



LR
LR:GO

LR:GO COACHING
TÁPLÁLKOZÁSI
TIPPEK

HOLISZTIKUS MEGKÖZELÍTÉS: TERVELL ÉS RENDSZERREL!

Minden sportoló célja és az oda vezető út egészen egyéni. Az LR:GO coaching szakértő és táplálkozási tippel, valamint fitness videókkal támogat.

Mindegy, hogy azért sportolsz, hogy jobb legyen a közérzeted, izmot építs vagy, hogy formába hozd magad - a lényeg, hogy elkezd!

Az edzésen kívül néhány más tényező is fontos szerepet játszik abban, hogy elérd az egyéni céljaid, ilyen például a megfelelő táplálkozás.

Összeállítottunk számodra táplálkozási tippeket, melyekkel könnyebben elérheted a célot és a legjobbat hozhatod ki magadból.

KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS - MIT IS JELENT EZ? MIRE VAN SZÜKSÉGE A SZERVEZETEDNEK?

1. MAKROTÁPANYAGOK - energiaszállítók

fehérjék // zsírok // szénhidrátok

2. MIKROTÁPANYAGOK (pl.: zöldségekben és gyümölcsökben)

ásványi anyagok // vitaminok

LR:GO



A TE MOZGÁSOD. A TE JÓLÉTED. A TE CÉLOD.

Válaszd a holisztikus megközelítést és határozd meg egyértelműen, hogy mi a célod!

A teljesítményed és az állóképességed javítása mellett ilyen célokat is meghatározhatsz, mint például:



Testzsír csökkentés

Sportolással javíthatod a test aktivitását és ezáltal az energiafelhasználást is. Tudatos, **szénhidrátzegény táplálkozással** pedig tovább támogathatod ezt.

Arra mindig nagyon figyelj, hogy jól érezd magad a bőrödben! Válaszd ki azokat az egészséges élelmiszereket, amiket szeretsz és alakítsd ezekhez a táplálkozást, ahelyett, hogy éhezni a nap folyamán!



Izomtömeg növelés

A megfelelő testmozgás mellett a fehérjében gazdag étrend elengedhetetlen az izomtömeg növeléséhez.



Súlymegtartás

A súlyod megtartásához csak annyi táplálékot vegyél magadhoz, amennyit fel is használsz!

Hogy tovább növeld a jóléted, kombináld ezt a célt továbbiakkal is! Például határozz meg egy másik célt is a kitartás növelésére, mely tovább támogatja az állóképességed!

FEHÉRJÉK

AZ IZOMZAT ALKOTÓELEMEI

A fehérjék aminosavakból állnak és a sejtek alapvető összetevői, így elengedhetetlenek az izomépités szempontjából.

Csak megfelelő és rendszeres fehérjebevitel mellett lehetséges az izomtömeg növelése. Minél magasabb az adott élelmiszer biológiai értéke, annál gyorsabban tudja átalakítani a szervezet az ételt aminosavvá és felhasználni az izomtömeg növeléséhez, valamint az izomszálak regenerációjához. A proteinforrások kiválasztásakor ügyelj az állati és növényi fehérjék egészséges kombinációjára!



Halak

- Tonhal
- Lazac
- Aranymakréla
- Fogas
- Hering



Vörös húsok

- Marhafilé
- Sertésszűz
- Baránykaraj
- Darált hús



Tojás és tejtermékek

- Tojás
- Tej
- Joghurt
- Görög joghurt
- Sovány túró
- Mozzarella
- Túró
- Gouda



Tenger gyümölcsei

- Rák
- Homár
- Tintahal
- Garnéla



Szárnyasok

- Pulykamell
- Csirkemell
- Kacsamell



Fehérjeforrások vegetáriánus és vegán étrendhez

- Szójabab
- Magvak
- Mandulatej
- Szójatej
- Lencse
- Zabpehely
- Quinoa
- Tönkölybúza
- Tofu
- Köles
- Borsó
- Teljes kiőrlésű tészta
- Krumpli

JÓ, HA
TUDOD

MIT JELENT A BIOLÓGIAI ÉRTÉK?

Egy mutatószám, ami azt mutatja meg, hogy a szervezetben mennyire hasznosul a fehérje.

A tojás biológiai értéke például 100%.

100%

ZSÍROK

FELTÖLTIK AZ ENERGIARAKTÁRAKAT

A zsírok különleges feladatot látnak el a szervezetben. Energiaszállítóként feltöltik az energiaraktárakat és részt vesznek a sejtek építésében.

