19 Νοεμβρίου 2015

Οκτώ Τροφές -Τι να φάτε μετά το πρωινό τρέξιμο για περισσότερη ενέργεια!

Για όσους έχουν βάλει στην καθημερινότητά τους την πρωινή γυμναστική και δη το πρωινό τρέξιμο, οφείλουν να γνωρίζουν ποιες τροφές είναι κατάλληλες για να τους χαρίσουν περισσότερη δύναμη και ενέργεια. Σολομός, μπανάνες, αμύγδαλα και βρώμη είναι μερικές τροφές που οφείλουν να τρώνε όσο προτιμούν την πρωινή γυμναστική. Δείτε εδώ και άλλες τροφές που θα σας κρατήσουν σε εγρήγορση μετά το πρωινό τρέξιμο.

Σολομός. Η καλύτερη επιλογή από την κατηγορία των θαλασσινών είναι ο σολομός. Πλούσιος σε ωμέγα 3 λιπαρά οξέα και αντιοξειδωτικά γίνεται ο καλύτερος σύμμαχος για ενέργεια και τόνωση του οργανισμού. Για το γεύμα σας μπορείτε να συνοδεύσετε τον σολομό με καστανό ρύζι, σπαράγγια ή ζυμαρικά ολικής αλέσεως.

Μπανάνα. Για όσους λατρεύουν τη γυμναστική, η μπανάνα πρέπει να έχει «κυρίαρχη» θέση στην καθημερινή τους διατροφή. Μπορείτε, επιπλέον, να φτιάξετε το πιο νόστιμο ρόφημα από μπανάνα, γάλα και φράουλες χαρίζοντας στον οργανισμό σας ενέργεια και δύναμη.

Φρουτοσαλάτα. Τα φρούτα είναι μεγάλη πηγή βιταμινών. Η επιλογή φρούτων κατά τη διάρκεια του πρωινού είναι πολύ σημαντική για την υγεία σας. Προτιμήστε πορτοκάλια, μήλα, βατόμουρα ή γκρέιπφρουτ. Περιέχουν όλα τους αντιοξειδωτικά και είναι ιδανικά για ένα υγιεινό πρωινό.

Λαχανικά. Πλούσια σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, τα λαχανικά γίνονται όχι μόνο ο καλύτερος σύμμαχος για την καλύτερη υγεία του ανοσοποιητικού σας συστήματος αλλά και η καλύτερη λύση για να ενισχύσετε τον οργανισμό σας με ενέργεια. Σπανάκι, μαρούλι, μπρόκολο, ντομάτα, αγγούρι και καρότα είναι μόνο μερικά λαχανικά που μπορείτε να εντάξετε στην καθημερινή σας διατροφή μετά την πρωινή γυμναστική.

Αμύγδαλα. Τα αμύγδαλα είναι εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών ενώ συγχρόνως μπορούν να μειώσουν τη χοληστερόλη εάν καταναλώνονται σε συχνή βάση. Συνοδέψτε τα δημητριακά σας με μια χούφτα αμύγδαλα και γεμίστε τον οργανισμό σας ενέργεια.

Βρώμη. Περιέχει πρωτεΐνες, φυτικές ίνες αλλά και υδατάνθρακες. Με αυτόν τον τρόπο δεν αισθάνεστε μόνο χορτάτοι κατά τη διάρκεια της μέρας αλλά έχετε «λάβει» και όλη την ενέργεια ώστε να μπορέσετε να είστε παραγωγικοί.

Γιαούρτι. Το γιαούρτι είναι το πιο νόστιμο σνακ για όσους αγαπούν τη γυμναστική. Μετά την πρωινή σας γυμναστική πείτε «ναι» στο γιαούρτι συνοδεύοντάς το με φρούτα ή αμύγδαλα για επιπλέον γεύση.

Πηγή: offsite.com.cy