

SPORTTÁPLÁLKOZÁS

KÉSZÍTETTE: PÁL GASZTON

TÁPLÁLKOZÁS FONTOSSÁGA A SPORTBAN

- IZMAINK FEJLŐDÉSE 70%-BAN A HELYES TÁPLÁLKOZÁSTÓL ÉS CSUPÁN 30%-BAN AZ EDZÉSTŐL FÜGG.
- AZ EDZÉSTŐL FÜGGETLENÜL, MEGFELELŐ TÁPLÁLKOZÁS NÉLKÜL NINCS IZOM FEJLŐDÉS, NINCS IZOMTÖMEG NÖVEKEDÉS ÉS NINCS ZSÍRÉGETÉS SEM.
- A TÁPLÁLKOZÁS BIZTOSÍTJA AZ ENERGIÁT A MOZGÁSHOZ, A NEM MEGFELELŐ TÁPLÁLKOZÁS TELJESÍTMÉNYCSÖKKENÉST EREDMÉNYEZ!
- NAGYON FONTOS A MEGFELELŐ IDŐZÍTÉS ÉS A FOLYAMATOS TÁPLÁLÉK FORRÁS BIZTOSÍTÁSA!
- A TÁPLÁLKOZÁS INDÍTTJA BE REGGEL AZ ANYAGCSERE FOLYAMATOKAT – ÉBREDÉS UTÁN AZONNAL ENNI!

MAKRONUTRIENSEK VS. MIKRONUTRIENSEK

- SZÉNHIDRÁT
- FEHÉRJE
- ZSÍR
- VÍZ

MENNYISÉG, MINŐSÉG ÉS IDŐZÍTÉS!

- VITAMIN
- ÁSVÁNYI ANYAG

- HELYES ÉTKEZÉS ESETÉN IFI SPORTOLÓKNÁL A SZÜKSÉGES NAPI VITAMIN ÉS ÁSVÁNYI ANYAG MENNYISÉG TÁPLÁLKOZÁSSAL FEDEZHETŐ.
- NAGYON FONTOS, HOGY MINDEN FŐ ÉTKEZÉSHEZ EGYÜNK KÍSÉRŐKÉNT SALÁTÁT, AMI SEGÍT FEDEZNI A NAPI VITAMIN SZÜKSÉGLETÜNKET ÉS JAVÍTJA AZ EMÉSZTÉSI FOLYAMATOKAT.
- EMBER MINDENEVŐ – BALANCE: UGYANANNYI SALÁTA, MINT HÚS MINDEN NAP

KALÓRIASZÜKSÉGLET

- MENNYIT EGYÜNK?
- ÁTLAGOS KALÓRIASZÜKSÉGLET EDZÉS NÉLKÜL: KB. 2500 Kcal/ NAP
(GYEREKEK: 1600-2000 Kcal/ NAP)
- KALÓRIASZÜKSÉGLET INTENZÍV EDZÉS MELLETT: KB. 3000-3500 Kcal/ NAP
(GYEREKEK: 2200-3000 Kcal/ NAP)
- KALÓRIAÉGETÉS LÓGÁS KÖZBEN: KB. 250 Kcal/ 30 PERC
- NAPI ELFOGYASZTOTT KALÓRIA – NAPI ELÉGETETT KALÓRIA = TESTSÚLY VÁLTOZÁS
- 1 G SZÉNHIDRÁT VAGY 1 G PROTEIN = 4 Kcal
- 1 G ZSÍR = 9 Kcal

KALÓRIASZÜKSÉGLET KISZÁMÍTÁSA

- **BMR – ALAPANYAGCSERE:**

- FÉRFI: TESTSÚLY KG X 24

- NŐ: TESTSÚLY KG X 22

- **PAL – FIZIKAI AKTIVITÁS SZINTJE**

- 1,2 – FŐLEG ÜLŐ AKTIVITÁS ESETÉN

- 1,3 – SÉTA ÉS HETI 1-2 EDZÉS ESETÉN

- 1,4 – HETI 2-3 EDZÉS ESETÉN

- 1,5 – TÖBB, MINT HETI 3 EDZÉS ESETÉN

- 1,7 – MINDENNAPOS EDZÉS ESETÉN

- **NAPI KALÓRIASZÜKSÉGLET = BMR X PAL**

- **Laser 4.7 versenyző: 60 kg (zsírmentes)**

Fiú: 1728 – 2448 Kcal/ nap

Lány: 1584 – 2244 Kcal/ nap

- **Laser Radial versenyző: 70 kg (zsírmentes)**

Fiú: 2016 – 2856 Kcal/ nap

Lány: 1848 – 2618 Kcal/ nap

SZÉNHIDRÁT

- AZ ÜZEMANYAG AZ EDZÉSHEZ, ENERGIÁT AD.
- NAPI AJÁNLOTT MENNYISÉG: 6-10 G/ TESTSÚLY KILOGRAMM
- KÉT FAJTÁJA A GYORSAN FELSZÍVÓDÓ ÉS A LASSAN FELSZÍVÓDÓ SZÉNHIDRÁTOK.
- GYORSAN FELSZÍVÓDÓ TARTALMAZ CUKROT VAGY LISZTET, GYORSAN NAGY MENNYISÉGBEN SZÍVÓDIK FEL, AMI ZSÍR RAKTÁROZÁST EREDMÉNYEZHET!
- REGGEL ÉS EDZÉS UTÁN FOGYASSZUNK GYORSAN FELSZÍVÓDÓ, DÉLUTÁN ÉS ESTE PEDIG LASSAN FELSZÍVÓDÓ SZÉNHIDRÁTOT!
- SPORTOLÁS ELŐTT ÉS EDZÉS UTÁN MINDIG FOGYASSZUNK SZÉNHIDRÁTOT.
- SPORTOLÁS KÖZBEN – GYORSAN FELSZÍVÓDÓ SZÉNHIDRÁT
- IDŐJÁRÁS ELŐREJELZÉS – SZÉNHIDRÁT MENNYISÉG (GYENGE SZELES NAP – ALACSONY ENERGIA SZÜKSÉGLET, ERŐS SZELES NAP – MAGAS ENERGIA SZÜKSÉGLET VÁRHATÓ)

Look at the weather forecast

Light wind

Moderate wind

Strong wind

Energy (carbohydrate) needs

Focus on quality over quantity. If trying to lose weight, try to lose it by ingesting less food before these sessions.

