

**REALIZUJ SVOJU  
ISTINSKU SNAGU  
SPORTSKOM PREHRANOM**



# INDEX

- Uvod
- Razumijevanje sportske prehrane
- Tajming strategije unosa nutrijenata
- Tehnike oporavka
- Dan u životu sportaša koji se bavi sportovima snage
- Dan u životu sportaša koji se bavi sportovima izdržljivosti
- Dan u životu sportaša koji se bavi timskim sportom
- Zaključak



# UVOD

## IZGRADNJA TEMELJA ZA ISTINSKU SNAGU

Vaš "True Strength" je fizička aktivnost koju radite sa velikom strašću. To može biti bodybuilding, power lifting, kriket, fudbal, trčanje maratona ili bilo koja aktivnost. Da bi uspjeli u bilo kojoj aktivnosti morate svakodnevno pomjerati svoje granice. Trening je izuzetno važan, ali i ishrana igra jednako važnu ulogu u razvoju svake individue.

Ako provodite dosta vremena u teretani vjerovatno ste čuli mnogo popularnih mitova o tome kako vas prehrana, genetika i okolina može sputavati u postizanju svojih ciljeva. Dok svaki od ovih elemenata igra ulogu u određivanju toga koliko će vaš trening biti uspješan, svaki od njih se isto tako može okrenuti u svoju korist. Npr. svako se može pridržavati prehrane sastavljene od 35% proteina, 50% ugljikohidrata i 15% zdravih masti ako zna kako odabrati pravu hranu. Čak i vegetarijanci. Pažljivo tajmiranje konzumiranja ovih nutrijenata u periodu oko treninga pruža vam moć da razvijete vaše mogućnosti do maksimuma. Na narednim stranicama naučit ćete kako da pobijete sve te popularne mitove i dođete na pravi put ka ostvarenju Istinske Snage (True Strength). To neće biti lagan ili brz put. Sve što vrijedi imati treba zaslužiti, tako i fizički razvoj i sportska izvedba se najbolje unapređuju sa sporim, konstantnim napretkom. To je jedina istina za izgradnju snage, mišića i kondicije. Da je sve ovo lagano postići svi bi izgledali kao modeli za kupaće kostime i bili spremni poput profesionalnih sportista. Sportisti koji su dostigli najveći nivo su jako naporno radili za to, te se moraju nastaviti truditi kako bi ostali tu gdje jesu, na vrhu.





## RAZUMIJEVANJE SPORTSKE PREHRANE

Hrana koju jedete i pića koja pijete su sastavljeni od nutrijenata i drugih komponenti. Kako bi bi bolje razumjeli utjecaj prehrane na sportsku izvedbu podijelit ćemo nutrijente u dvije grupe. Makronutrijenti su proteini, ugljikohidrati i masti. Mikronutrijenti su vitamini i minerali. Vaše tijelo treba mnogo makronutrijenata kao gorivo za mentalne i fizičke poduhvate, te samo malu količinu mikronutrijenata. To ih, naravno, ne čini manje važnima. Svi nutrijenti, i makro i mikro, igraju veliku ulogu u bezbroj funkcija u tijelu. Ključ pravilnog korištenja nutrijenata je balans, koji se najbolje postiže kontrolom porcije i vremena konzumiranja.

### PROTEINI GRADE MIŠIĆE, SNAGU I BRZINU

Ljudi koji su novi u treningu snage tipično vide izgradnju mišićne mase i snage kao odraz truda koji pružaju u teretani. Treba da vam je jasno da se upravo tu mišići slamaju. Veličina, snaga i brzina se razvijaju tokom procesa oporavka i izgradnje koji prate ovo slamanje na treningu i amino kiseline iz proteina imaju jako veliku ulogu u ovom procesu. Amino kiseline su poznate kao gradivni blokovi mišićnog tkiva. Mnogi stručnjaci smatraju da je treniranje bez proteinske podrške toliko kontraproduktivno da je bolje ne trenirati uopšte.





