

# ÉTELEK, AMIKET SOHA NE EGYÉL FUTÁS ELŐTT

Edzés előtt kell enni, hiszen nem lehet üres gyomorral minőségi munkát végezni. Ám nem mindegy, hogy mit eszel, hiszen eléggé kellemetlen, amikor a tréning alatt gyomorfájás, hányinger kínoz, mert tele etted magad. Ha nem akarsz rosszul lenni az edzésen, az alábbi ételleket mindenképpen kerüld el edzés előtt. (Edzés előtt 2-3 órában belül nem (!) szabad enni, mert akkor a gyomor telítődik vérrel, ami által kevesebb jut az izomzatba. Ha netán mégis megéheztél volna egyél egy-két kocka tejsokit, vagy egy banánt! – Futónaptár szerk. megjegyzése)

## ROSTBAN GAZDAG ÉTELEK

A rostokban gazdag ételek, mint például a teljes kiőrlésű kenyér, tészta, zab nagyon egészségesek, jó hatással vannak az emésztésre. Lassan szívódnak fel, hosszú távon eltélítenek. Ám pont emiatt az emésztésük több időt vesz igénybe, ha edzés előtt teleeszed magad egy tál zabkásával, akkor az a puffadáshoz, hányingerhez, gyomorgörcsökhöz vezethet. (a tészta eltelít? – tök hülyeség – éppenhogy hamar kiürül – Futónaptár szerk.)

## BIZONYOS ZÖLDSÉGFÉLÉK

A brokkoli, a kelbimbó, és a karfiol nagyon jól beleillenek a diétés étrendbe, de sportolás előtt ezeket sem ajánlatos fogyasztani, mert haspuffadást okoznak. (hát akkor meg mit mondjunk a borsó, bab lencse hüvelyesekről? – Azok tudnak csak igazán robbantani – szerk)

## TEJTERMÉKEK

Tejet, sajtot és joghurtot inkább edzés után egyél. A tejtermékeknek magas a zsírtartalma, emiatt álmosnak érezheti magát az ember edzés közben, ráadásul a **gyomor savtartalmát is megnövelik**. Néhány ember különösen nehezen emészt meg a tejtermékeket, náluk gyomorproblémák, puffadás léphet fel.

## FÚSZERES ÉTELEK

A fűszeres ételek egyrészt emésztési zavarokat vagy gyomorégést okozhatnak, amelyek kellemetlen fájdalommal járnak, emiatt akár az edzést is le kell mondanod. Másodszor, a fűszeres ételek is erős görcsökhöz vezethetnek, amelyek arra kényszeríthetnek, hogy félbehagyd az edzést. (A probléma az velük, hogy izgatják a gyomrot amely sok vért szív magához és így nagyon nehéz lesz – Futónaptár szerk.)

## DIÓ

**Bár sokan azt gondolják, hogy ha elrágcsálnak egy marék olajos magvakat az edzés előtt, akkor az elég energiát ad a tréninghez. Az egészséges zsírok fontos részét képezik a teljes étrendünknek, ám ezek nagy zsírtartalmú rágcsálnivalók, mint például a dió is, edzés előtti fogyasztása inkább veszélyezteti az edzést. A zsír lassítja az emésztést.**