Very high carbohydrate and low fat intake.

Training type

Before

During

After

Day 1
Strong wind

Magas

Magas

Közepes

Day 2
Light but very long

Magas

Közepes

Magas

Day 3
Strong wind

Magas

Magas

Alacsony

Day 4
Just gym

Közepes

Alacsony

Magas

Daily Carbohydrate Needs



Intensity	CHO intake g/kg/BW
No activity	>2
Low intensity	3-5
Medium/high intensity	5-7
Medium-long training session (3-5h)	6-10
Super long session in strong winds (i.e. 4-6 h at highest intensity)	8-12+

g/day	g of pasta
>140	>186
210-350	280-470
350-490	460-650
420-700	560-930
560-840+	750-1120

g/day	g of pasta
>110	>150
165-275	220-370
275-385	370-515
330-550	440-730
440-660+	590-880

FEHÉRJE

- AMINOSAVAKBÓL ÉPÜL FEL
- AZ AMINOSAVAK BIZTOSÍTJÁK AZ IZOMSEJTEK ÚJRAÉPÍTÉSÉT AZ EDZÉS SORÁN BEKÖVETKEZETT MIKRO SÉRÜLÉSEKBŐL, EZ AZ IZOM FEJLŐDÉSÉT EREDMÉNYEZI.
- A PROTEINT A SZERVEZETÜNK NEM KÉPES TÁROLNI, TEHÁT HA AZ ÉTKEZÉSÜNK NEM BIZTOSÍT A KELLŐ IDŐBEN ELEGENDŐ FEHÉRJE ELLÁTÁST AZ IZOMZATUNKNAK, AZ MEGHIÚSÍTJA IZMAINK FEJLŐDÉSÉT.
- SPORTOLÓKNÁL A NAPI AJÁNLOTT MENNYISÉG: 2 G/ ZSÍRMENTES TESTSÚLYKILOGRAMM
- EGYENLETES FEHÉRJE BEVITELRE VAN SZÜKSÉG VÉGIG A NAP FOLYAMÁN, 3-4 ÓRÁNKÉNT LEGALÁBB 20 G FEHÉRJÉT TARTALMAZZON AZ ELFOGYASZTOTT ÉTEL.
- A LEGFONTOSABB FEHÉRJE BEVITELI IDŐSZAKOK – ÉBREDÉS UTÁN, EDZÉS UTÁN ÉS ESTE LEFEKVÉS ELŐTT!
- REGGEL ÉS EDZÉS UTÁN FOGYASSZUNK GYORS FELSZÍVÓDÁSÚ TEJSAVÓ FEHÉRJÉT (PL.:TOJÁS FEHÉRJE, PULYKAMELL, CSIRKEMELL, HALAK), ESTE LEFEKVÉS ELŐTT PEDIG LASSÚ FELSZÍVÓDÁSÚ KAZEIN FEHÉRJÉT (PL.: ZSÍRSZEGÉNY TÚRÓ, KEFIR)!

ZSÍR

- KÉT FAJTÁJA A TELÍTETT ÉS A TELÍTETLEN ZSÍR.
- A TELÍTETT ZSÍROK MENNYISÉGÉT TARTSUK A LEHETŐ LEGALACSONYABBAN, CSUPÁN ANNYI TELÍTETT ZSÍRRA VAN SZÜKSÉGE SZERVEZETÜNKNEK, AMI A ZSÍRBAN OLDÓDÓ VITAMINOK FELOLDÁSÁHOZ KELL ÉS EZT A MENNYISÉGET AZ ALACSONY ZSÍR TARTALMÚ ÉTELEK IS JÓCSKÁN BIZTOSÍTJÁK! KERÜLJÜK TEHÁT A ZSÍROS ÉTELEK FOGYASZTÁSÁT! (ÁLLATI EREDETŰ ZSÍROK) – TÁPANYAG FELSZÍVÓDÁST GÁTOLJA, NAGYON MAGAS KALÓRIATARTALOM, EXTRÉM TERHELÉS AZ EMÉSZTŐRENDSZERNEK - IZOMÉPÍTÉSSEL, DIÉTÁVAL, SPOTTAL ÖSSZEEGYEZTETHETETLEN!
- KERÜLJÜK A ZSÍROS ÉTELEK FOGYASZTÁSÁT SPORTOLÁS ELŐTT, SPORTOLÁS KÖZBEN ÉS SPORTOLÁS UTÁN, MIVEL EZEK LETERHELIK A GYOMROT, EMÉSZTÉSÜK ENERGIAIGÉNYES FOLYAMAT ÉS RONTJÁK AZ EGYÉB HASZNOS TÁPANYAGOK FELSZÍVÓDÁSÁNAK ARÁNYÁT ÉS IDEJÉT!
- A TELÍTETLEN ZSÍROK FOGYASZTÁSA EZZEL SZEMBEN NAGYON HASZNOS, PL.: OLIVA OLAJ, LENMAGOLAJ, AVOKÁDÓ, STB... KONTROLLÁLNI!
- A TELÍTETLEN ZSÍR ADAG ELFOGYASZTÁSÁNAK LEGEGYSZERŰBB ÉS LEGEGÉSZSÉGESEBB MÓDJA, HA A FŐ ÉTKEZÉSEK MELLÉ MINDIG ESZÜNK SALÁTÁT, AMIT NYAKON ÖNTÜNK OLIVA OLAJJAL.

