

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

תוספי תזונה ופעילות גופנית

תוספי תזונה ופעילות גופנית

ישנו קשר הדוק בין ביצוע פעילות גופנית ובין תזונה נכונה אשר מכילה את כל אבות המזון. אכילה נכונה ומאוזנת מסייעת למתאמן להרגיש טוב במהלך האימון ולאחר האימון, מאפשרת לו להגיע להישגים טובים יותר ושומרת על הגוף רענן, חזק וחיוני, אך קשה לקבל את כל המינרלים והוויטמינים הדרושים מן המזון בלבד ובמידה והאדם מתאמן באופן קבוע או במידה ומדובר על ספורטאי מקצועי, כדאי שישתמש בתוספי תזונה שונים, נוסף על אכילה נכונה ומאוזנת. באמצעות התוספים, יהיה ניתן להימנע מחסרים ולא להגיע למצב של גירעון. חסרים תזונתיים עלולים לפגוע בבריאותו וביכולתו הגופנית והשכלית של המתאמן, להוביל לפציעות, לגרום לתשישות, כאבי שרירים, הם עשויים למנוע מחלות לב, מחלות כלי דם, סכרת, כאבי פרקים, כאבי גב, אוסטופורוזיס, עייפות מצטברת ועוד. שילוב בין תזונה נכונה ותוספי תזונה יסייע בהפחתת מתחים, ימנע עלייה במשקל, ישפר את המראה החיצוני ואת תדמית הגוף, יעלה את יכולת הריכוז, יעלה את החשק המיני ועוד. תוספי תזונה איכותיים יספקו לגוף את המלחים, הנוזלים והאנרגיה הדרושה במשך היום ובמהלך הפעילות הגופנית.

לכל תוסף תזונה יש תפקיד מהותי

הפעילות הגופנית דורשת כמות גדולה של ויטמינים, שכן הם נאבדים בשתן ובזיעה. חשוב לציין כי צריכה עודפת של ויטמינים עלולה לגרום להרעלה. בין הויטמינים החשובים, קיימים תיאמין, ריבופלבין, ניאצין, פירידוקסין וחומצה פולית אשר מסייעים בהפקת אנרגיה. תוספי תזונה אחרים, הינם אבקות החלבון אשר מסייעות בבניית שריר והגדלת המסה. חשוב שלא לצרוך כמות מוגזמת של חלבון ולשלב את התזונה כמו שצריך. במידה והמתאמן לא יקפיד על כך, הוא עלול לפגוע בהצלחתו או להזיק לעצמו. בין תוספות החלבון, קיימות אבקות חלבון מי גבינה, חלבון מי גבינה מבודד וחומצות אמינו מסועפות. כמו כן, כוללים התוספים אבקת ל- גלוטמין, קריאטין מונוהידרייט, CLA – חומצת שומן לינואלית מוצמדת, נוגדי חימצון, קו - אנזים QA ועוד.

חברה איכותית אשר מציעה מגוון תוספי מזון חיוניים

אחת החברות האיכותיות אשר משווקת תוספי תזונה הינה חברת **הרבלייף**. החברה מספקת תוספי תזונה רבים כגון: אבקות חלבון, שייק התאוששות אשר מכיל ויטמינים, מינרלים ונוזלים, אבקת חלבון אשר מסייעת בבניית שריר והחלמה לאחר השקעת מאמצים, משקאות איזוטוניים, חטיפי חלבון, מולטי ויטמין אשר מכיל שפע ויטמינים, מסייע לביצועים המנטאליים, מסייע בחילוף החומרים ועוד. מבחר תוספי התזונה מאפשר לכל משתמש לבחור בתוסף המתאים לו ובהתאם לסוג האימון שהוא מבצע – (אימון אירובי אשר מעלה את הדופק, שורף קלוריות רבות וכו' או אימון כוח אשר עובד על הגדלת השרירים ומעלה את קצב חילוף החומרים בגוף גם בזמן מנוחה). כמו כן, מסייעים תוספי התזונה בשמירה על הבריאות, החיוניות, מצב הרוח, הם עוזרים למתאמן להשתפר, מפחיתים או מונעים פציעות ומסייעים למתאמן להגיע ליעדים.