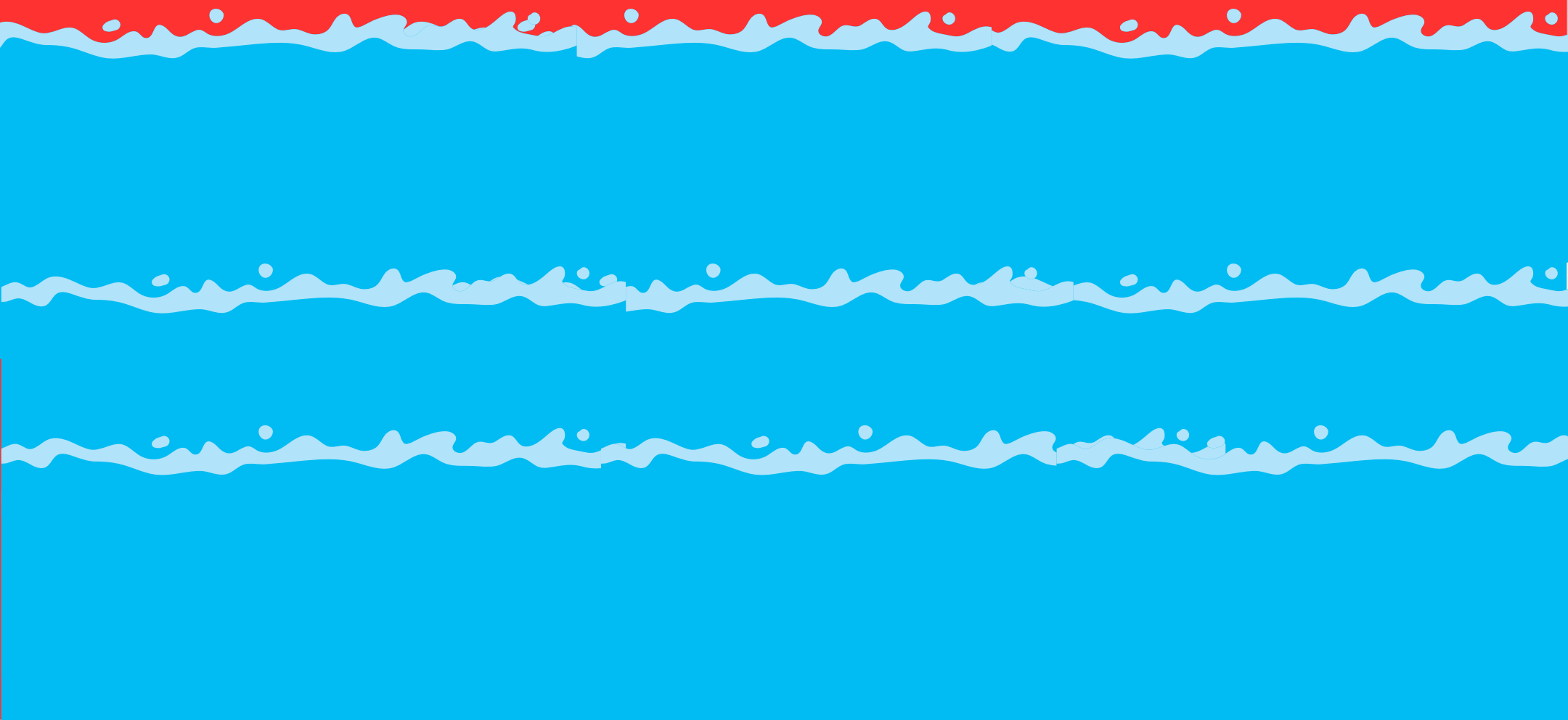
OBIAD (POSILEK CAŁODZIENNY) [TŁUSTE BIAŁKO, TŁUSZCZE,
WARZYWA]

KOLACJA (POSILEK NA LEPSZY SEN) [CHUDE BIAŁKO,
WĘGLOWODANY, WARZYWA]