A zsírok elengedhetetlen zsírsavakat szállítanak, amiket a szervezet nem képes előállítani. Gondoskodnak róla, hogy a zsírban oldódó vitaminok (A, D, E, K) is felszívódjanak. A zsírok zsírsavakból állnak, melyek lehetnek telítettek és telítetlenek. A telítetlen zsírsavak (pl. többszörösen telítetlen zsírsavak) jó zsírnak számítanak. A telített zsírsavakban gazdag étrend (feldolgozott snackek, állati eredetű élelmiszerek) negatívan hat a szervezetre. A többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag ellátás nagyon fontos a szervezet teljesítőképességéhez.



Egyszeresen telítetlen zsírsavak

- Földimogyoróolaj
- Olívaolaj
- Repceolaj
- Mustármagolaj
- Mogyoró
- Mandula
- Földimogyoró
- Dió
- Természetes mandula- vagy földimogyoróvaj



Többszörösen telítetlen zsírsavak

- Dióolaj
- Kókuszolaj
- Napraforgóolaj
- Sáfrányoszeklice-olaj
- Búzacsíraolaj
- Lenolaj
- Lenmag
- Kendermag
- Chiamag
- Avokádó
- Zsíros hal
(makrél, lazac, hering, lepényhal, stb.)



SZÉNHIDRÁTOK

ÜZEMANYAG AZ EDZÉSHEZ

A szénhidrátok a szervezet legfontosabb energiaforrásai. A kiegyensúlyozott és egészséges táplálkozáshoz első sorban a komplex szénhidrátok járulnak hozzá, vagyis a rostban gazdag élelmiszerek, mint a teljes kiőrlésű termékek, kenyér, zöldségek és a burgonya.

Ezek ideális esetben alacsony glikémiás indexű élelmiszerek, melyek előnye, hogy nem engedik nagyon megemelkedni a vércukorszintet, illetve vízmegkötő képességük miatt gyorsabb elteltetni és hosszabb távon biztosítják a teltségérzetet.



Komplex szénhidrátok

- Zabpehely
- Teljes kiőrlésű tészta
- Burgonya
- Édesburgonya
- Rizs (teljes kiőrlésű, barna, basmati)
- Teljes kiőrlésű kenyér
- Bab, lencse, borsó
- Quinoa



GLIKÉMIÁS INDEX - MI IS AZ?

A szénhidráttartalmú élelmiszerek vércukorszintre gyakorolt hatásának mértéke. Százalékban határozzák meg, hogy a vércukorszint milyen mértékben növekszik étkezés után. A fehér liszt, a cukor és a cukros italok fogyasztása magasabb vércukorszint emelkedést idéz elő, így magasabb a glikémiás indexük. Az alacsony glikémiás indexű élelmiszerek hosszabb teltségérzetet biztosítanak.

MIKROTÁPANYAGOK

ENERGIA A TELJESÍTŐKÉPESSÉGHEZ

A megfelelő mikrotápanyag-bevitel alkotja a fizikai és mentális teljesítőképesség alapját. Ezáltal tudnak például az izomnövelésért felelős folyamatok hatékonyan végbemenni. Ha a tápanyagbevitel megtörténik, az immunrendszer megerősödik és a szellemi teljesítmény is garantált.

A testi aktivitáshoz több mikrotápanyagra (vitaminok, ásványi anyagok) van szükség. A vas részt vesz az oxigénszállításban, a magnézium támogatja az idegeket és az izmokat, a kálium és a nátrium szabályozza a vízháztartást. A kiegyensúlyozott mikrotápanyag-háztartás elengedhetetlen a jó sportteljesítményhez. Az igény, sportág, intenzitás, kor és nem szerint különbözik.



Zöldség

- Narancssárga zöldségek
(pl. édesburgonya, sütőtök, répa)
- Sötétzöld zöldségek
(pl. brokkoli, fejes saláta, kelkáposzta, spenót)
- Babok, borsófélék
(pl. fejtett bab, borsó)
- Keményítőtartalmú zöldségek
(kukorica, burgonya, zöldborsó)
- Más zöldségfélék
(spárga, répa, karfiol, padlizsán, hagyma, paradicsom, zeller, káposzta, uborka,...)



Gyümölcs

- Aszalt gyümölcsök (majsola, datolya)
- Borszőlő
- Alma
- Banán
- Mangó
- Ananász
- Papaya
- Szilva
- Sárgabarack
- Füge
- Kivi
- Bogyós gyümölcsök
- Dinnye



LR:GO

LR:GO

IGYÁL
SOKAT!



