

Υγιεινά σνακ που μπορείς να φας πριν το τρέξιμο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δες τι θα σου προσφέρει την απαραίτητη ενέργεια για τον οργανισμό.

Το σωστό φαγητό πριν από το τρέξιμο δίνει ενέργεια, αυξάνει την αντοχή και βελτιώνει τις επιδόσεις. Σύμφωνα με τον εξειδικευμένο αθλητικό διατροφολόγο, Matt Fitzgerald, το ιδανικό είναι να καταναλώνεις 300 με 400 θερμίδες τουλάχιστον 1 ώρα πριν την προπόνηση, ενώ τα φαγητά που θα καταναλώσεις πρέπει να χωνεύονται εύκολα και να είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Μερικές ιδέες ελαφριών σνακ που μπορείς να φας πριν το τρέξιμο είναι:

- Τοστ με φυστικοβούτυρο, φέτες μπανάνας και μέλι

Αυτό το υγιεινό σάντουιτς θα σε γεμίσει με τους απαραίτητους υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και ενέργεια που χρειάζεται το σώμα σου πριν το τρέξιμο. Πρόσεξε το ψωμί να είναι ολικής άλεσης.

- Κουλούρι με τυρί κρέμα

Άλλο ένα σνακ που χαρίζει ενέργεια και υδατάνθρακες. Το τυρί πρέπει να είναι χαμηλών λιπαρών.

- Μπάρες δημητριακών

Μια μπάρα δημητριακών πριν την προπόνηση θα σου δώσει 80 % υδατάνθρακες, 20% πρωτεΐνες και λίπη, ό,τι δηλ χρειάζεσαι για να τρέξεις τα 5 χιλιόμετρα.

Πηγή: thrakitoday.com