

AF HVERJU FITNESS POPP FYRIR OG EFTIR ÆFINGAR/KEPPNIR ?

Það er mjög mikilvægt að borða rétt bæði fyrir og eftir æfingar og keppnir. En hvernig förum við að því??

Gott er að hafa eftirfarandi í huga:

- Kolvetni er mikilvægasti orkugjafinn fyrir líkamlegt og andlegt úthald
- Kolvetnum má skipta í flókin (sterkja og gróf kolvetni) og fínunnin (sykur)
- Flókin kolvetni (þ.á.m. gróf kolvetni og trefjar) fara mun hægar inn í blóðrásina en fínunnin kolvetni og gefa því jafna og heppilega orku
- Glykógen kallast forðaform kolvetna í vöðvum líkamans sem nauðsynlegt er að hafa nóg af fyrir mikil átök

Það er því skynsamlegt að borða flókin kolvetni bæði fyrir og eftir átök.

Fitness poppið inniheldur 59 g flókin kolvetni í 100g

Fitness poppið inniheldur 11 g trefjar í 100 g sem er um helmingi meira en t.d. trefjaríkt brauð *

*Trefjar hafa jákvæð áhif á meltingu og heilbrigði hennar

Tveimur klukkutímum fyrir fyrir æfingu/keppni er tilvalið að fá sér eftirfarandi:

Fitness popp og vatn eða hreinan ávaxtasafa

Ávexti (banana, epli, appelsínu, vínber, melónu..)

Gróft pasta með og grænmeti/salati og spennandi kryddolíu

Hrökkbrauð eða flatbrauð með osti og agúrkum

En það er ekki nóg að huga bara að því hvað maður borðar fyrir æfingu/keppni. Það skiptir líka máli að gera rétt strax eftir æfinguna. Innan við 30 mín frá því að æfingu/keppni lýkur er mjög æskilegt að borða kolvetna- og próteinmikla máltíð og byggja þar með upp glýkógen og prótein í vöðvum. Staðreyndin er sú að upptaka á próteini í vöðva er best ef kolvetni fylgja með.

Fitness poppið inniheldur 10 g prótein í 100 g sem eru prótein sem koma úr maísbauuninni.

Lágmarksolía er notuð við framleiðsluna eða aðeins 15 g

Fitness poppið er poppað í heitu loftstreymi *

*Að poppa í heitu loftstreymi er besta mögulega leiðin til framleiða poppkorn og gefur möguleika á að nota litla olíu.

20-30 mínútum eftir æfingu/keppni er tilvalið að fá sér eftirfarandi:

Fitness popp og vatn eða hreinan ávaxtasafa

Grófar brauðsneiðar með osti og tómötum eða papriku

Hreina jógúrt eða skyr og **fitness popp**

Sykurlítið morgunkorn með léttmjólk

Til að ná hámarks árangri í íþróttum og við leik eru eftirfarandi ráð gefin:

Borðið kolvetnaríka máltíð 2 tímum fyrir átök

Borðið kolvetna- og próteinmikla máltíð 20-30 mín eftir átök.

Borðið sykurlaust og trefjaríkt snakk eins og **t.d. fitnesspopp**

Minkum gos og sælgæti

Jógúrt og skyr er oft mjög sætt. Borðið því hreina jógúrt, skyr og abmjólk

Borðum mikið af ávöxtum

Drekkum nóg vatn

Hvílum okkur vel og tileinkum okkur jákvætt hugarfar.

Staðreynd:

**FITNESS POPP INNIHELDUR FLÓKIN KOLVETNI OG PRÓTEIN, ER TREFJARÍKT OG INNIHELDUR
ENGAN SYKUR**

Greinin er unnin í samstarfi við Rannsóknarþjónustuna Sýni ehf.