



# Day 6

## מה אוכלים לפני אימון ריצה

אבל הכי חשוב - לאכול משהו שנעים לך  
בבטן ועושה לך טוב

אנחנו צריכות לאכול פחמימות  
זמינות וקלות לעיכול

אם אני אוכל רק 4 פריכיות קטנות עם שוקולד לפני אימון, את תמצאי אותי מרוחה על הריצפה מעולפת מרעב אחרי קילומטר, וכנ"ל שליש פיתה... אני חייבת לאכול לפחות 2 פירות לפני האימון, או סנדוויץ משתי פרוסות מלאות... ולמרות שאמרנו שעדיף פחמימות פשוטות, לפעמים הכי בא לי חטיף אנרגיה כזה מפוצץ שיבולת שועל (פחמימה מורכבת) עם מלא אגוזים (שומנים). אז תתחילי, תנסו, ותראי מה עושה לך הכי נעים לפני אימון. אחרי שהגוף שלך יתרגל, גם תדעי מבחינת כמויות, כמה נעים לך ומתי

הוספנו פה למטה רשימה של פחמימות (כמובן שיש עוד, כמו אורז או פסטה, אבל חשבנו שלנשנש 3 כפות אורז זה פחות קורה לפני אימון...) כדי שיהיו לך רעיונות לדברים שאת יכולה לאכול. הכמויות הן כדי לתת לך מושג, מה זה "מנת פחמימה". יהיו פעמים שתצטרכי לאכול קצת יותר, יהיו פעמים שתאכלי פחות כי את עוד מלאה מהארוחה הקודמת, זה רשימת כללית



## רשימת פחמימות זמינות שניתן לאכול לפני אימון ריצה

פרוסת לחם רגיל עם מריחה קלה של משהו - עדיף משהו קל לעיכול כמו דבש / ריבה / סילאן

שתי פרוסות לחם קל עם מריחה קלה מהאפשרויות הנ"ל

שליש או חצי פיתה עם מריחה קלה מהאפשרויות הנ"ל

חצי או שלם של פיתה קלה עם מריחה קלה

חטיף אנרגיה שוגי או כל חטיף שלא מכיל הרבה אגוזים ושקדים שהם שומן שיותר קשה לעיכול

אחת או שתי עוגיות קטנות

חבילה קטנה של במבה

שתי פריכיות אורז

חבילה קטנה של פריכיות מיני

ארבע פריכיות קטנות עם שוקולד

שתי פתית

קלח תירס

שלושת רבעי כוס תירס קל

שני פתי בר

כוס קורנפלקס

תפוח, בננה קטנה, תפוז בינוני, אגס בינוני, כוס וחצי מלון  
כוס וחצי אבטיח, שלושה מישמשים בינוניים, נקטרינה  
אפרסק, אשכול קטן של ענבים, שני קיווי, שלושה שסק,  
שתי תאנים טריות, כוס תות שדה, כוס סלט פירות, שני  
תמרים

