




Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Sporcuların antrenman dönemi ve müsabaka öncesi beslenmesi performanslarını etkilemektedir. Müsabaka öncesi karbonhidrat depolarının dolu olması ve sezon boyunca da beslenmenin düzenlenmesi özellikle dayanıklılık sporları için çok önemlidir. Sporcular için beslenme üç döneme ayrılır: dönem öncesi, dönem sırası (müsabaka), dönem sonu (dinlenme ve toparlanma). Her dönemde vücuda alınması gereken besin öğeleri ve enerji birbirinden farklıdır. İsterseniz bunları hep birlikte gözden geçirelim.

Dönem öncesi: Sezon başında vücut ağırlığı kaybı gerekiyorsa bunun kontrollü bir şekilde yapılması gerekir. Haftada yarım veya 1 kilo'dan fazla kayıp kas kitlesinin azalması anlamına geleceğinden istenmeyen bir durumdur ve sporcu performansını olumsuz yönde etkiler. Bu dönemde düşük enerjili ancak besin yoğunluğu yüksek gıdalar önerilmektedir. Yoğurt, peynir, sebze ve meyveler bu dönem için uygun seçeneklerdir. Protein, karbonhidrat ve yağ gibi makro besinlerin diyetteki oranları korunarak porsiyonlar azaltılmalıdır. Bu dönemde özellikle 2 öğün Herbalife Formül 1 Shake kilo kontrolüne oldukça yardımcı olacaktır. İyi protein kaynakları, Herbalife Formül 2 Vitamin ve Mineral Tabletleri ve Omega-3 (Herbalifeline) takviyesi sağlıklı kilo kontrolüne destektir. Ancak en önemli konulardan biri yeterli sıvı alımının sağlanmasıdır. Bu da en az 1.5 - 2 litre sıvı tüketmek anlamına gelir.

Dönem sırasında: Genellikle pek çok sporcunun yarım kilo vücut ağırlığına karşın 0.5 gram karbonhidrat tüketmesi gerekmektedir. Dayanıklılık antrenmanı ve toparlanma döneminde 4:1 oranında Karbonhidrat/protein tüketimi önerilmektedir. Müsabaka sezonunda sporcular için antrenmanda kaybedilen enerji hesaba katıldığında vücut



ağırlığını korumak zor olabilmektedir. Hafif antrenman yapılan günlerde daha az kalori alıp dengeyi sağlamak gerekir. Antrenman öncesi H30Pro 1 paket 500 ml. sıvıda çözdürülüp içilebilir. Bu sporcuya hem enerji verecek, hem de dayanıklılığını artırıp, kas kramplarını da önleyecektir. H30Pro ile birlikte aynı anda 2 kaşık Niteworks alınırsa kan dolaşımı da hızlanır ve kasta oluşan atık maddeler daha hızlı dokudan uzaklaştırılmış olur.

Dönem sonrası: Bu dönemde antrenman sona erdiğinden enerji alımını kısıtlamak gerekir. Enerji içeriği yüksek besinler yerine besin öğeleri zengin gıdaların tüketimi önemlidir. Tam tahıllı ürünlerle (Bulgur, yağsız makarna), posalı gıdalar (meyve ve sebzeler) ve yağsız proteinle (Herbalife Formül 1 Shake) beslenme önerilmektedir.

Herbalife Türkiye'nin sponsoru olduğu sporcularımıza Londra Olimpiyatlarında başarılar dilerim....

Sağlıklı ve mutlu bir hafta geçirmeniz dileğiyle.....

Prof. Dr. Banu Çaycı
Herbalife Türkiye
Beslenme Danışma Kurulu Üyesi