2-4 liter
víz

LR:GO COACHING // TÁPLÁLKOZÁSI TIPPEK

RECEPTÖTLETEK AZ AKTÍV ÉLETMÓDHOZ



REGGEL

Zabpehely mandulatejjel
+ gyümölcs (pl. alma vagy banán)

VAGY

Sovány túró/natúr joghurt gyümölcssel/
csokoládé darabokkal + teljes kiőrlésű kenyér
sonkával, zöldséggel

VAGY

Omlett (több fehérjét használj, mint sárgáját)
friss fűszerekkel, csirke- vagy pulykasonkával,
zöldséggel



SNACK

Gyümölcs, egy marék olajos mag (vigyázat,
gyorsan sok kalóriával), puffasztott rizs, sovány
túró/natúr joghurt



DÉL BEN

Színes saláta csirkemell vagy pulykamell
csíkokkal/tonhállal és zöldségekkel

VAGY

Csirke/pulyka/lazac nagy adag zöldséggel
+ burgonyával/rizzsel/tésztával



ESTE

Sovány túró/natúr joghurt gyümölcssel/
csokoládé darabok

VAGY

Diétás kenyér (pl. teljes kiőrlésű, rozs, stb.) friss
sajttal, paradicsom/uborka, felvágott
+ gyümölcs

MENJ TOVÁBB! JUSS MAGASABBRA! LR GO!

A céljaid eléréséhez fontos több tényezőt is figyelembe venni. A táplálkozás döntő jelentőségű. Hogy edzés közben is a legjobbat hozd ki magadból, az LR:GO Coaching mellett egy teljes körű termékcsaládot is összeállítottunk, amely a mozgás minden szakaszában - előtte, közben, utána - átgondolt tápanyag-konceptióval támogat.



PRE PERFORMANCE GÉL

Turbózd fel magad! Készítsd fel a tested és a lelked is az előtted álló edzésre, hogy mindent beleadhass!

Az LR:GO PRE Performance gél tökéletes felkészítés az edzésre, hiszen megfelelő tápanyagokkal növeli a szervezet teljesítményét, valamint energiával lát el.^{1,2,3}



INTRA PERFORMANCE POR

Az LR:GO INTRA Performance por az edzés eredményességéért felel, hiszen a mozgás során eljuttatja a szervezeted a legmagasabb teljesítményszintre. A megfelelő tápanyagok végig támogatják a teljesítményt és a kitartást³ edzés közben. A szív- és érrendszer, valamint az elektrolit-háztartás különösen érintett ilyenkor.^{4,5}



POST PERFORMANCE SHAKE

Hozd ki magadból a legjobbat! Nagyon fontos, hogy a szervezetünk edzés után pihenhessen. Az LR:GO POST Performance shake támogatja a fontos regenerációs és építő folyamatokat, melyek elengedhetetlenek az eredményes edzéshez.^{7,8,9} Az izomzat ellazul és növekedni kezd, a csontok és a porcok ellazulnak az edzés terhelése után.



Őszibarackban ízben is elérhető

¹ A pantoténsav hozzájárul a normál mentális teljesítményhez. A pantoténsav részt vesz a normál energiatermelő folyamatokban. A pantoténsav hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez. A folát, a B12-vitamint és magnézium hozzájárul a normál pszichológiai funkció fenntartásához. A cink hozzájárul a normál szellemi működés fenntartásához. ² A magnézium hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez. A biotin és a pantoténsav részt vesz a normál energiatermelő anyagcsere- folyamatokban. ³ A C-vitamin, a tiamin és a niacin részt vesz a normál energiatermelő anyagcsere- folyamatokban. A C-vitamin és a B6-vitamin hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez. ⁴ A vas a szervezetben részt vesz a normál oxigén szállításban. A tiamin hozzájárul a szív megfelelő működéséhez. ⁵ A magnézium hozzájárul az elektrolit-egyensúly fenntartásához. ⁶ A C-vitamin hozzájárul a normál kollagének képzéséhez és ezen keresztül a porcok normál állapotának, működésének fenntartásához. A fehérje hozzájárul a normál csontozat fenntartásához. ⁷ A magnézium és a D-vitamin hozzájárul a normál izomműködéshez. ⁸ A fehérje hozzájárul az izomtömeg növekedéséhez.