

Viktige ting i forhold til Trening.

Kosthold:

* Riktig mat og trening hører sammen, måltidene rett før, og rett etter trening, er de viktigste måltidene for at du skal få optimal fremgang.

* Riktig mat kan gi effektiv fettforbrenning når du trener, mens feil mat senker fettforbrenningen? Du har like mye å tjene på rett mat før og etter treningsøkten om du trener styrketrening.

1 Fettforbrenning = form og utholdenhet

* Om du er ute etter bra utholdenhet, uansett hvilken idrett du holder på med, har du mye å tjene på en effektiv fettforbrenning.

* En annen viktig detalj er at du må spise en viss mengde fett for at fettforbrenningen skal virke optimalt. Om du har god utholdenhet er det bra om 20-30% av energiinntaket kommer fra fett. Det innebærer at man spiser 20-30 energiprosent fett. Det er bra om så stor del som mulig av fett kommer fra vegetabiliske kilder, fisk og skalldyr. Det er nemlig i disse matvarene det aller fineste fett finnes.

Det er vanlig at seriøse idrettsutøvere spiser for lite fett, da de tror at det skal gjøre dem tykkere, tynge og dermed få dårlig resultat. Tvert imot kan fett være nøkkelen til en bedre form og større utholdenhet.

2 Matinntak før og etter trening

***Før trening**

Måltidet før trening skal inneholde trege karbohydrater siden de raske fører til at fettforbrenningen synker. Dette er en viktig faktor før trening.

Her er noen eksempler på trege karbohydrater:

Grovt brød med hele korn - Bønner - Pasta - Ris - Frukt(plommer, epler, pærer.) - Yoghurt - melk - All bran (branflakes).

Her er noen Eksempler på raske karbohydrater:

Hvit brød - Hurtigris - Godteri - druesukker - riskaker - energidrikker - nudler - cornflakes - puffet ris.

***Etter trening**

Det er 2 viktige måltider du bør ha i deg etter en trening. Den ene er rett etter trening (dette er noe du helst bør spise når du tøyer ut eller går fra trening)

***Dette kan være en banan et eple, er skive grov brød, Yoghurt eller lingnene.**

Dette er får og gi kroppen næring og energi så fort som mulig etter en treningsøkt. Dette fordi du nettopp har brukt det meste av energien du har bygd opp før trening og kroppen trenger ny og frisk energi så fort som mulig så den ikke begynner og tære av muskemassene for og bygge opp ny energi og næring til kroppen.

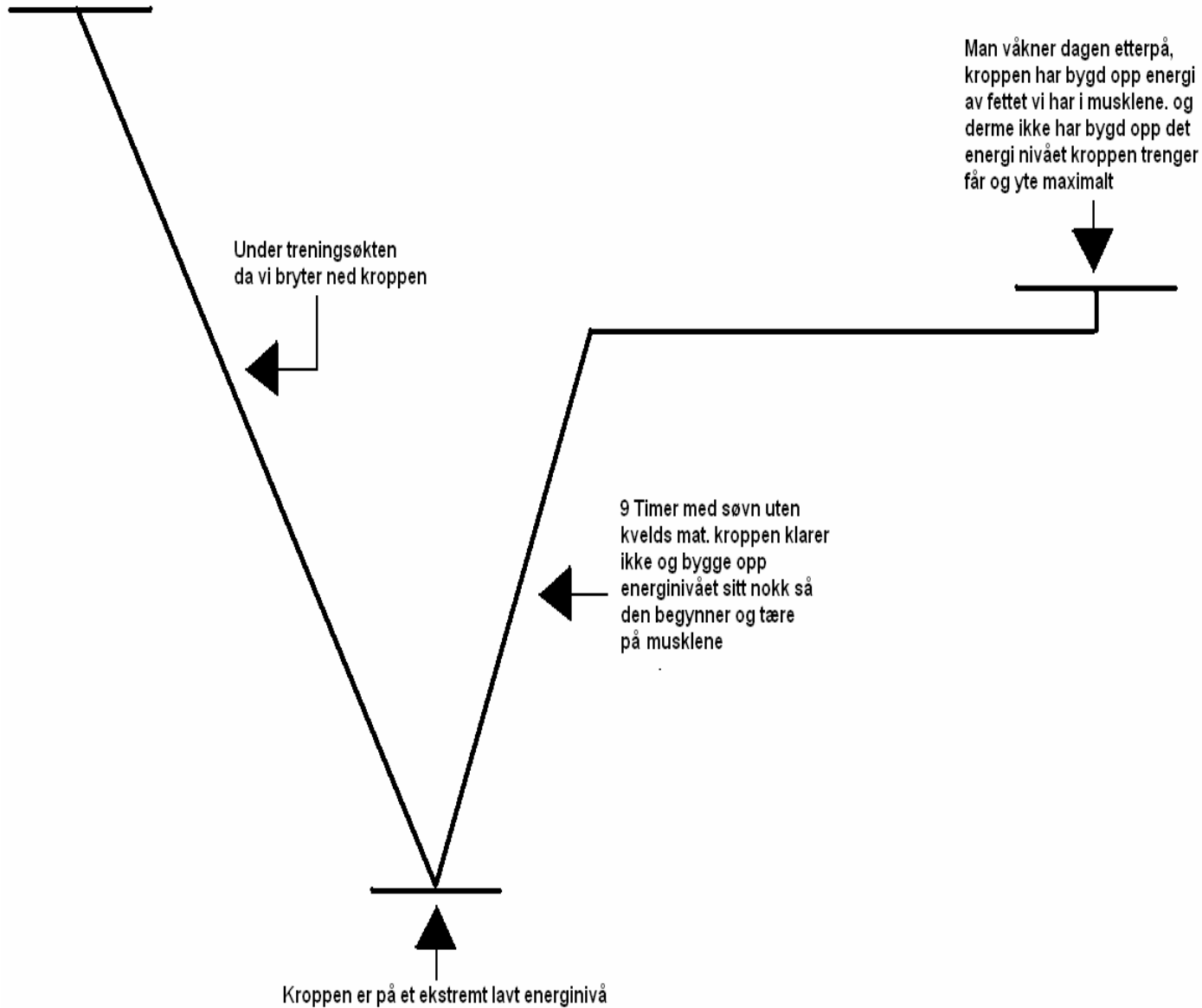
***Kveldsmat (ca 2timer etter trening)**

Dette er det viktigste måltidet man skal ha i seg etter trening for og få maxial ytelse av treningsøkten. Dette bør inneholde: Fullkorn, Fett og Næring. Dette fordi kroppen trenger ny energi for og bygge opp nivået til et stabilt nivå igjen, fett er til musklene får og bygge opp det fettlaget musklene trenger får og bygge de opp igjen. Næringen er får at kroppen trenger vitaminer får og få en sunnere livsstil.

Her er en kurve slik at dere skjønner mer hvordan kroppen fungerer før etter og dagen etter en trening:

Den første modellen er da man ikke spiser riktig og kroppen ikke får det den trenger før og etter trening:

Før trening da kroppen er på fullt treningspotensiale



Den andre modellen er da vi har spist og sovet riktig.

Før trening: Kroppen er på topp form og klar for en ny treningsøkt i toppform

Dagen etterpå: Kroppen har laget ny energi av kveldsmaten vi har spist, og har bygd opp musklene får en ny dag, og det viktigste vi gjør nå er og spise en god frokost så kroppen har mer energi og hente ut av magen