VITAMINOK ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOK

- **A VITAMIN** – IMMUN RENDSZER ERŐSÍTÉS, NÖVEKEDÉS ELŐSEGÍTÉS (PIROS PAPRIKA, SPENÓT)
- **B VITAMINOK** – ÉPÍTŐ ÉS ENERGIA FOLYAMATOKBAN VESZNEK RÉSZT (LAZAC, TONHAL, SAJT, TEJ, OLAJOS MAGVAK, HÚSOK)
- **C VITAMIN** – IMMUNRENDSZER ERŐSÍTÉS, GYÓGYULÁS SEGÍTÉS (CSIPKEBOGYÓ, FEKETE RIBIZLI, PAPRIKA, BROKKOLI, EPER, KIVI, CITRUS FÉLÉK)
- **D VITAMIN** – IZOMMUNKA SEGÍTÉSE (HERING, LAZAC, TONHAL, CSIPERKE GOMBA, TOJÁS)
- **E VITAMIN** – IZOMSEJTEK VÉDELME (MÁJ, SALÁTÁK, SPENÓT, DIÓ)
- **CALCIUM** – CSONTOK ERŐSÍTÉSE (TEJ, SAJTOK, FÖLDIMOGYORÓ, MANDULA, TOJÁS)
- **MAGNÉZIUM** – IZOMGÖRCsök ELLEN (ZÖLDSÉGEK, OLAJOS MAGVAK, TELJES KIŐRLÉSŰ GABONAFÉLÉK)
- **KRÓM** – ZSÍRÉGETÉS (HAGYMA, PARADICSOM, GOMBA, TELJES KIŐRLÉSŰ GABONAFÉLÉK)
- **SZELÉN** – IMMUN RENDSZER ERŐSÍTÉS (TONHAL, SONKA, HÚSOK, TOJÁS)
- **CINK** – OPTIMÁLIS IZOMMŰKÖDÉS (VÖRÖS HÚSOK, CSIRKE HÚS, MAGVAK, DIÓFÉLÉK)

HIDRATÁLÁS

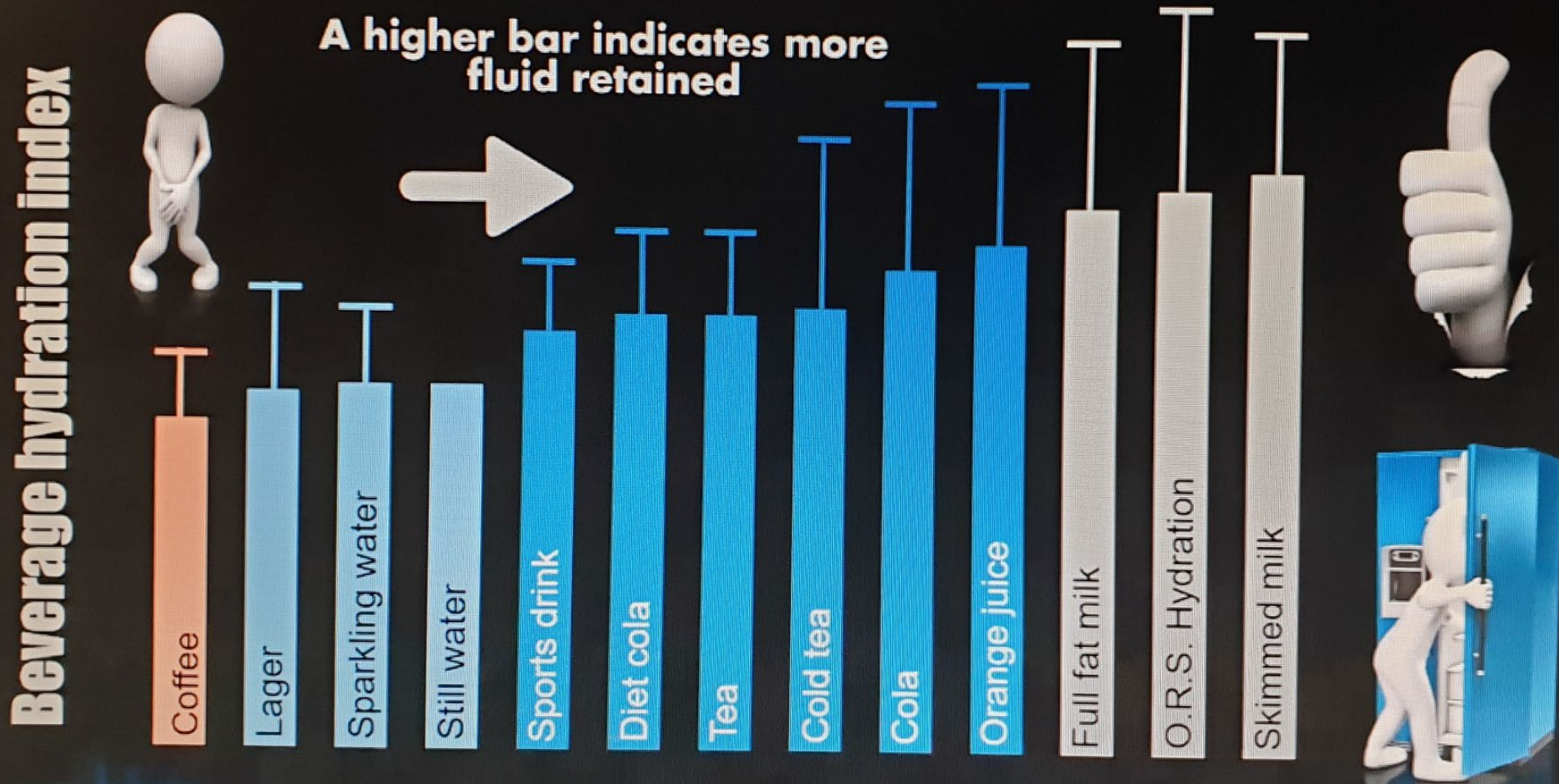
- EDZÉS ELŐTT: 150 – 200 ML FOLYADÉK
- EDZÉS KÖZBEN: 75-100 ML FOLYADÉK/ 20 PERC
- EDZÉS UTÁN: BŐSÉGES FOLYADÉKPÓTLÁS (NAPSÜTÉS, NEOPRÉN, MOZGÁS)
- MINDEN 1 KG VESZTESÉG UTÁN 1,5 KG FOLYADÉKOT KELL MEGINNI.
(MÉRLEGELÉS)
- SOHA NE HASZNÁLJUNK EDZÉS KÖZBENI HIDRATÁLÁSRA SZÉNSAVAS, KOFFEINES VAGY CUKROS ÜDÍTŐT!
- A VITORLÁZÁS SPORTBAN A VERSENYNAP HOSSZA ÉS A FOKOZOTT IZZADÁS MIATT NAPI KB. 2L FOLYADÉKOT KELL MEGINNI EGY VERSENYNAP SORÁN A MEGFELELŐ HIDRATÁLÁSHOZ!
- DEHIDRATÁLTSAÉG TÜNETEI: TELJESÍTMÉNYCSÖKKENÉS, FEJFÁJÁS, KISZÁRADÁS

