

## Co jeÅ przed treningiem?

Do kaÅdego wysiÅku fizycznego organizm potrzebuje energii. Ta jednak powinna byÅ dostarczana organizmowi rozsÅnie, by sprzyjaÅ procesowi spalania kalorii. Dlatego to, cojemy, przed kaÅdym treningiem ma tak duÅe znaczenie. Jak wiÅc dobrze siÅ odÅywiaÅ i ÅwiczyÅ efektywnie? Zwracaj uwagÅ na indeks glikemiczny tego, co spoÅywasz przed Åwiczeniami. Zbyt wysoka iloÅ glukozy powoduje, Å natychmiast poziom cukru gwaÅtownie wzrasta. Tym samym zaburzona zostaje gospodarka cukrowa w organizmie. Na wzrost cukru odpowiada trzustka, ktöra zwiÅksza automatycznie produkcjÅ insuliny. A zbyt duÅa iloÅ insuliny dziaÅa na wytrÅnienie zbyt duÅej iloÅi glukozy. W efekcie zamiast spalania kalorii organizm odkÅada tÅuszcz. Co wiÅcej spoÅywanie wysokoglikemicznego posiÅku nie zaspokaja gÅodu, po chwili znöw mamy ochotÅ siÅgnÅ...Å po jedzenie.

KorzyÅci... z jedzenia potraw o niskim indeksie glikemicznym jest to, Å cukier uwalniany jest powoli. To sprawia, Å organizm ma staÅe pokÅady energii. Tym samym efektywniej spala kalorie. Badania pokazujÅ, Å rosÅdek przy jedzeniu popÅca. Osoby, ktöre dostarczajÅy nieÅe iloÅi glukozy byÅ, w stanie spaliÅ nawet dwa razy wiÅcej kalorii, niÅ te, ktörych jedzenie miaÅo wyÅszy indeks glikemiczny.

## About the Author

Autor: Dominika

Source: <http://www.saska-fitness.pl>