

Αθλητική Διατροφή



medellanutrition

www.medellanutrition.gr

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Ενέργεια που καταναλώνουμε

- Βασικός μεταβολισμός: 1800 kcal + καθημερινή δραστηριότητα
- Μια ημέρα στο γραφείο: 150 με 200 kcal
- Μια ώρα αθλητικής δραστηριότητας: 500 με 700 kcal/ώρα
- Μια ώρα έντονης αθλητικής δραστηριότητας: 900 με 1100 kcal/ώρα
- Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα: 6000 με 7000 kcal

Για να λειτουργήσει σωστά ο οργανισμός, χρειάζεται:

- Υδατάνθρακες (σάκχαρα)
- Πρωτεΐνες
- Βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία
- Νερό

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Οι Υδατάνθρακες είναι η #1 Πηγή Ενέργεια για τους μύες



Στόχοι αθλητή:

Δημιουργία αποθέματος γλυκογόνου = **ΠΡΙΝ** την άσκηση

Γρήγορη ενέργεια = **ΚΑΤΑ** την άσκηση

Διόρθωση και αποκατάσταση ιστών = **META** την άσκηση

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

✓ Βιολογική σειρά

- Για αθλητές που προσέχουν τη διατροφή τους και το βάρος τους
- Βιολογικά συστατικά με λιγότερη ζάχαρη

✓ Πριν από την άσκηση

- Για το χτίσιμο αποθέματος γλυκογόνου πριν την άσκηση ώστε να χρησιμοποιηθεί κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων
- Μεγιστοποίηση της ψυχικής και σωματικής κατάστασης

✓ Κατά τη διάρκεια της άσκησης

- Δίνουν στους αθλητές όσο το δυνατόν περισσότερους υδατάνθρακες
- Οι αθλητές δεν νιώθουν ξαφνικά εξάντληση και πείνα κατά τη διάρκεια της άσκησης

✓ Μετά την άσκηση

- Δίνουν στους αθλητές μέταλλα, βιταμίνες και σάκχαρα μετά την άσκηση για μειωθεί ο χρόνος επαναφοράς
- Αποφεύγονται οι μυϊκοί πόνοι

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Στόχος

Δημιουργία επαρκούς αποθέματος γλυκογόνου

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Πως μπορείτε να προετοιμαστείτε σωστά;



Προϊόντα που μπορείτε να καταναλώσετε λίγες ημέρες πριν τον αγώνα / άσκηση, είτε λίγες ώρες πριν, την ημέρα του αγώνα.



Ενεργειακό ρόφημα για έντονες δραστηριότητες

- ✓ Πλούσιο σε σύνθετους υδατάνθρακες (μαλτοδεξτρίνη)
- ✓ Σταθερό συμπλήρωμα ενέργειας
- ✓ Αύξηση αποθέματος γλυκογόνου

Οδηγίες χρήσης: Καταναλώνετε έως 150g ημερησίως, για 3 ημέρες πριν τον αγώνα.

Μπορεί να το διαλύσετε σε νερό (10g / 100ml νερού) ή να το αναμίξετε με το φαγητό σας.

Προσοχή δεν αποτελεί υποκατάστατο γεύματος.

Γεύση: Ουδέτερη

Καθαρό βάρος: 450 g

Βιολογικό κέικ ενέργειας

- ✓ Σταθερό συμπλήρωμα ενέργειας – 1/3 του κέικ=500kcal – κατανάλωση 1 με 2 ώρες πριν την άσκηση
- ✓ Ισορροπημένη σύνθεση και εύκολη πέψη
- ✓ Εύκολη προετοιμασία (20 λεπτά)
- ✓ Προϊόν βιολογικής καλλιέργειας.

Οδηγίες χρήσης: Αναγράφονται στη συσκευασία

Γεύση: Αμύγδαλο

Καθαρό βάρος: 400 g



AC+ ρόφημα

- ✓ Μειώνει μυϊκούς πόνους και δυσκαμψία, αυξάνει την επίδοση
- ✓ Προστατεύει τα κύτταρα από οξειδωτικό στρες (βιταμίνη E)

Οδηγίες χρήσης: Αναγράφονται στη συσκευασία

Γεύση: Μανταρίνι

Συσκευασία: φακελάκι των 40g



AC+ Gel

- ✓ Μειώνει μυϊκούς πόνους και δυσκαμψία, αυξάνει την επίδοση
- ✓ Προστατεύει τα κύτταρα από οξειδωτικό στρες (βιταμίνη E)

Οδηγίες χρήσης: Αναγράφονται στη συσκευασία

Γεύση: Μανταρίνι

Συσκευασία: Τζελ των 27g

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Στόχος
Μέγιστη ενέργεια





Ρόφημα ενέργειας μεγάλης διάρκειας

- Ανακουφίζει τη δίψα
- Ισορροπία υδατανθράκων και φρουκτόζης
- Ρόφημα με μεγάλη περιεκτικότητα σε μέταλλα: προλαμβάνει μυϊκούς πόνους και αντισταθμίζει τις απώλειες λόγω εφίδρωσης