HIDRATÁLÁS

- A SZERVEZET 2%-OS VÍZVESZTESÉGE AKÁR 20%-OS TELJESÍTMÉNY VISSZAESÉST EREDMÉNYEZHET!
- **SPORT KÖZBENI HIDRATÁLÁSHOZ FOLYADÉK FAJTÁJA:**
 - 90 PERCNÉL RÖVIDEBB EDZÉS: VÍZ, IZOTÓNIÁS ITAL
 - 90 PERCNÉL HOSSZABB EDZÉS: IZOTÓNIÁS ITAL
 - ZSÍRSZEGÉNY TEJ VAGY TEJES ITAL – CSAK SPORT UTÁN!
- IZOTÓNIÁS ITAL ELŐNYE HIDRATÁLÁS SZEMPONTJÁBÓL:
 - KOMPLEX: A FOLYADÉKPÓTLÁS MELLETT, PÓTOLJA A KIIZZADT ÁSVÁNYI ANYAGOKAT ÉS VISSZATÖLTI A SZÉNHIDRÁT RAKTÁRAKAT IS!
 - SOHA NE HASZNÁLJUNK HIDRATÁLÁSHOZ KOFFEIN VAGY TAURIN TARTALMÚ ITALT! EZEK EGY IDEIG PÖRGETNEK AZTÁN KÁRTÉKONYAK A TELJESÍTMÉNYRE ÉS VÍZHAJTÓ HATÁSUKKAL DEHIDRATÁLNAK.

How Well Do Different Drinks Hydrate You?

This study investigated the effects of 12 different commonly consumed drinks on urine output and fluid balance when ingested in a euhydrated state



Reference

by Ron Maughan et al. Am J Clin Nutr, March 2016

Designed by @YLM Sport Science

TÁPLÁLKOZÁS VERSENY/ EDZÉS ELŐTT ÉS ALATT

- **ÉTKEZÉS FUTAM ELŐTT:**

- ÉBREDÉS UTÁN AZONNAL ÉS FUTAM ELŐTT MINIMUM 3 ÓRÁVAL!
- LEGYEN SZÉNHIDRÁTDÚS, ZSÍRSZEGÉNY ÉS FEHÉRJÉBEN GAZDAG A REGGELI!
- MINTA ÉTEL FUTAM/ EDZÉS ELŐTTI REGGELIRE:

SONKÁS TOJÁS RÁNTOTTA: 4 TOJÁSFEHÉRJE+2 TOJÁSSÁRGÁJA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉRREL

SONKÁS SZENDVICS VAGY MELEGSZENDVICS TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉRBŐL, ZABPEHELY

- **VÍZI TÁPLÁLKOZÁS:**

- GYORSAN FELSZÍVÓDÓ SZÉNHIDRÁTBAN GAZDAG KIS ADAGOK
- FOLYAMATOS TÁPANYAG ELLÁTÁS, MINDIG KIS ADAGOKBAN, CSAK SZÉNHIDRÁT
- LEGALKALMASABB ÉTELEK: BANÁN, MÜZLI SZELET, SZÉNHIDRÁT GÉL
- 2L IZOTÓNIÁS ITAL MINDEN EDZÉS VAGY VERSENYNAPON
- NE FOGYASSZUNK KÉT FUTAM KÖZÖTT MAGAS ZSÍR VAGY FEHÉRJE TARTALMÚ ÉTELT, MERT LETERHELI AZ EMÉSZTŐRENDSZERT ÉS ENERGIÁT VON EL A MOZGÁSTÓL!

TÁPLÁLKOZÁS VERSENYNAP/ EDZÉS UTÁN

- SZÉNHIDRÁT DÚS ÉTELEK – GYORS ÉS LASSÚ FELSZÍVÓDÁSÚ
- FEHÉRJE DÚS ÉTELEK – GYORS FELSZÍVÓDÁSÚ TEJSAVÓ FEHÉRJE
- A SZÉNHIDRÁT BEVITEL MENNYISÉGÉT A KÖVETKEZŐ NAPI IDŐJÁRÁS ELŐREJELZÉSHEZ IGAZÍTSUK, 150- 200 G SZÉNHIDRÁT! (KIVÉVE DIÉTA ESETÉN!)
- A FEHÉRJE BEVITEL KB. 30 G ÁLLATI FEHÉRJÉT TARTALMAZZON!
- HIDRATÁLÁS!

MINTA ÉTELEK FUTAM VAGY EDZÉS UTÁNRA:

KÖRET: TÉSZTA, RIZS, KRUMPLI, BULGÚR, KUSZKUSZ

HÚS: MINÉL KEVÉSBÉ ZSÍROS FEHÉR HÚS

ZABPEHELY TEJJEL, EGYARÁNT SEGÍTI A FOLYADÉK ÉS SZÉNHIDRÁT PÓTLÁST IS!

