Reprezentacja Polski 1999

Zasady diety piłkarskiej

lek. med. Jarosław Madej

Reprezentacja Polski 1999

1 Zasady ogólne

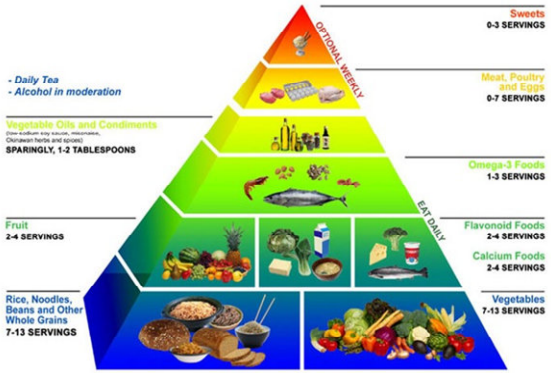
1. Częstość i regularność posiłków
2. Śniadanie - najważniejszy posiłek dnia
3. Ostatni posiłek - 2 godz. przed snem
4. Posiłek – budulcem ciała
5. Nawodnienie

Reprezentacja Polski 1999

POLSKA

2 Zasady ogólne

6. Węglowodany
7. Białka
8. Tłuszcze
9. Owoce i warzywa
10. Suplementacja



Reprezentacja Polski 1999

3 Ilość i regularność posiłków

Posiłki co 2 - 3 godziny

Śniadanie
Drugie śniadanie
Obiad
Podwieczorek
Kolacja

Reprezentacja Polski 1999

4 Pierwszy posiłek

Śniadanie

Najważniejszy
posiłek
dnia

Reprezentacja Polski 1999

5 Ostatni posiłek

Kolacja

Nie później niż 2 godziny przed snem

Ostatni posiłek powinien być lekkostrawny

Reprezentacja Polski 1999

6 Nawodnienie

Reprezentacja Polski 1999

7 Nawodnienie

Funkcje wody

Wchłanianie substancji odżywczych

Eliminacja z organizmu produktów przemiany materii ***(toksyn)***

Utrzymanie stałej temperatury ciała ***(termoregulacja)***

Reprezentacja Polski 1999

8 Nawodnienie

Objawy odwodnienia

Suchość w ustach

Reprezentacja Polski 1999

9 Nawodnienie

Objawy odwodnienia

Suchość w ustach

Osłabienie, zawroty głowy

Reprezentacja Polski 1999

10 Nawodnienie

Objawy odwodnienia

Suchość w ustach

Osłabienie, zawroty głowy

Wzrost temperatury

Reprezentacja Polski 1999

11 Nawodnienie

Objawy odwodnienia

Suchość w ustach

Osłabienie, zawroty głowy

Wzrost temperatury

Skurcze mięśni

Reprezentacja Polski 1999

12 Nawodnienie

Objawy nawodnienia

Reprezentacja Polski 1999

13 Nawodnienie

Objawy nawodnienia

Barwa moczu

Barwa moczu

Barwa moczu

Reprezentacja Polski 1999

14 Nawodnienie

Objawy przewodnienia

Nie występują

Reprezentacja Polski 1999

15 Nawodnienie

Przed meczem

Początek nawadniania 60 - 90 minut
przed treningiem / meczem

0,5 - 1 szklanka wody co 15 - 20 minut

pijemy często i małymi łykami

Reprezentacja Polski 1999

16 Nawodnienie

Podczas treningu

Ilość wypijanej wody podczas treningu adekwatna do jego intensywności

pijemy tyle ile tracimy

Przerwy na uzupełnienie płynów co 15 - 20 minut

Reprezentacja Polski 1999

17 Nawodnienie

Podczas meczu

Każda dłuższa przerwa podczas meczu (np. kontuzja zawodnika) to okazja do uzupełnienia płynów

Adrenalina „gasi" pragnienie !!!

Reprezentacja Polski 1999

18 Nawodnienie

Po meczu

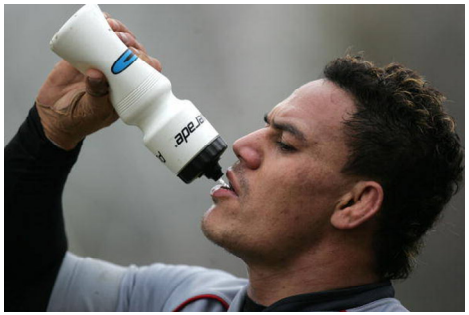
0,5 litra wody
zaraz po zakończonym
treningu / meczu

