



Day 7

מה אוכלים אחרי אימון ריצה

פלאו, טבעונות או כל דבר אחר

לא רק ארוחה - תפריט יומי

מה שאנחנו אוכלות, הוא לא רק מה שאנחנו אוכלות... הוא האמונות שלנו, התרבות שלנו, אזור המגורים שלנו, התקציב שלנו, וגם לפעמים עמוד האינסטגרם שלנו... יש כל כך הרבה אג'נדות וזרמים, ודעות וסגנונות, שאין נכון או לא נכון... הכל תלוי לפי מה את בוחרת לחיות

הארוחה שלפני והארוחה של אחרי הן חלק מהתפריט היומי שלך, ולכן ההסתכלות צריכה להיות הולסטית לגבי מה את אוכלת במהלך כל היום, ולא רק לפני או אחרי

בכל זאת יש אמת אחת מוחלטת

מה שתמיד תקף בכל תזונה שתבחרי, זה שאם אנחנו רוצות לרדת במשקל - אנחנו צריכות להיות בגרעון קלורי. כלומר, להכניס פחות ממה שאנחנו מוציאות. וזה ממש קשה להכניס מעט... כמות הפיתויים היא גדולה, אנחנו מוקפות באוכל כל הזמן, ולא כל כך זזות במהלך היום (רוב האוכלוסייה המערבית יושבת רוב היממה) ככה שרובנו נמצאים בעודף משקל או במאבק יומיומי איתו





להגדיל הוצאה אנרגטית

הדבר הראשון שצריך לעשות זה לזוז כמה שיותר במהלך היום, לעלות ברגל במדרגות, ללכת במקום לנסוע באוטו, לרכב על אופניים, לדבר בטלפון תוך כדי הליכה במקום לשבת, ופשוט לזוז! זה יכול להיות הוצאה קלורית ענקית במהלך היום, ואם תחילי להשתמש במד צעדים, תוכלי למדוד כמה את זזה... חפשי אפלקציות של מד צעדים, לא צריך לקנות שום דבר בנוסף

אז מה כן לאכול

אם את לא בטוחה שאכלת מספיק חלבונים במהלך היום, לאכול חלבון אחרי אימון יהיה הדבר הכי פשוט לעשות, ככה תוודאי שהגעת למכסה היומית שאת אמורה, אבל שימי לב, הגוף לא יודע מה לעשות עם עודף חלבון, ואם תאכלי יותר מדי, הוא יעשה את מה שהוא תמיד עושה... לוקח את כמות החלבון שמספיקה לו על מנת לבנות שריר, ואת השאר - הופך לשומן. בנוסף, פחמימות עוזרות להתאוששות לאחר פעילות. הגוף התרוקן ממאגרי הפחמימות הזמינות שלו, ואנחנו צריכות להחזיר לו אותן - כך שארוחה מאוזנת שכוללת פחמימות וחלבונים, היא המומלצת

להקטין הכנסה קלורית

בנוסף לזה שאת מנסה לזוז כמה שיותר, אם את רוצה לרדת במשקל / להתחטב / לרדת באחוזי השומן / להוריד רק את הבטן / או רק את הישבן, (בהמשך נסביר למה הכל זה בעצם אותו דבר...) תצטרכי לשים לב גם למה את מכניסה. הדבר הכי מומלץ לעשות, זה כמובן להתייעץ עם אנשי מקצוע בתחום התזונה, ויש מלא - דיאטניות, נטורפתיות, קבוצות תמיכה, תוכניות תזונה אונליין, אפליקציות, ספרים, ועוד

חלון ההזדמנויות

פעם היה מדובר על חלון הזדמנויות של שעה וחצי אחרי אימון שבו השריר נבנה וצריך להיבנות על ידי חלבונים. היום כבר ידוע שחלון ההזדמנויות הוא יותר גדול משעה וחצי, שהשריר נבנה במהלך כל היום, ושהדבר הנכון לעשות הוא לשים לב לכמות החלבונים שאת אוכלת במהלך כל היום ולא רק לאחר אימון. ההמלצה היא לאכול 0.8 עד 1.2 גרם חלבון לכל משקל גוף. ככה שאם את שוקלת 70 קילו תצטרכי רק באזור 70 גרם חלבון ליום. בתפריט רגיל שמכיל קצת חלבון בבוקר, חלבון בצהריים, וחלבון בערב מגיעים לזה די בקלות



דוגמאות למנת חלבון

כל מנה מכילה 10-7 גרם חלבון ו- 100-120 קלוריות

כוס חלב 1-3% 200-240 מ"ל
חצי גבינה לבנה/קוטג' 3%-5%
פרוסה של גבינה צהובה 28%
פרוסה וחצי של גבינה צהובה 9%
שני גביעים של יוגורט 0%
גביע יוגורט 3% טבעי
משקה יוגורט 250 מ"ל 0%
משולש גבינה צפתית 3-5%
ביצה

כל מנה מכילה 25-18 גרם חלבון ו- 150-200 קלוריות

מאה גרם בשר בקר מבושל
דג פילה בגודל כף יד
חצי קוביה של טופו
פולקע של עוף
טונה בשמן/מים
כוס גרגירי חומס/שעועית/עדשים מבושל

דוגמאות לארוחות לאחרי אימון, חלבונים + פחמימות

יוגורט עם פרי ושיבולת שועל
עוף בגריל עם אורז וירקות
ממרח סלט ביצים על טוסט וסלט ירקות
לחמניה עם קוטג' וסלט חסה
כריך סלט טונה בלחם מחיטה מלאה
אורז מוקפץ עם ירקות וטופו
פיתה עם חומס וירקות
שניצל סייטן עם אורז מלא וירקות שורש
תבשיל דאל עם אורז וירקות
בייגל עם חביתה גבינה וירקות