FOLYADÉK PÓTLÁS: IZOTÓNIÁS ITAL, SZÉNSAVMENTES VÍZ, GYÜMÖLCSLÉ

TÁPLÁLKOZÁS HATÉKONYSÁGÁNAK NÖVELÉSE

- KERÜLJÜK A GYORSAN FELSZÍVÓDÓ SZÉNHIDRÁTOK FOGYASZTÁSÁT (CUKOR, ÉDESSÉG, CSOKI, TORTA, STB...)
- TÉSztÁT, KENYERET, PÉKSÜTEMÉNYT, PIZZÁT FOGYASSZUK TELJES KIŐRLÉSŰ LISZTBŐL!
- KERÜLJÜK A TELÍTETT ZSÍROK FOGYASZTÁSÁT (PÉKSÜTEMÉNY, FÁNK, KEKSZ, CHIPS, STB...)
- CHIPS HElyETT VÁLASSZUK AZ OLAJOS MAGVAKAT, MÉRTÉKKEL!
- KERÜLJÜK A CUKROS SZÓSZOK FOGYASZTÁSÁT, HElyETTE HASZNÁLJUNK PÉLDÁUL KEFIR VAGY TÚRÓ ALAPÚ HÁZILAG KÉSZÍTETT SZÓSZOKAT! (ZSÍRSZEGÉNY TEJFÖL TÚRÓ)
- KERÜLJÜK A RÁNTOTT ÉTELEK FOGYASZTÁSÁT, INKÁBB SÜTVE, GRILLEZVE, PÁROLVA FOGYASSZUK A HÚSOKAT.
- CUKROS ÜDÍTŐK HElyETT 100%-OS GYÜMÖLCSLÉ VAGY ÍZESÍTETT VÍZ!
- FOGYASSZUNK ALACSONY ZSÍRTARTALMÚ TEJET ÉS ROSTOKBAN GAZDAG TELJES KIŐRLÉSŰ KENYERET.

MINŐSÉGI FEHÉRJEDŰS ÉTELEK FEHÉRJE TARTALMA MINŐSÉGI SORRENDEN

- 100 G PULYKAMELL: 25,9 G
- 100 G CSIRKEMELL: 24,7 G (FÉL CSIRKE = 84 G FEHÉRJE)
- 100 G TONHAL: 21,5 G (ESSZENCIÁLIS TELÍTETLEN ZSÍROK)
- 100 G LAZAC: 20 G (ESSZENCIÁLIS TELÍTETLEN ZSÍROK)
- 100 G RÁK: 20 G (ESSZENCIÁLIS TELÍTETLEN ZSÍROK)
- 1 DB TOJÁS: 13,5 G (TOJÁS SÁRGÁJÁBÓL NAPI HÁROMNÁL TÖBBET NE FOGYASSZ!)
- 100 G CSIRKEMELL VAGY PULYKAMELL SONKA (ZSÍRSZEGÉNY): 21 G
- 100 G MARHA HÚS (ZSÍRSZEGÉNY): 19 G
- 100 G PULYKA COMB: 21,2 G (MAGASABB TELÍTETT ZSÍR TARTALOM)
- 100 G CSIRKECOMB: 20,9 G (MAGASABB TELÍTETT ZSÍR TARTALOM)
- 100 G SERTÉS KARAJ VAGY COMB: 21 G (MAGASABB TELÍTETT ZSÍR TARTALOM)
- 100 G KACSAHÚS: 19 G (MAGASABB TELÍTETT ZSÍR TARTALOM)
- NÖVÉNYI FEHÉRJE: SAJT, SÁRGABORSÓ, SZÓJA, LENCSE, ZABPEHELY, SZÁRAZBAB, MAGVAK
- **KAZEIN FEHÉRJE (LASSÚ FELSZÍVÓDÁSÚ): TÚRÓ – CSAK ESTE VAN ÉRTELME!**

MINŐSÉGI, LASSÚ FELSZÍVÓDÁSÚ SZÉNHIDRÁTOT TARTALMAZÓ ÉTELEK SZÉNHIDRÁT TARTALMA MINŐSÉGI SORRENDEN

- 100 G ZABPEHELY: 64,3 G
- 100 G BARNÁ RIZS: 74 G (200 G FŐZÖTT BARNÁ RIZS = 60 G SZÉNHIDRÁT)
- 100 G KUSZKUSZ: 77 G (200 G KÉSZ KUSZKUSZ = 60 G SZÉNHIDRÁT)
- 100 G BULGUR: 76 G (200 G FŐZÖTT BULGÚR = 60 G SZÉNHIDRÁT)
- 100 G HAJDINA: 75 G
- 100 G BASMATI RIZS: 77 G (200 G FŐZÖTT RIZS = 60 G SZÉNHIDRÁT)
- 100 G TELJES KIŐRLÉSŰ TÉSZTA: 61 G
- 100 G DURUM TÉSZTA: 71 G
- 100 G TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR: 33 G (1 SZELET TELJES KIŐRLÉSŰ TOAST KENYÉR = 10 G SZÉNHIDRÁT)
- 100 G TELJES KIŐRLÉSŰ BÚZALISZT: 60 G

DIÉTÁS ÉTREND ÖSSZEÁLLÍTÁSA

- **FOGYÓKÚRA VS. DIÉTA** (SÚLYVESZTESÉG VAGY ZSÍRVESZTESÉG KÖZPONTÚ)?
- 1. KEVESEBB KALÓRIÁT KELL FOGYASZTANOD, MINT AMMENNYIT ELÉGETSZ!
- 2. FEDEZNEK KELL AZ EDZÉSHEZ SZÜKSÉGES ENERGIÁT ADÓ SZÉNHIDRÁT MENNYISÉGET!
- 3. FEDEZNEK KELL AZ IZMOK SZÁMÁRA SZÜKSÉGES FEHÉRJE MENNYISÉGET!
- **KÁLYHÁS PÉLDA:** ELFOGYOTT A TŰZIFA – KIMEGY A HIDEGBE FÁT VÁGNI VAGY FELÉGETI KÖNNYEN HOZZÁFÉRHETŐ FA BÚTOROKAT - ELÉGETI A NEHEZEN MEGSZERZETT IZMAINKAT (FEHÉRJE BIZTOSÍTÁS)

FELADAT:

KALÓRIA DEFICITET KELL TEREMTENI, AZ ALÁBBI SZABÁLYOK BETARTÁSÁVAL!

