



**ΒΑΛΕ ΚΑΛΑΘΙ ΣΤΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ!**





Είμαι ενυδατωμένος/η;



Έλεγξε το χρώμα των ούρων!



Τέλεια!



Αφυδατωμένος/η

Πιες νερό!



Τέλεια!



Αφυδατωμένος/η

Πιες νερό!



Τέλεια!



Πολύ Αφυδατωμένος/η

Σκέψου να λάβεις θεραπεία
επανυδάτωσης

Συμβουλευσου έναν ειδικό!



Καλά

Ξεκίνα να πίνεις νερό!



Σοβαρή Αφυδάτωση

Σκέψου να λάβεις θεραπεία
επανυδάτωσης

Συμβουλευσου έναν ειδικό!



Η επαρκής ενυδάτωση είναι εξαιρετικά σημαντική για την αθλητική απόδοση! Είναι απαραίτητο να παρακολουθείς τα επίπεδα υδάτωσης σου.

Πιες αρκετό νερό για να αποτρέψεις τη δίψα και παρακολούθησε το χρώμα των ούρων.



Τι να φάω πριν και μετά την προπόνηση;



Πριν την προπόνηση/ αγώνα

Φρόντισε να μην καταναλώσεις κάποιο μεγάλο γεύμα πριν από την προπόνηση, καθώς μπορεί να σου προκαλέσει δυσφορία. Εάν καταναλώσεις κάποιο μεγάλο γεύμα (π.χ μεσημεριανό), φρόντισε να είναι τουλάχιστον 3-4 ώρες πριν από την προπόνηση. Προτίμησε το γεύμα αυτό να είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες (πατάτα, ρύζι, μακαρόνια με σάλτσα), χαμηλό σε λίπος και φυτικές ίνες και συνόδευσέ με μία μικρή ποσότητα από πηγή πρωτεΐνης (τυρί, κοτόπουλο, μοσχάρι κ.α).

1-1,5 ώρα πριν από την προπόνηση ή τον αγώνα συστήνεται να καταναλώσεις ένα μικρό σνακ πλούσιο σε υδατάνθρακες, το οποίο θα σου δώσει την απαραίτητη ενέργεια για να ανταπεξέλθεις στην έντονη σωματική δραστηριότητα.

Ενδεικτικά:



Μην ξεχνάς το νερό!

Μετά την προπόνηση/ αγώνα

Τα γεύματα και σνακ μετά την προπόνηση πρέπει να περιλαμβάνουν υδατάνθρακες (για την αναπλήρωση του γλυκογόνου), πρωτεΐνη (για την αποκατάσταση και ανάπτυξη των μυών) και άφθονα υγρά και ηλεκτρολύτες (νερό) για να αναπληρώσουν τις απώλειες από τον ιδρώτα.

Καλό είναι να καταναλώνεις ένα γεύμα ή σνακ το συντομότερο δυνατό μετά την άσκηση (μέσα σε 30 λεπτά). Μπορεί να είναι ένα κυρίως γεύμα (π.χ βραδινό) ή εάν αυτό είναι προγραμματισμένο για αργότερα, κάποιο σνακ.

Ενδεικτικά:



Μην ξεχνάς το νερό!

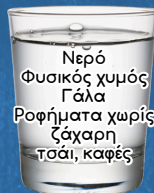


Το πιάτο του/της αθλητή/τριας

Εύκολη προπόνηση

Ελαιόλαδο
1-3 κ.γ

Ξηροί καρποί
Αβοκάντο
Βούτυρο

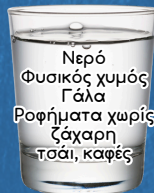


Ελαιόλαδο
1-2 κ.γ

Ξηροί καρποί
Αβοκάντο
Βούτυρο



Μέτρια προπόνηση



Φρέσκα ή
αποξηραμένα
φρούτα

Πρόσθεσε γεύση με:

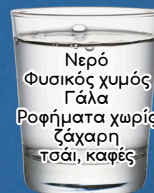
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Μπαχαρικά
- Μυρωδικά
- Ξίδι
- Μουστάρδα
- Κέτσαπ