Οδηγίες χρήσης: Αναγράφονται στη συσκευασία

Γεύση: Λεμόνι – μέντα

Συσκευασία: φακελάκι των 40g



Ρόφημα ενέργειας μεγάλης διάρκειας

- Περιέχει Guarana (καφεΐνη) το οποίο διεγείρει την μετατροπή λιπών σε ενέργεια
- Βοηθά τους αθλητές να δώσουν το 100% των δυνατοτήτων τους
- Υψηλή πεπτικότητα και απορρόφηση

Οδηγίες χρήσης: Αναγράφονται στη συσκευασία

Γεύση: Κόκκινα φρούτα

Συσκευασία: φακελάκι των 40g



Βιολογικό τζελ

✓ Πλεονεκτήματα προϊόντος:

- Τζελ με μακράς διάρκειας επίδραση: δίνει στους αθλητές μέγιστη δύναμη και αντοχή
- Συστατικά βιολογικής καλλιέργειας
- Επανασφραγιζόμενο καπάκι

Οδηγίες χρήσης: Καταναλώστε κατά τη διάρκεια της άσκησης για παρατεταμένη ενέργεια.

Γεύση: πολτός από βιολογικές μπανάνες

Συσκευασία: Φλασκί των 70g



100% Βιολογικό ρόφημα ενέργειας

- Δίνει μέγιστη ενέργεια για προπονήσεις και αγώνες μεγάλης διάρκειας
- Διατηρεί την δυναμική των μυών κατά την άσκηση
- Υψηλή πεπτικότητα και απορρόφηση
- Προϊόν βιολογικής καλλιέργειας

Οδηγίες χρήσης: Αναμειγνύετε 50g σκόνης σε 500ml κρύο νερό. Πίνετε 1-2 γουλιές κάθε 10-15 λεπτά.

Για περισσότερη ενέργεια αναμιξτε στο μπουκάλι σας: Bio Energy Drink με ProDextro.

Γεύση: Πορτοκάλι

Συσκευασία: φακελάκι των 40g

ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΣΕΙΡΑ

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Ποια μπάρα να επιλέξω;



Amand'Bar και JellyBar: διατηρούν τα ενεργειακά αποθέματα κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Antioxy'Bar: αντιοξειδωτική μπάρα λόγω της σύστασης της, και των guarana, ginseng και βιταμίνης C που περιέχει.

Απαραίτητη σε αθλήματα με μεγάλη χρονική διάρκεια. Βοηθά την αποφυγή κραμπών και ανακουφίζει τη μυϊκή κόπωση.

Μπάρα ενέργειας με φρούτα

Στόχος: για όλα τα αθλήματα

Πλεονεκτήματα προϊόντος:

- Βοηθά στην ανασύσταση του αποθέματος ενέργειας κατά τη διάρκεια της άσκησης, ηρεμεί την πείνα και την απότομη αίσθηση εξάντλησης
- 50% φρουτοπολτός, πλούσια σε βιταμίνη C
- Εύκολη μεταφορά



Οδηγίες χρήσης: Καταναλώνετε μια μπάρα ανά μια ώρα κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Μπορείτε επίσης να καταναλώνετε μια μπάρα και ένα ενεργειακό ρόφημα ανά ώρα.

Καταναλώνετε μια επιπλέον μπάρα σε περίπτωση κραμπών ή κόπωσης.

Γεύση: Φράουλα-μήλο-βατόμουρο-βερίκοκο

Συσκευασία: Κουτί με 4 μπάρες (4 x 25g)

Μπάρα ενέργειας με μεγάλη διάρκεια

Πλεονεκτήματα προϊόντος:

- Μπάρα με μακράς διάρκειας επίδραση: δίνει στους αθλητές μέγιστη ενέργεια
- Εύκολη μεταφορά



Οδηγίες χρήσης: Καταναλώνετε κατά τη διάρκεια της άσκησης για τακτική και παρατεταμένη ενέργεια.
Καταναλώνετε μια μπάρα ανά μια ώρα κατά τη διάρκεια της άσκησης.
Μπορείτε επίσης να καταναλώνετε μία μπάρα και ένα ενεργειακό ρόφημα ανά ώρα.
Καταναλώνετε μια επιπλέον μπάρα σε περίπτωση κραμπών ή κόπωσης.

Γεύση: Σύκο-μέλι

Συσκευασία: 4 μπάρες των 25g

Μπάρα ενέργειας για τις κράμπες

Πλεονεκτήματα προϊόντος:

- Guarana – ginseng - βιταμίνη C που βοηθούν τους μυϊκούς πόνους
- Συμπλήρωμα υψηλής ενέργειας για παρατεταμένη άσκηση
- Αντιοξειδωτική δράση, 50% αμυγδαλόπαστα – 50% φρούτα
- Εύκολη μεταφορά



Οδηγίες χρήσης: Καταναλώνετε μια μπάρα ανά μια ώρα κατά τη διάρκεια της άσκησης Μπορείτε επίσης να καταναλώνετε μία μπάρα και ένα ενεργειακό ρόφημα ανά ώρα. Καταναλώνετε μια επιπλέον μπάρα σε περίπτωση κραμπών ή κόπωσης.

