

Czy pamiętasz o wodzie?

Woda stanowi około 60 – 70% masy ciała człowieka. a w 90% krwi. Największą procentową zawartość wody mają dzieci i młodzież, z kolei mniejszą kobiety, osoby starsze i otyłe.

Picie wody ma ogromne znaczenie w procesie redukcji tkanki tłuszczowej gdyż nie jest ona kaloryczna, ponadto zmniejsza łaknienie, wypełniając żołądek.

Woda zawiera minerały odgrywające ważną rolę w naszym organizmie, odpowiadające między innymi za prawidłową pracę serca, mięśni i układu nerwowego .

Warto zaznaczyć , iż sprzyja ona dodatkowo w nawadnianiu stawów, które jak wiadomo podczas treningu poddawane są znacznemu obciążeniu. Z kolei niedobory wody mogą powodować zaburzenie reakcji metabolicznych. Do tych najważniejszych zaliczyć można utrudnienie w transporcie wolnych kwasów tłuszczowych (FFA) do tkanek potrzebujących energii.



Odwodnienie obniży ponadto zdolność organizmu do wysiłku co odbije się na efektywności treningu. Nasze zapotrzebowanie na wodę uzależnione jest od wielu czynników

do których zaliczyć można :

- masę i skład ciała
- wysiłek fizyczny
- obciążenie stresem
- temperaturę otoczenia
- skład diety

W przypadku osób trenujących można posłużyć się regułą wedle której na każdą spożytą kilokalorię powinno dostarczyć się około 1ml wody. Wartość ta może wzrosnąć jeśli podaż protein w naszym planie żywieniowym przekracza 25%.W dni treningowe należy dodatkowo spożyć od 400 – 600ml płynów przed wysiłkiem. Z kolei w trakcie treningu na każde 20 min około 150 – 350ml, a więc w czasie godzinowego treningu od 450 – 1050ml.

Zatem pamiętajmy o odpowiednim nawodnieniu gdyż pozwoli nam to skutecznie redukować tkankę tłuszczową oraz budować masę mięśniową.

Trener personalny Jerzy Romanowski