



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O pohybu](#) 14. 3. 2013 | jra

# Jak jíst před a po cvičení?

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Jak-jist-pred-a-po-cviceni\\_\\_s10011x7610.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Jak-jist-pred-a-po-cviceni__s10011x7610.html)

Ke cvičení by měla patřit zdravá strava. Obecná zásady všichni dobře známe, jak ale jíst před samotným tréninkem a po něm? Základní doporučení se dozvíte v následujícím článku.



Na úvod si zopakujeme jednu stále platnou pravdu. Vaše tělo a jeho fungování ovlivňuje **stravování jako celek**. Proto byste měli vždy jíst 4–6 jídel denně v rozestupu 2–3 hodiny. Důležité je dbát na pořádnou snídani, pestrost stravy s převahou převážně komplexních sacharidů (50–55 %), s rozumným podílem tuků v rozsahu 25–30 % a dostatkem kvalitních bílkovin (12–15 %)

## Jídlo před cvičením

Někdo doporučuje jíst nejpozději dvě hodiny před cvičením, jinde se zase dočtete, že je lepší dodat tělu energii hodinu nebo hodinu a půl před výkonem. Doba konzumace i složení předtréninkového jídla samozřejmě **závisí na mnoha faktorech**: na délce a typu tréninku, stejně jako na stavu vašeho organismu. Hodinový silovější trénink v posilovně je něco jiného než vytrvalostní záprah například v podobě tří hodin na kole.

Pokud konzumujete naposledy větší jídlo, je rozestup 2–2,5 hodiny v pořádku. Nic se ale nestane, pokud budete jíst menší porci hodinu před cvičením. Takové jídlo by ovšem mělo být lehce stravitelné a mělo by obsahovat spíše **jednoduché cukry** pro energii a **nižší procento bílkovin**.

Dobré předtréninkové jídlo jsou třeba neslazené kysané výrobky s rýžovými chlebíčky nebo piškoty. Pozor na vysoký podíl vlákniny. Ta je vhodná kdykoli

během dne, ale ne před cvičením, zpomaluje totiž vstřebávání živin. Pokud vás čeká **dlouhá vytrvalostní aktivita** je namísto i jídlo s obsahem komplexních sacharidů s nízkým či středním glykemickým indexem, jako jsou třeba těstoviny, tmavé pečivo nebo ovesné vločky. Před trénink nepatří luštěniny a těžké pokrmy s vysokým obsahem tuků a bílkovin.

## Jídlo po cvičení

Přibližně hodinu po cvičení byste měli sníst větší jídlo, kde budou zastoupeny jak bílkoviny, tak sacharidy – například kuřecí maso s těstovinami nebo rýží a zeleninou. V případě, že chcete hubnout, může jíst ještě o něco později. I pokud cvičíte večer, není dobré jídlo po tréninku vynechat, protože živiny jsou důležité pro **regeneraci**. Snižte tedy hlavně množství sacharidů při zachování důrazu na bílkoviny a minimum tuků.

Při tréninku i po něm nesmíte zapomínat ani na **dostatek tekutin**. Každých 15 minut sportovní aktivity byste měli průměrně vypít asi 250 ml nápoje. Vhodná je neperlivá voda třeba s pár kapkami citrónu.