

Wstaw do tekstu podane słowa (użyj ich w odpowiedniej formie gramatycznej):

białko, jadłospis, zasady żywienia, spożywać, suplementy diety, masa mięśniowa, niedobory, pożywienie, zbilansowana dieta, osoba odchudzająca się

Trenujesz na siłowni? Być może ta dieta jest właśnie dla ciebie!

Aby treningi na siłowni były efektywne, niezbędne jest prawidłowe odżywianie przy różnych formach treningu. Pracujesz nad (1)? Ta dieta jest dla ciebie!

Każdy, kto trenuje ciężko na siłowni wie, jak wiele pracy i wysiłku trzeba włożyć w to, by ciało prezentowało się w wymarzony sposób. Sumienne i przemyślane treningi to jednak nie wszystko – aby osiągnąć upragnioną sylwetkę i wyraźnie zarysowane mięśnie, równie ważna jest odpowiednia dieta. Jakie są główne zasady diety wysportowanej osoby? Dlaczego przy uprawianiu sportu tak ważne jest przestrzeganie diety?

Zdrowa, (2)to podstawa dla każdego, kto dąży do szczupłej sylwetki. Dieta diecie jest jednak nierówna. Innych składników będzie potrzebować (3), a innych ta budująca masę mięśniową. (4) to paliwo dla organizmu i mięśni, dlatego dieta musi dostarczać organizmowi tego, na co przy konkretnym celu potrzebuje najbardziej. Brak lub (5) pożądaných składników odżywczych nie tylko spowolnią postępy, ale mogą także zwiększać ryzyko kontuzji.

Co jest najważniejsze?

Podstawą dbałości o stan i rozwój mięśni jest (6), a także zdrowe tłuszcze i węglowodany. Zanim zaczniemy dietę, warto porozmawiać z

dietetykiem sportowym – pomoże on ułożyć (7), uwzględniający właściwe ilości składników odżywczych, a także rekomendowaną liczbę kalorii w posiłkach. Wszystko to zależy od wagi i wieku osoby trenującej, a także od celu i stopnia zaawansowania w treningach.

Najważniejsze zasady diety

Kulturyści podczas treningów niesamowicie eksploatują swój organizm, przez co tracą mnóstwo witamin i mikroelementów. (8) mają za zadanie nie tylko zwiększenie osiągnięć, ale także uzupełnienie utraconych składników. Jednak to nie wszystko – największe wsparcie organizmu pochodzi z posiłków, dlatego do żywienia należy przywiązywać wiele uwagi. Dla budowania masy mięśniowej potrzebne są składniki odżywcze w innych proporcjach niż przy redukcji masy ciała. Najważniejsze (9) przy budowaniu masy mięśniowej to:

- kilka posiłków dziennie, bogatych w białko (20-30 g w każdym posiłku)– z różnych źródeł: nabiał, chude mięso, suplementy diety
- maksymalnie czterogodzinne przerwy między posiłkami
- węglowodany należy (10) po śniadaniu oraz po treningu (do godziny)
- najpóźniej godzinę po treningu należy przyjmować kreatynę.

Atrykuł został zmieniony. Przygotowano na podstawie: <http://polki.pl/dieta-i-fitness/odchudzanie,pragniesz-przyrostu-miesni-dla-ciebie-jest-wiec-dieta-kulturysty,10427009,artykul.html>

Odpowiedzi:

1. masą mięśniową
2. zbilansowana dieta
3. osoba odchudzająca się
4. pożywienie
5. niedobory
6. białko
7. jadłospis
8. suplementy diety
9. zasady żywienia
10. spożywać