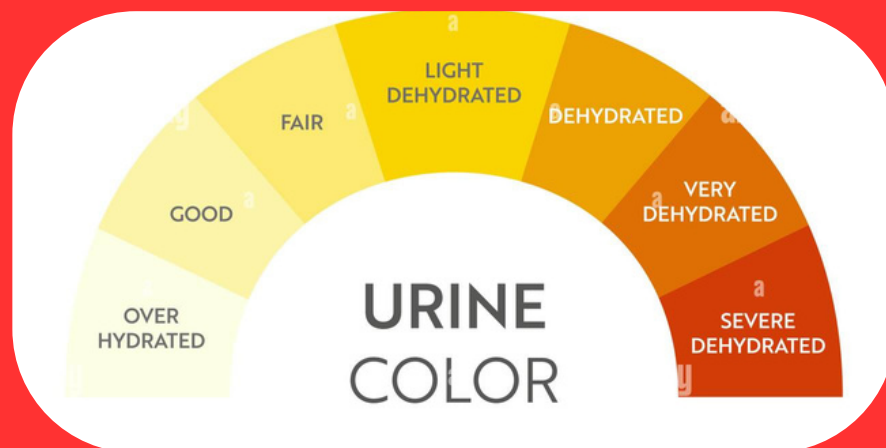
NAWODNIENIE

WEDŁUG RÓŻNYCH BADAŃ PRZEPROWADZONYCH NA MŁODYCH ORAZ DOROSŁYCH SPORTOWCACH, ODWODNIENIA (PRZEDTRENINGOWE ORAZ INTER-[W TRAKCIE]/POTRENINGOWE) MA NEGATYWNY WPŁYW NA: 1) KONCENTRACJĘ; 2) REGENERACJĘ ORGANIZMU; 3) ODCZUWALNE ZMĘCZENIE.



PO CZYM ROZPOZNAĆ, ŻE JESTEM ODWODNIONY?

PO MOCZU (UWAGA! NIE PIJEMY, CHODZI O KOLOR ORAZ CZĘSTOTLIWOŚĆ). IM CIEMNIEJSZY KOLOR MOCZU, TYM WIĘKSZY STOPIEŃ ODWODNIENIA. WEDŁUG RÓŻNYCH BADAŃ UTRATA OKOŁO 2% MASY CIAŁA W WYNIKU ODWODNIENIA PROWADZI DO SPADKU JAKOŚCI TRENINGU.



ROLLOWANIE, STRETCHING STATYCZNY, ROZCIĄGANIE STATYCZNE.

PO CO?

W DUŻYM UPROSZCZENIU:

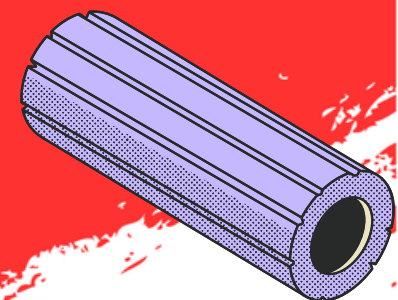
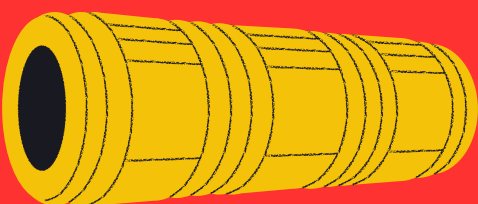
- **ROLLOWANIE: POPRAWIA KRĄŻENIE KRWI, PRZEPŁYW LIMFY, POLEPSZA UTLENIE NIE MIĘŚNI, "ROZLUŻNIA" MIĘŚNIE, ZMNIJSZA OBRZĘKI, ZMNIJSZA URZOWOŚĆ;**
- **STRETCHING + ROZCIĄGANIE STATYCZNE: ZWIĘKSZA ZAKRES RUCHU ROZCIĄGANEJ PARTII MIĘŚNI, WZMACNIA MIĘŚNIE, AKTYWUJE ZASTANE MIĘŚNIE, POPRAWIA MOBILNOŚĆ, ZMNIJSZA URZOWOŚĆ.**

JAK?