- CSÖKKENTENI KELL A SZÉNHIDRÁT MENNYISÉGET ÉS CSAK LASSAN FELSZÍVÓDÓ SZÉNHIDRÁTOT FOGYASSZ! MAXIMUM 2 G/ TESTSÚLY KILOGRAMM!
- DÉLELŐTT FOGYASSZ CSAK LASSAN FELSZÍVÓDÓ SZÉNHIDRÁTOT, DÉLUTÁN ÉS ESTE CSAK FEHÉRJE ALAPÚ ÉTEKET SZÉNHIDRÁT MINIMALIZÁLÁSÁVAL. VACSORA MINÉL KORÁBBAN!
- MINIMALIZÁLNI KELL A FOGYASZTOTT TELÍTETT ZSÍR MENNYISÉGET EGÉSZ NAP!
- NÖVELNI KELL A FEHÉRJE MENNYISÉGET, AZ IZOMZAT FENNTARTÁSA ÉRDEKÉBEN! AJÁNLOTT MENNYISÉG: 2G/ TESTSÚLY KILÓGRAMM (FOGYÓKÚRA ESETÉN EZ NEM SZEMPONT...)
- ANYAGCSERE KONTROLL – NINCS ÉHEZÉS, NAPI 4-5 ÉTKEZÉS

DIÉTÁS ÉTELEK

- **SZÉNHIDRÁT MENNYISÉG FEDEZÉSÉRE:**

ELSŐDLEGES: BARNÁ RIZS, KUSZKUSZ, BULGÚR, HAJDINA, ÉDES BURGONYA, ZABPEHELY

MÁSODLAGOS: TELJES KIŐRLÉSŰ TÉSZTA FÉLÉK, TELJES KIŐRLÉSŰ PÉKSÜTEMÉNYEK

KERÜLENDŐ: MINDEN ÉTEL, AMI CUKROT VAGY LISZTET TARTALMAZ! IZOTÓNIÁS ITALLAL FIGYELNI!

- **FEHÉRJE MENNYISÉG FEDEZÉSÉRE:**

ELSŐDLEGES: TOJÁS FEHÉRJE (SÁRGÁJA NÉLKÜL), CSIRKEMELL, PULYKAMELL, HALAK

MÁSODLAGOS: ALACSONY ZSÍR TARTALMÚ VÖRÖS HÚSOK, NÖVÉNYI FEHÉRJE FORRÁSOK

KERÜLENDŐ: ZSÍROS HÚSOK, PANÍROZOTT ELKÉSZÍTÉSI MÓD

- **TELÍTETLEN ZSÍR MENNYISÉG FEDEZÉSÉRE:**

ELSŐDLEGES: OLIVA OLAJ SALÁTÁHOZ

MÁSODLAGOS: AVOKADÓ, TOFU

- **NE ÉHEZZÜNK SOHA, NAPI MINIMUM 4 ÉTKEZÉS! HA ÉHEZTETED MAGAD AZ ANYAGCSERE LELASSUL ÉS NEM FOGYSZ!**

TÖMEGNÖVELŐ ÉTREND ÖSSZEÁLLÍTÁSA

- **IZOMTÖMEG NÖVELÉS VS. TESTSÚLY NÖVELÉS?**
- 1. TÖBB KALÓRIÁT KELL FOGYASZTANOD, MINT AMMENNYIT ELÉGETSZ!
- 2. MINŐSÉGI, LASSAN FELSZÍVÓDÓ SZÉNHIDRÁTOKKAL KELL NÖVELNED A SZÉNHIDRÁT BEVITELED!
- 3. FEDEZNEK KELL AZ IZMOK SZÁMÁRA SZÜKSÉGES FEHÉRJE MENNYISÉGET!
- ÁLLANDÓ KÖRFORGÁS ELKERÜLÉSE: ZSÍROS TÖMEG – SZÁLKÁSÍTÁS - KIINDULÓHELYZET

FELADAT:

KALÓRIA DEFICITET KELL TEREMTENI, AZ ALÁBBI SZABÁLYOK BETARTÁSÁVAL!

- NÖVELNI KELL A SZÉNHIDRÁT MENNYISÉGET ÉS CSAK LASSAN FELSZÍVÓDÓ SZÉNHIDRÁTOT FOGYASSZ! MINIMUM 5 G/ ZSÍRMENTES TESTSÚLY KILOGRAMM!
- MINIMALIZÁLNI KELL A FOGYASZTOTT TELÍTETT ZSÍR MENNYISÉGET!
- BIZTOSÍTANI KELL AZ IZMOK FEJLŐDÉSÉHEZ SZÜKSÉGES FEHÉRJE MENNYISÉGET!

AJÁNLOTT MENNYISÉG: 2G/ TESTSÚLY KILOGRAMM

DIÉTA VAGY IZOMTÖMEG NÖVELÉS KONTROLL

- NAGYON FONTOS A TESTSÚLY VÁLTOZÁS NYOMON KÖVETÉSE, EZ AD VISSZAJELZÉST ARRÓL HOGYAN REAGÁL A SZERVEZET AZ ÉTRENDRE! MINDENKINÉL EGYÉNI, AZ EGYIK EMBERNÉL NAPI 4G/ TESTSÚLY KG SZÉNHIDRÁTNÁL MÁR BEINDUL A SÚLYVESZTÉS, MÁSNÁL EHHEZ LEHET, HOGY LE KELL VINNI A SZÉNHIDRÁT MENNYISÉGET NAPI 3G/ TESTSÚLY KG ALÁ IS.

