

---

## Dieta sportowca

Autor: Celina - 2010/05/13 16:01

---

Ponieważ bardzo często, przy różnych okazjach porusza się ten temat, postanowiłam poruszyć go również na naszym forum. Właściwie nigdy mnie to specjalnie nie interesowało, bo miałam się dobrze bez jakiejś specjalnej diety. Ale od kiedy zaczęłam uprawiać sporty nieco intensywniej, odczuwam potrzebę zastosowania się do jakichś przynajmniej półprofesjonalnych wskazówek.

Macie pojęcie, jakie składniki powinny się koniecznie znaleźć w diecie osoby czynnej sportowo? Nie wiem, czy rodzaj sportów ma tu znaczenie, jeżeli tak, to sprecyzujcie. Czekam na Wasze podpowiedzi:)

=====

## O:Dieta sportowca

Autor: placydia - 2010/05/21 21:41

---

Z tego, co ja wiem, to posiłek powinien być obfity w białka i węglowodany złożone. Im dłużej będziesz się uwalniać, tym dłużej będziesz miała energię do ćwiczeń. I duuużo wody mineralnej. Nawet do 3 litrów dziennie. Z tym, że nie jednym haustem, tylko często, a małymi ilościami. No i posiłki powinny być regularne. Jeżeli to tylko możliwe, to sobie ustal stałe godziny posiłków, żeby organizm mógł się dostosować do pewnego rytmu. Wtedy metabolizm powinien działać jak ta lala :)

=====

## O:Dieta sportowca

Autor: edek973 - 2012/12/17 15:38

---

banany są bardzo dobre w diecie uzupełniającej węglowodany

=====

## O:Dieta sportowca

Autor: karuszka - 2013/02/06 16:28

---

nałóż takżę pamiętać że posiłek po treningu jest najważniejszy i można pozwolić sobie na coś tustego, np orzechy, ryby itp

=====

## O:Dieta sportowca

Autor: MarylinM - 2013/02/06 19:43

---

Dieta dietą, ale ważny jest też ubiór!  
Co myślicie?  
garnitury na miarę

=====

## O:Dieta sportowca

Autor: kaifasz1 - 2013/02/23 11:49

---

Myślę że ubranie jest dosyć ważne ale jednak dieta jest ważniejsza:P

=====

## O:Dieta sportowca

Autor: bessk - 2013/03/22 00:30

---

Dietę trzeba dostosować do organizmu i tyle w tym temacie. Polecam gorąco <http://www.zybel.pl>

---

## O:Dieta sportowca

Autor: emgielka - 2013/04/15 21:29

---

Dieta sportowca jest najlepsza gdy jest bogata w bia³ko. Ja jak chodzê 3 razy w tygodniu na aqua fitness do Aqua Fitness Center w Warszawie to potrzebuje po treningu dobrze zje¶æ :) Polecam treningi tego typu.

---

## O:Dieta sportowca

Autor: Monikka - 2013/11/23 16:12

---

Tylko "dobrze zje¶æ" to co przez to rozumiesz?

Bo wiesz, jest ró¼nica miedzy "zdrowo zje¶æ" a "naje¶æ siê a¿ brzuch boli" :lol:

Ja po p³ywaniu czy bieganiu siêgam sobie po raczej lekkie przek±ski, tak, ¿eby nie obci¿cæ organizmu, ale i ¿eby siê trochê zregenerowaæ: jakie¶ batoniki zbo¿owe, jogurt zmieszany z p³atkami albo ¿urawin± (tutaj mo¿na dostaæ smaczni¿urawinê do takich mieszanek czy musli: <http://www.kupujzdrowo.com/zurawina-liofilizowana-50g.html>), banany, no i obowi±zkowo woda mineralna i soki dla uzupe³niania straconych p³ynów.

---

## O:Dieta sportowca

Autor: Karpaty - 2014/12/31 11:22

---

Wiecie co? Sam od kiedy schud³em mam o wiele mniejsze problemy ze wzdêciami?

Nawet nie zdajecie sobie sprawy jak siê kiedy¶ z tego powodu mêczy³am...

Tutaj mo¿ecie sobie zreszt± poczytaæ:

<http://wzdecia.net/>

Jaki wp³yw nadwaga ma na powstawanie tej dolegliwo¶ci. S± to g³ównie t³uste oraz kaloryczne potrawy, ciê¿kostrawne. Picie alkoholu : piwa oraz wina. A tak¿e s³odzonych napojów gazowanych !

---

## O:Dieta sportowca

Autor: michalina - 2015/01/13 16:18

---

Dieta sportowca powinna byæ przede wszystkim zdrow± diet±, wiêc trzeba uwa¿aæ na to, co siê je.

