**Zdrowe przekąski okiem praktyków sportu – co i kiedy warto zjeść?**

**Zarówno dla doświadczonych zawodników, jak i entuzjastów wszelkiej rekreacji, kluczowym elementem utrzymania energii, osiągania maksymalnych wyników czy uzyskania najlepszych efektów, jest prawidłowe żywienie. Oprócz dobrze zbilansowanych posiłków, warto zastanowić się nad tym, jakie przekąski wybierać oraz kiedy je spożywać, aby wspierać organizm w trakcie aktywności. Rzućmy nieco więcej światła na istotne kwestie dotyczące tego co i kiedy warto zjeść, aby osiągnąć pełnię potencjału fizycznego.**

Jedzenie to temat, który jest obecny w wielu przestrzeniach naszego życia – zdrowe przekąski proponują nam w restauracjach czy w telewizji śniadaniowej. W licznych programach, na blogach, kulinarni eksperci uczą nas nie tylko tego by przyrządzać jedzenie smacznie, ale i zdrowo. Inspiracji mamy pod dostatkiem, ale jak wybrać najbardziej odpowiednie opcje dla nas? Skupiając się na przekąskach, sprawdzamy co warto jeść, kiedy i jak szybko przygotować coś, co pozwoli dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych.

**Nowy rok na talerzu**

Zdrowe odżywianie to jedno z częstych postanowień noworocznych. Jak wynika z sondażu przeprowadzonego przez RMF FM\*, 18 proc. badanych w 2024 r. chce poświęcić więcej troski zdrowiu i zdrowemu stylowi życia, a 15 proc. – zadbać o dietę i zdrowe odżywianie. Założenia słuszne, pod warunkiem, że uda się wytrwać w postanowieniach nie tylko do lutego, ale przez cały rok a najlepiej jeszcze dłużej. Zwłaszcza, że nie mając odpowiedniej wiedzy, bardzo często postanowienia noworoczne dotyczące zdrowego odżywiania przyjmują zgoła niewłaściwy kierunek. – Np. decydujemy się na drastyczną dietę i ostre treningi, oczekując spektakularnych efektów, w postaci szybkiego spalania tkanki tłuszczowej i w rezultacie – wypracowania idealnej sylwetki. Niestety tak to nie działa. – zauważa Klaudia Czyżowska, manager z wrocławskiego Klub Fitness UP. – Chcąc podejść do tego z głową, najlepiej cały proces – zarówno plan treningowy jak i żywieniowy – ustalić z doświadczonym trenerem. Wówczas nie zrobimy sobie krzywdy i osiągniemy zakładane rezultaty – podpowiada.

Warto więc w swoich fit postanowieniach uwzględnić poza treningami dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych. Niebagatelne znaczenie mają tu zdrowe przekąski, spożywane przed treningami, na drugie śniadanie w pracy czy na uczelni, na podwieczorek, w podróży czy między posiłkami. Planowanie i spożywanie zdrowych przekąsek z pewnością przełoży się na nasze lepsze samopoczucie. Swoim przykładem możemy także zainspirować dzieci czy najbliższe otoczenie to przykładania większej wagi do swoich żywieniowych wyborów.

**Trener poleca – przekąska przekąsce nie równa**

Co zjeść i kiedy? Ten dylemat zawsze się pojawia, jeśli nasza wiedza nie jest wystarczająca, a sami, na własną rękę zaczynamy przygodę z ze zdrowym stylem życia. Dlatego faktycznie porady trenera, który prowadzi nasze treningi, mogą się okazać bezcenne. Któż jak nie on wie najlepiej, jaki wysiłek wkładamy w pracę na siłowni i na co ma największe zapotrzebowanie nasz organizm. Zwłaszcza, że każdy ma inne potrzeby. – Inaczej będzie wyglądała dieta osoby na redukcji, a inaczej kogoś, kto chce nabrać masy – zauważa Klaudia Czyżowska z Klub Fitness UP. – Oba te przypadki znacząco różnią się pod względem celów i wymagań żywieniowych. – dodaje.

Bez wątpienia jednak zdrowe przekąski mają pewne wspólne mianowniki. Powinny zawierać węglowodany zapewniające energię, białko do wzrostu mięśni, tłuszcze oraz witaminy i mikroelementy. Jakie produkty dostarczają tych wartości? Z pewnością trenerzy wymieniliby tutaj produkty pełnoziarniste, makarony, chude mięso, jajka, nabiał, warzywa i owoce.

**Zdrowe przekąski mogą być proste i szybkie w przygotowaniu**

Do biura, do szkoły, w podróży, przed i po treningu – czy istnieją zdrowe przekąski, które zjemy szybko i bez odgrzewania? Oczywiście! Jedną z propozycji, np. jako przekąska w czasie przerwy śniadaniowej w szkole czy w pracy, może być hummus, który można spożyć z ciemnym pieczywem lub waflami ryżowymi. Klasyczny hummus otrzymamy w wyniku zblendowania:

ugotowanej ciecierzycy – ok 400 g,

masy sezamowej (tahini) – 100 g,

czosnku – 7 g,

oliwy z oliwek – 5 łyżek,

soku z cytryny – 1 cytryna,

wody – 8 łyżek,

przypraw (m.in. sól, pieprz, kmin rzymski).

Świetnymi dodatkami do hummusu, które wzbogacą jego smak, będą także suszone pomidory, awokado, jajko czy oliwki.

Z kolei przed długim i intensywnym treningiem sprawdzi się ryż na słodko. Jak przygotować to zdrowe paliwo? Przygotuj ½ szklanki ugotowanego ryżu oraz ½ szklanki mleka: migdałowego, owsianego lub innego, w zależności od preferencji. Do takiej mieszanki dodaj kilka rodzynek, a całość posyp odrobiną cynamonu.

O każdej porze i w każdym miejscu świetnie sprawdzi się także owocowy kubek – jagody, melon, banan, maliny lub pomarańcze. Wystarczy spakować ulubione owoce w zamykany kubek i można ruszać w drogę.

**Fit postanowienia na co dzień i od święta**

Kluczem do realizowania wszelkich postanowień jest przede wszystkim odpowiednia motywacja, systematyczność i wiedza. Istotne jest także to, by nie zakładać z góry, że zdarzą się nam odstępstwa od reguły – jest to często mały krok w osiąganiu wielkich rezultatów. Zwłaszcza, że jeśli chodzi o zdrowe przekąski, które przecież z powodzeniem możemy włączyć nie tylko do codziennego menu. Planując menu imprezowe warto zrezygnować z chipsów czy krakersów, a zamiast tego pokusić się o frytki z batatów i selera z domowym guacamole, owocowe szaszłyki, warzywne wrapy, mini pizze z cukinii czy roladki z ciasta francuskiego ze szpinakiem i fetą. Tego typu szybkie i zdrowe finger food możemy także przygotowywać na kolację czy śniadanie do pracy.

\*https://www.rmf24.pl/fakty/polska/news-jakie-mamy-noworoczne-postanowienia-wyniki-sondazu-rmf-fm,nId,7241452#crp\_state=1

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

Tel. 692 333 175

p.ogrodnik@commplace.com.pl