1. MÉRLEG:

- TESTSÚLY MÍNUSZ 0,5 KG/ HÉT AZ OPTIMÁLIS VÁLTOZÁS DIÉTÁNÁL!
 - HA A TESTSÚLYVESZTÉS KEVESEBB – SZÉNHIDRÁT MENNYISÉGET CSÖKKENTENI, HA TÖBB ÉS A TELJESÍTMÉNY EDZÉSEKEN CSÖKKEN, AKKOR NÖVELNI!
- TESTSÚLY PLUSZ 0,3 KG/ HÉT AZ OPTIMÁLIS IZOMTÖMEGNÖVELÉSNÉL!
 - HA A TESTSÚLY GYARAPODÁS KEVESEBB, SZÉNHIDRÁT MENNYISÉGET NÖVELNI, HA TÖBB ÉS ZSÍROSODÁS KEZDŐDIK, AKKOR SZÉNHIDRÁT MENNYISÉGET CSÖKKENTENI, FŐLEG A NAP MÁSODIK SZAKÁBAN!
- MINDKÉT ESETBEN FEHÉRJE BEVITEL 2-2,5 G/ TESTSÚLYKG-NÁL STAGNÁL, ZSÍRBEVITEL MINIMÁLIS SZINTEN ÉS 90%-BAN LASSÚ FELSZÍVÓDÁSÚ SZÉNHIDRÁT LEGYEN AZ ÉTRENDEN!

2. TÜKÖR:

- DIÉTÁNÁL ÜGYELNI KELL AZ IZOM/ ZSÍR VESZTÉS ARÁNYÁRA
- IZOMTÖMEG NÖVELÉSNÉL ÜGYELNI KELL A TESTZSÍR SZÁZALÉK EMELKEDÉSÉRE

TESTZSÍR SZÁZALÉK BECSLÉS

- A KALÓRIA, FEHÉRJE ÉS SZÉNHIDRÁT SZÜKSÉGLETÜNK KISZÁMÍTÁSÁHOZ TUDNUNK KELL A ZSÍRMENTES TEST SÚLYUNKAT.

- TESTZSÍR SZÁZALÉK BECSLÉS:

1. DIETETIKUSNÁL VAGY ELEKTROMOS MÉRLEG SEGÍTSÉGÉVEL

2. OTTHONI MÉRÉSI MÓDSZER: INTERNETES TESTZSÍR KALKULÁTOR

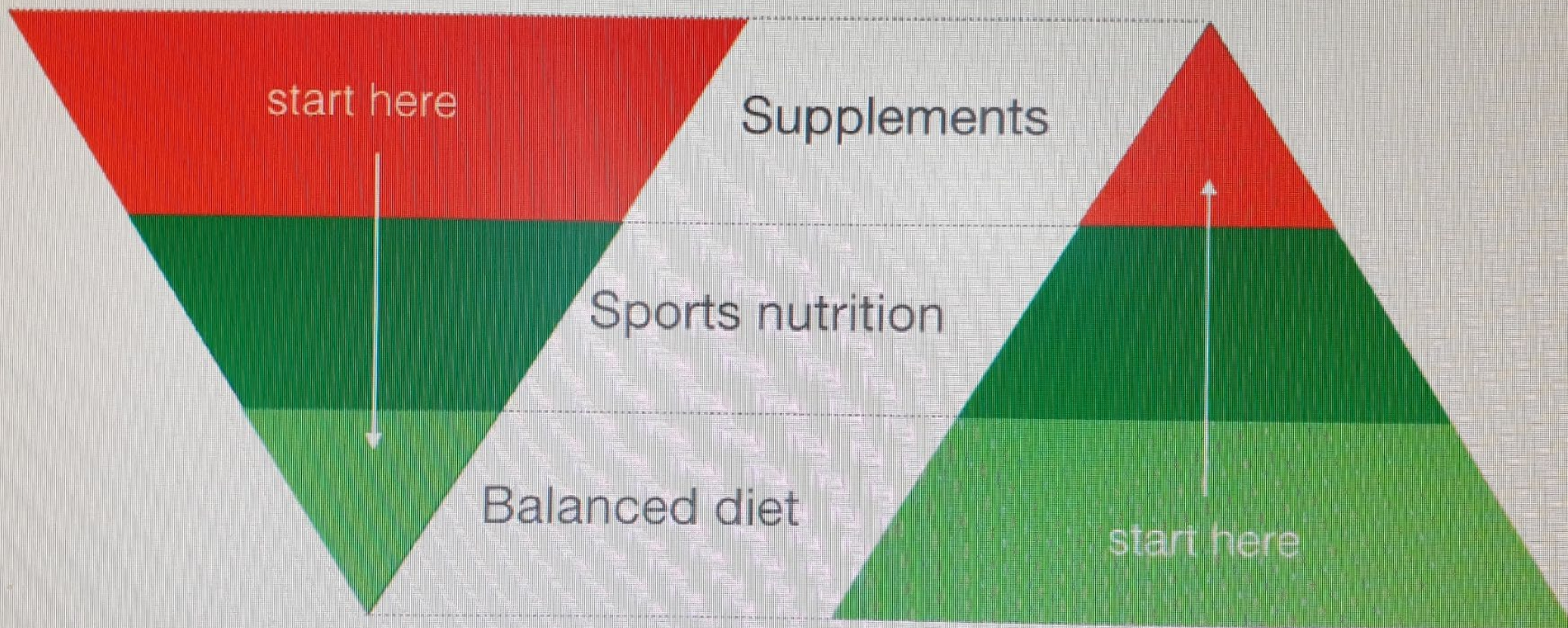
PL.: [HTTPS://BODY.BUILDER.HU/PRG_FAT3.HTM4](https://body.builder.hu/prg_fat3.htm4)

- **ZSÍRMENTES TESTSÚLY KISZÁMÍTÁSA:**

MÉRGELT TESTSÚLY – (MÉRLEGELT TESTSÚLY X TESTZSÍR SZÁZALÉK / 100)

The sports nutrition pyramid by many athletes (and supplement companies)

Evidence-based approach by sports dietitians and other experts



How would you build a pyramid?