---

## O:Dieta sportowca

Autor: Barbara40 - 2015/03/04 08:59

---

A jakie restauracje jako sportowcy wybieracie, ¿eby do czasu do czasu skoczycæ co¶ zje¶æ i przy tym nie nafaszerowaæ siê gó± chemii i składników, które trybowi ¿ycia sportowca szkodz±?

Pytam bo tak my¶le nad wyposa¿eniem siê w kartê <http://www.opencard.pl/> i skorzystaniem trochê wiêcej z mo¿liwo¶ci tańszego jedzenia na mie¶ci (daj± zni¿ki do 50%), ale z drugiej strony nie chcia³abym, ¿eby to siê skończy³o tak, ¿e fajnie, mi³o, tanio, ale niestety składników od¿ywczych zero.

Podpowiecie jakie¶ dobre miejsca?

---

## O:Dieta sportowca

Autor: michalina - 2015/04/07 17:02

---

---

Ja wybieram restaurację slow food. Wiem, że mają tam wysokiej jakości składniki i wszystko, co zjem będzie zdrowe i smaczne.

=====

## O:Dieta sportowca

Autor: emgielka - 2015/08/21 11:55

---

Jeśli trenujemy to nasz organizm potrzebuje dużo większej ilości witamin i minerałów. Sama dużo trenuję i przyznaję, że dodatkowo w okresach mocnych treningów sięgam po białko, u mnie to się sprawdzało <http://tanie-odzywki.pl/glutamina-i-hmb/2972-myprotein-l-glutamine-1000g-raspberry-lemonade.html>. Mięśnię się wtedy znacznie szybciej regeneruję :)

=====

## O:Dieta sportowca

Autor: magda906 - 2016/01/28 11:28

---

Zerknij sobie na stronę <http://www.bodymania.pl>. To świetny blog dla tych, którzy dbają o swoje ciało i dążą do osiągnięcia fajnej sylwetki. Można tam znaleźć wiele artykułów na temat ćwiczeń, suplementacji czy właściwej diety. Ciekawa lektura :)

=====

## O:Dieta sportowca

Autor: michalina - 2016/05/20 06:32

---

Rzeczywiście ciekawa rzecz. Warto się trochę postarać. Uprawianie sportu i odpowiednia dieta powinny się ze sobą łączyć, no i powinno się też pamiętać o odpowiednim nawodnieniu zwłaszcza teraz, gdy zbliża się lato i upały: <http://www.alces.pl/jak-uzupelnic-elektrolyty-w-organizmie/>. Aby być zdrowym i dobrze się czuć trzeba pamiętać o wielu rzeczach, nie pomijać niczego, szczególnie jeżeli naprawdę chcemy, że aby sport równał się zdrowie.

=====

## O:Dieta sportowca

Autor: Karol89 - 2017/01/04 09:59

---

Dieta sportowca coś wiem na ten temat. Byłem na paru kursach szkoleniowych i dużo przydatnej wiedzy znalazłem w internecie. Uważam, że moja wiedza na ten temat jest duża ale mam problem ze sobą. Wiem co powinienem robić, co i kiedy jeść znam dużo fajnych i zdrowych potraw ale jestem strasznie leniwy. Nie chce mi się tego wszystkiego przygotowywać. Wygodniej mi iść do nowej restauracji np. <http://www.pizza-alcapone.pl/restauracja/al-capone-poznan> na pyszne jedzenie i moje diety szlag trafia. Nie wiem jak sobie z tym problemem poradzić.

=====

## O:Dieta sportowca

Autor: emgielka - 2017/02/01 15:57

---

Najważniejszą i podstawową czynnością jaką musisz zrobić to rozpisać sobie dietę. Najlepiej jak obliczysz sobie zapotrzebowanie dziennie na tłuszcz, białko, węglowodany, oblicz sobie kcal. Jedz 5 posiłków dziennie i koniecznie regularnie. Ja dodatkowo chodzę na siłownię i stosuję suplementy diety linka [avtivelab](http://avtivelab.pl) i spalacz.

=====

## O:Dieta sportowca

Autor: emgielka - 2018/06/04 10:14

---

---

Ja oprócz zbilansowanej diety <https://fitmuscle.pl/dieta-i-trening/329-pakiet-suplementacyjny.html> rozpiski suplementacji, która jest dobrana składnikami i dawkowo pod wyjątkowo moje ciało, widam efekty w wydajności organizmu już po tygodniu, lepiej się czuję

=====

## O:Dieta sportowca

Autor: emgielka - 2018/06/12 11:08

---

Ja stosuję suplementy od nich <https://fitmuscle.pl/dieta-i-trening/329-pakiet-suplementacyjny.html> to fajna oferta dla ludzi którzy nie mają czasu na dobieranie dawek i proporcji, wszystko dostajemy na tacy wedle zapotrzebowania

=====