Reprezentacja Polski 1999

19 Nawodnienie

Higiena spożywania płynów

Dobrze



Reprezentacja Polski 1999

20 Nawodnienie

Higiena spożywania płynów

Źle

Reprezentacja Polski 1999

21 Nawodnienie

Higiena spożywania płynów

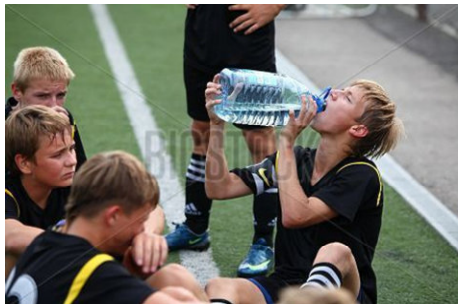
Dobrze

Reprezentacja Polski 1999

22 Nawodnienie

Higiena spożywania płynów

Źle



Reprezentacja Polski 1999

23 Nawodnienie

Higiena spożywania płynów

Dobrze

Reprezentacja Polski 1999

24 Nawodnienie

Higiena spożywania płynów

Źle

Reprezentacja Polski 1999

25 Nawodnienie

Higiena spożywania płynów

Źle

Reprezentacja Polski 1999

26 Nawodnienie

Higiena spożywania płynów

Źle

Reprezentacja Polski 1999

27 Nawodnienie

Higiena spożywania płynów

Bardzo źle

Reprezentacja Polski 1999

28 Węglowodany

Kasza
Ryż
Makaron
Pieczywo razowe
Płatki owsiane
Owoce
Warzywa

Reprezentacja Polski 1999

29 Węglowodany

Podział

Węglowodany złożone

kasza , ryż, makaron, płatki

Węglowodany proste

owoce, warzywa, miód

Reprezentacja Polski 1999

30 Węglowodany

Węglowodany złożone

Powinny być spożywane na 2 godziny przed wysiłkiem fizycznym

energia dłużej uwalniana

Reprezentacja Polski 1999

31 Węglowodany

Węglowodany proste

Powinny być spożywane podczas
i bezpośrednio po wysiłku fizycznym

energia szybciej uwalniana

Reprezentacja Polski 1999

32 Węglowodany

Węglowodany proste

Napoje izotoniczne

Reprezentacja Polski 1999

33 Węglowodany

Węglowodany proste

„Okno węglowodanowe”

30 minut bezpośrednio po treningu

Reprezentacja Polski 1999

34 Węglowodany

Węglowodany proste

Cukier rafinowany = ZŁY CUKIER

puste kalorie

Reprezentacja Polski 1999

35 Węglowodany

Węglowodany proste

Cukier rafinowany + tłuszcz =
BARDZO ZŁY CUKIER
zapasowa tkanka tłuszczowa

Reprezentacja Polski 1999

36 Białka

Chude mięso
(kurczak, indyk, królik)

Ryby, owoce morza

Biały ser, jogurt naturalny

Jajka

Rośliny strączkowe
(fasola, groch, soczewica, ciecierzyca)

Reprezentacja Polski 1999

37 Tłuszcze

Oliwa z oliwek

(EVOO – Extra Virgin Olive Oil)

Pestki dyni

Pestki słonecznika

Orzechy, migdały

Reprezentacja Polski 1999

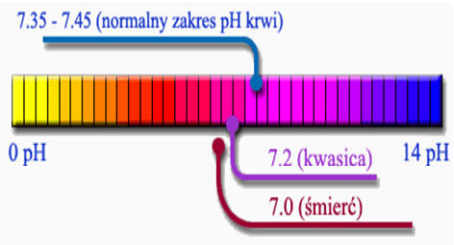
38 Owoce i warzywa

Składnik każdego posiłku
Najlepsze źródło cukrów prostych
Najlepsze źródło witamin

Reprezentacja Polski 1999

39 Owoce i warzywa

Zapobiegają kwasicy



Reprezentacja Polski 1999

40 Owoce i warzywa

Zapobiegają kwasicy

Reprezentacja Polski 1999

41 Suplementacja

Kiedy? Dla kogo?

Zawodnicy roczników starszych

Okres dużych obciążeń treningowych

(zgrupowania, turnieje, mistrzostwa)

Po konsultacji z lekarzem, fizjoterapeutą, trenerem

Reprezentacja Polski 1999

42 Jesteś tym co jesz

Posiłek to budulec własnego ciała

Posiłek zbilansowany

węglowodany, białka, tłuszcze

pochodzące z najlepszych źródeł

Reprezentacja Polski 1999

43 Jesteś tym co jesz

Unikać koniecznie !!!

Słodycze

Fast food

Słodzone napoje gazowane

Napoje energetyczne

Kawa

Reprezentacja Polski 1999

44 Jesteś tym co jesz

Efekty nieprawidłowej diety u piłkarzy

1986

Reprezentacja Polski 1999

POLSKA

45 Jesteś tym co jesz

Efekty nieprawidłowej diety u piłkarzy

Obecnie

Reprezentacja Polski 1999

46 Jesteś tym co jesz

Efekty nieprawidłowej diety u piłkarzy

1994

Reprezentacja Polski 1999

47 Jesteś tym co jesz

Efekty nieprawidłowej diety u piłkarzy

Obecnie

Reprezentacja Polski 1999

48 Zawsze bądź profesjonalny