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK

- HELYES ÉTREND BETARTÁSA MELLETT TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK HASZNÁLATÁRA NINCSEN SZÜKSÉG AZ IFI VITORLÁZÓK ESETÉBEN!
- MENNYISÉG, MINŐSÉG (KALÓRIA, FEHÉRJE, SZÉNHIDRÁT, ZSÍR, VITAMIN, ÁSVÁNYI ANYAG, HIDRATÁLÁS)
- A SZÜKSÉGES MINŐSÉGŰ ÉS MENNYISÉGŰ FEHÉRJE ÉS SZÉNHIDRÁT MENNYISÉG MINŐSÉGI ÉTRENNDEL KÖNNYEN FEDEZHETŐ A NAPI SZÜKSÉGES KALÓRIAMENNYISÉG BETARTÁSÁVAL!
- UGYANAKKOR A KÜLÖNBÖZŐ PROTEIN POROK ÉS SZELETEK SEGÍTENEK FEDEZNI AZ IZMOK SZÁMÁRA SZÜKSÉGES MINŐSÉGI FEHÉRJE MENNYISÉGET, AMIKOR A KELLŐ IDŐBEN NINCS LEHETŐSÉG A FEHÉRJE PÓTLÁSRA.
- KIZÁRÓLAG OLYAN TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ CÉG TERMÉKÉT VÁSÁROLJUK, AMELYIK FELELŐSSÉGET VÁLLAL A TERMÉKEI MINŐSÉGÉRT ÉS DOPPING TISZTASÁGÁÉRT, PÉLDÁUL A BIOTECH TERMÉKEIT, AKI A MAGYAR OLIMPIAI CSAPAT HIVATALOS TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ ELLÁTÓJA!
- IFI SPORTOLÓKÉNT LEGFELJEBB AZ ALÁBBI TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐKET SZABAD HASZNÁLNI:

FEHÉRJE POR VAGY SZELET

IZOTÓNIA S POR

SZÉNHIDRÁT ZSELÉ VAGY SZELET

C VITAMIN, MULTIVITAMIN

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK

- **FEHÉRJE POR:**

- FEHÉRJE POR VÁLASZTÁSNÁL ÜGYELJÜNK RÁ, HOGY A POR FEHÉRJE TARTALMA MINIMUM 85% LEGYEN ALACSONY ZSÍR ÉS CUKOR TARTALOM MELLETT! JAVASLAT: BIOTECH – ISO WHEY ZERO VAGY 100% PURE WHEY
- PROTEIN SZELETEK FOGYASZTÁSÁNÁL ÜGYELJÜNK A MAGAS ZSÍR ÉS CUKOR TARTALOMRA!
- FEHÉRJE TURMIX ALKALMAZÁSÁNÁL ÜGYELJÜNK RÁ, HOGY FEHÉRJEBEVITELÜNK NE LÉPJE TÚL A NAPI 2G/ ZSÍRMENTES TESTSÚLYKILÓGRAMM MENNYISÉGET, MIVEL A FELESLEG A VÍZELTTEL TÁVOZIK ÉS CSAK FELESLEGESEN TERHELJÜK VELE A VESÉNKET!
- MIKOR FOGYASSZUK? – EDZÉS/ VERSENYNAP UTÁN AZONNAL VAGY PIHENŐNAPON ESTE!

- **MULTIVITAMIN:**

- KIVÁLASZTÁSÁHOZ VÉGEZTESSÜNK VITAMIN SZINT VIZSGÁLATOT!
- 500 MG-OS C VITAMINT FOGYASZTHATUNK NAPONTA IMMUNRENDSZERÜNK ERŐSÍTÉSÉRE!

- **IZOTÓNIÁS POR VAGY ITAL:** SPORTOLÁS KÖZBEN ÉS UTÁN FOLYADÉK, ÁSVÁNYI ANYAG ÉS SZÉNHIDRÁT PÓTLÁS.

- **SZÉNHIDRÁT POR VAGY SZELET:** SPORTOLÁS KÖZBEN SZÉNHIDRÁT PÓTLÁS, ENERGIA BIZTOSÍTÁS.

DOPPING

- HÁROM FAJTÁJA VAN:
 - 1.) TILTOTT ÖSSZETEVŐK (KRÉMEK, GYÓGYSZEREK, TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK), MENNYISÉGI KORLÁTOZÁSOK (KOFFEIN, TAURIN, STB...)
 - A BEVIZSGÁLT GYÓGYSZEREK ÉS TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK LISTÁJA A WADA ÉS A SPORTKÓRHÁZ HONLAPJÁN ELÉRHETŐ, IGYEKEZZÜNK INNEN VÁLASZTANI.
 - TILTOTT ÖSSZETEVŐT TARTALMAZÓ GYÓGYSZER SZEDÉSE ESETÉN SZEREZZÜNK BE ORVOSI IGAZOLÁST!
 - 2.) TILTOTT TELJESÍTMÉNYFOKOZÓK: SZTEROIDOK, DOPPINGSZEREK, HORMONOK
 - BETEGSÉGET OKOZNAK: CUKORBETEGSÉG, CSONTRITKULÁS, VESE NAGYOBBODÁS, VESEELÉGTELENSÉG, SZÍVNAGYOBBODÁS, SZÍVROHAM, AGYVÉRZÉS, IDEGRENDSZERI BETEGSÉGEK, HALÁLESETEK AKÁR 20 ÉVESEN ÉS AZ ÁTLAGÉLETKOR SZTEROIDHASZNÁLÓK KÖRÉBEN 40-45 ÉV.
 - NE FOGADJUNK EL SENKITŐL SEMMILYEN SZERT SEM AZ EDZŐTERMEKBEN, SEM AZ ISKOLÁBAN.
 - NE HIGGY A PROPAGANDÁNAK, CSÚCSFORMÁBAN MUTOGATJÁK A TESTÉPÍTŐKET, NEM AMIKOR 5 ÉV MÚLVA A KOPORSÓBAN FEKSZENEK!
 - 3.) TILTOTT NEM SPORTOLÓHOZ MÉLTÓ SZEREK: ALKOHOL, KÖNNYŰ ÉS KEMÉNY DROGOK
 - KÖVETKEZMÉNYEK: BECSÜLET VESZTÉS, AKÁR TÖBB ÉVES ELTILTÁS A SPORTÁGTÓL!