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=IBCTHKU2KPA](https://www.youtube.com/watch?v=IBCTHKU2KPA)

[HTTPS://WWW.NEWCASTLESPORTSINJURY.CO.UK/TEN-STATIC-STRETCHING-EXERCISES/](https://www.newcastlesportsinjury.co.uk/ten-static-stretching-exercises/)

[HTTPS://YOUTU.BE/KJANOTSIONW?T=3](https://youtu.be/kjanotsionw?t=3)





SEN



KRÓTKA PIŁKA: PODSTAWOWE I NAJLEPSZE NARZĘDZIE DO REGENERACJI ORGANIZMU. ZMNIJSZA URAZOWOŚĆ, POLEPSZA SAMOPOCZUCIE, ODPOWIADA ZA REGENERACJĘ ORGANIZMU, ZWIĘKSZA POZIOM KONCENTRACJI, ODPOWIADA ZA (PIEKIELNIE WAŻNĄ SZCZEGÓLNIC W WASZYM WIEKU) GOSPODARKĘ HORMONALNĄ. SEN DLA WASZEGO ORGANIZMU JEST JAK ŁADOWANIE WASZYCH TELEFONÓW. ZGODNIE Z NAJNOWSZYMI BADANIAM I ZAWODNICZY UPRAWIAJĄCY SPORT POWINNI "ZAŻYWAĆ" PONAD 8 GODZIN WYSOKOJAKOŚCIOWEGO SNU.

WYSTĘPUJE RÓWNIEŻ KORELACJA (ZALEŻNOŚĆ) POMIĘDZY NIEDOBOREM SNU (MNIJ NIŻ 6H SNU), A ZWIĘKSZAJĄCYM SIĘ RYZYKIEM KONTUZJI (ZAWODNICZY NEDOSYPIAJĄCY OKOŁO 1.4 - 1.7 RAZY CZĘŚCIEJ ŁAPALI KONTUZJĘ W PORÓWNANIU Z ICH "WYSPANYMI" RÓWIEŚNIKAMI).



JAK POLEPSZYĆ JAKOŚĆ SWOJEGO SNU?



- 1. WIETRZENIE POKOJU PRZED SPANIEM.**
- 2. SPANIE W OBNIŻONEJ TEMPERATURZE.**
- 3. CIEPŁY PRYSZNIC PRZED SPANIEM.**
- 4. "ODŁOŻENIE" NIEBIESKIEGO ŚWIATŁA NA MIN. 2H PRZED SNEM (LAPTOPY, TELEWIZORY, TELEFONY – TO ONE EMITUJĄ NIEBIESKIE ŚWIATŁO).**
- 5. WARTOŚCIOWE POSIŁKI W CIĄGU DNIA.**
- 6. NIEPODJDANIE NA 1-2H PRZED SNEM (NASZ ORGANIZM NIE MUSI WTEDY PRZEPROWADZAĆ DODATKOWYCH PROCESÓW TRAWIENNYCH ZWIĘKSZAJĄC TYM SAMYM TEMPERATURĘ WEWNĄTRZ CIAŁA – TO TAK, JAKBYŚCIE CHCIELI ZGASIĆ OGNISKO DOKŁADAJĄC DO NIEGO DREWNO).**
- 7. TECHNIKI ODDECHOWE UŁATWIAJĄCE SEN ("ODDYCHANIE PUDEŁKOWE").**





PAMIĘTAJ!

TO **TY** JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA SWOJE ZDROWIE. NIE KAŻDĄ KONTUZJĘ JESTEŚMY W STANIE UNIKNAĆ, ALE MAMY MNÓSTWO NARZĘDZI, KTÓRE NIE WYMAGAJĄ ŻADNYCH NAKŁADÓW FINANSOWYCH, A KTÓRE TO W ZNACZĄCYM STOPNIU MOGĄ NAM POMÓC W PREWENCJI URAZÓW.

WEŹ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SAMEGO **SIEBIE**. TO NIC NIE KOSZTUJE.

PRZYGOTOWAŁ:
MATEUSZ KOSTURKIEWICZ