Ελαιόλαδο
1-3 κ.γ

Ξηροί καρποί
Αβοκάντο
Βούτυρο



Δύσκολη προπόνηση



Φρέσκα ή
αποξηραμένα
φρούτα



Υγρά & Ηλεκτρολύτες



Κατά τη διάρκεια της άσκησης, προκαλείται έντονη εφίδρωση, λόγω της προσπάθειας που κάνει ο οργανισμός μας να διατηρήσει τη θερμοκρασία του σταθερή. Οι απώλειες υγρών μέσω του ιδρώτα κατά την άσκηση (ειδικά όταν αυτή είναι έντονη ή/ και μεγάλης διάρκειας), μπορεί να είναι πολύ μεγάλες, οδηγώντας τελικά στην αφυδάτωσή μας. Η αφυδάτωση μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αθλητική απόδοση, αλλά και την υγεία. Είναι σημαντικό οι αθλητές/τριες να φροντίζουν για την επαρκή κατανάλωση υγρών πριν κατά τη διάρκεια και μετά την προπόνηση ή τον αγώνα.

Πριν την προπόνηση/ αγώνα

Στόχος είναι να είσαι ήδη καλά ενυδατωμένος/η προτού ξεκινήσεις την προπόνηση ή τον αγώνα. Κατανάλωσε επαρκή ποσότητα νερού καθόλη τη διάρκεια της ημέρας και 300-500mL 2-4 ώρες πριν.



Κατά τη διάρκεια της προπόνησης/ του αγώνα

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης σκοπός είναι να αποτραπεί η αφυδάτωση, επομένως θα πρέπει να καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της άσκησης μικρές ποσότητες υγρών, ώστε να αναπληρώνονται οι απώλειες.

Πιες 1-2 γουλιές νερό κάθε 10-15 λεπτά. Μην αμελείς το αίσθημα της δίψας. Παρατήρησε το ρυθμό εφίδρωσής σου και κατανάλωσε ανάλογα. Δώσε ιδιαίτερη προσοχή όταν η θερμοκρασία είναι αυξημένη!

Εάν η άσκηση διαρκεί **περισσότερο από 1 ώρα**, θα μπορούσες να καταναλώσεις ένα **αθλητικό ποτό** που περιέχει ηλεκτρολύτες και μία μικρή ποσότητα υδατανθράκων. (**προσοχή όχι ενεργειακό ποτό**)

Μετά την προπόνηση/ αγώνα

Μετά την άσκηση θα πρέπει να αναπληρωθεί η απώλεια υγρών. Κατανάλωσε αρκετή ποσότητα υγρών **μαζί με ένα σνακ ή το γεύμα σου!** Στόχευσε στην κατανάλωση 1,2-1,5L νερού για κάθε 1 κιλό απώλειας υγρών.

Μπορείς να δοκιμάσεις να ζυγιστείς πριν και μετά από μία τυπική προπόνηση, έτσι ώστε να αποκτήσεις μία αίσθηση του ρυθμού εφίδρωσής σου.

Extra tip! Έλεγξε το χρώμα των ούρων!



ΟΚ!

Πιες νερό!





**ΒΑΛΕ ΚΑΛΑΘΙ ΣΤΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ!**



ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων-Διατροφολόγων (Π.Σ.Δ.Δ.) ιδρύθηκε το 1969 και αποτελεί την επίσημη φωνή εκπροσώπησης των Διαιτολόγων - Διατροφολόγων Πανεπιστημιακής Εκπαίδευσης στην Ελλάδα.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥ

Οι επιστήμονες Διαιτολόγοι-Διατροφολόγοι είναι ειδικευμένοι και νομικά κατοχυρωμένοι επαγγελματίες υγείας με Άδεια Ασκήσεως Επαγγέλματος και τετραετή πανεπιστημιακή φοίτηση που αξιολογούν, διαγιγνώσκουν, σχεδιάζουν, επιβλέπουν και αντιμετωπίζουν διατροφικά προβλήματα σε ατομικό αλλά και σε ευρύτερο επίπεδο Δημόσιας Υγείας. Συχνά λειτουργούν ως βασικά μέλη πολύ-επιστημονικών ομάδων για τη θεραπεία σύνθετων κλινικών παθήσεων όπως ο καρκίνος, ο διαβήτης, τα καρδιαγγειακά νοσήματα κ.α

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



www.hda.gr



Πανελλήνιος Σύλλογος
Διαιτολόγων-Διατροφολόγων



@greekdietitians



Hellenic Dietetic Association



info@hda.gr



210 6984400