Γεύση: μήλο - μπανάνα - φραγκοστάφυλο

Συσκευασία: κουτί με 4 μπάρες των 25g



Ενεργειακό τζελ

- ✓ **Πλεονεκτήματα προϊόντος:**
 - Τζελ με μακράς διάρκειας επίδραση: δίνει στους αθλητές μέγιστη δύναμη και αντοχή
 - Επανασφραγιζόμενο καπάκι

Οδηγίες χρήσης: Καταναλώστε κατά τη διάρκεια της άσκησης για παρατεταμένη ενέργεια.

Γεύση: Κόκκινα φρούτα

Συσκευασία: Σωληνάριο των 35g



Ενεργειακό τζελ

- ✓ **Πλεονεκτήματα προϊόντος:**
 - Τζελ με μακράς διάρκειας επίδραση: δίνει στους αθλητές μέγιστη δύναμη και αντοχή
 - Επανασφραγιζόμενο καπάκι

Οδηγίες χρήσης: Καταναλώστε κατά τη διάρκεια της άσκησης για παρατεταμένη ενέργεια.

Γεύση: Salted caramel

Συσκευασία: Σωληνάριο των 35g



Αναβράζοντα δισκία ενυδάτωσης

- ✓ **Πηγή ασβεστίου:** συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ενέργειας
- ✓ **Πηγή μαγνησίου:** συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μυών
- ✓ **Πηγή καλίου:** συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μυών

Οδηγίες χρήσης: Διαλύστε 2 δισκία σε 1 λίτρο νερό ή σε ένα ενεργειακό ποτό ή σε κάποιο GO2 ρόφημα.

Γεύση: Ουδέτερη

Συσκευασία: Σωληνάριο με 10 δισκία

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Στόχος Αποκατάσταση και ανάκαμψη μυών



ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

2 φάσεις αποκατάστασης

1/ Άμεση αποκατάσταση

Μετά την προπόνηση ή τον αγώνα είναι απαραίτητο ο αθλητής να προσλαμβάνει επαρκείς ποσότητες ενέργειας και υδατανθράκων για την αποκατάσταση του μυϊκού γλυκογόνου και την εξασφάλιση ταχείας ανάκαμψης.

2/ Μυϊκή αποκατάσταση

Μετά την προπόνηση είναι απαραίτητη η κατανάλωση πρωτεϊνών (αμινοξέων) για την αναδόμηση των κατεστραμμένων μυϊκών ινών.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ



Άμεση αποκατάσταση



Μυϊκή αποκατάσταση



Ρόφημα ενέργειας για άμεση αποκατάσταση

- ✓ **Στόχος:** Αθλητές που θέλουν να ανακουφιστούν αμέσως μετά την άσκηση από τους μυϊκούς πόνους
- ✓ **Πλεονεκτήματα προϊόντος:**
 - Υδατάνθρακες (75%): αποκατάσταση μυϊκού γλυκογόνου
 - Αμινοξέα: αναδόμηση και αποκατάσταση του μυϊκού ιστού
 - Μέταλλα & ιχνοστοιχεία: ταχεία ενυδάτωση του οργανισμού

Οδηγίες χρήσης: Αναγράφονται στη συσκευασία

Γεύση: Lime – cactus

Συσκευασία: φακελάκι των 40g



Ρόφημα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη

- ✓ **Στόχος:** Ταχεία ανάκαμψη του αθλητή μετά την άσκηση
- ✓ **Πλεονεκτήματα προϊόντος:**
 - Μίγμα πρωτεϊνών εμπλουτισμένο με 9 βιταμίνες και 8 ιχνοστοιχεία: βοηθά στη γρήγορη αποκατάσταση

Οδηγίες χρήσης: : Σκόνη που αραιώνεται με νερό, 2 ώρες μετά την άσκηση ή μετά το γεύμα ως επιδόρπιο

Γεύση: Βανίλια/Σοκολάτα

Συσκευασία: κουτί των 450g



Μπάρα ενέργειας με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη

- ✓ **Πλεονεκτήματα προϊόντος:**
 - Απόθεμα πρωτεϊνών και ενέργειας: αφομοιώνεται αμέσως το 30% των πρωτεϊνών
 - Βοηθά στη διαδικασία αποκατάστασης και αποφεύγεται η αίσθηση εξάντλησης

Οδηγίες χρήσης: Αναγράφονται στη συσκευασία

Γεύση: Σοκολάτα

Συσκευασία: κουτί με 3μπάρες των 35g