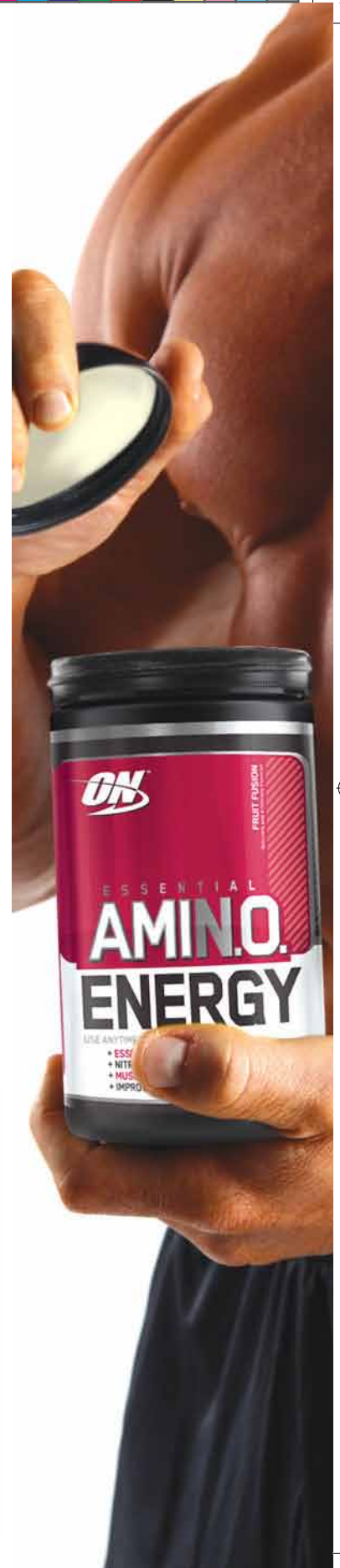
## UGLJIKOHIDRATI DAJU SNAGU I IZDRŽLJIVOST

Ako proteini grade mišiće, ugljikohidrati su ti koji im daju snagu da dižu tegove i rade na izdržljivosti. Glikogen je obnovljivo karbohidratno gorivo koje mišići sagorijevaju tokom dužeg napora. Sportisti koji se bave sportovima izdržljivosti mogu sagorijevati masti kao energiju na treningu kod dugih distanci, ali tek nakon što iskoriste većinu glikogenskih zaliha u mišićima.

Da bi napunili glikogenske zalihe u toku dana, naročito prije treninga ili takmičenja, najbolji izbor su složeni ugljikohidrati (UH). Složeni UH su pretežno niskog GI (glikemijskog indeksa) povrće sa visokim udjelom vlakana. Oni se probavljaju sporije kako bi pružili konstantnu energiju. Nakon treninga, kada su zalihe potrošene, prosti UH visokog glikemijskog indeksa iz voća i drugih šećera pomažu da se brzo obnove zalihe glikogena.

## KOFEINSKA ENERGIJA I FOKUS

Čaj, kafa i većina energetskih napitaka sadrže kofein, alkaloidnu komponentu prepoznatljivu kao najpoznatiji svjetski stimulant. U prirodnom obliku se nalazi u čokoladi i nekoliko tipova egzotičnog voća. Za aktivne osobe, koje žele da poboljšaju svoju izvedbu i izgled kofein je jedan od najefektivnijih suplemenata koji možete uzeti. Studije su pokazale da kofein smanjuje vašu percepciju bola i fizičkog napora, te čini da vježbanje izgleda lakše. Također pomaže pružajući fokus i koncentraciju te ubrzavajući vrijeme reakcije. Neki istraživači vjeruju da manje doze kofeina kroz dan drže energetski nivo visočijim bolje nego jedna velika doza.





# STRATEGIJE TAJMIRANJA NUTRIJENATA

Prvo pravilo treniranja je da jedete prije treninga. Naravno, ne odmah prije treninga. Dajte hrani oko 2 sata vremena da se probavi prije trčanja, bicikla, plivanja ili treninga sa tegovima. Tako ćete imati dobru bazu proteina kao gradivnih blokova i ugljikohidrata kao izvora energije. Snažan multivitamin sa preporučenom dozom ravnomjerno raspoređen tokom dana pruža jako bitno osiguranje s obzirom na to da individualci koji su u treningu imaju veće potrebe za mikronutrijentima od onih koji su manje aktivni.

Pola sata prije treninga bi bilo idealno vrijeme da uzmete kofeinski napitak. U isto vrijeme, uzimanje amino kiselina može spriječiti prekomjerno slamanje mišića od intenzivnog treninga. Esencijalne amino kiseline, naročito BCAA su odličan izbor.

Vaše tijelo najlakše prima nutrijente u periodu od 30 minuta do sat vremena nakon treninga. Ovaj "anabolički prozor" je period kada želite da unesete brzo djelujući šejk proteina sirutke, iako i weight gainer ili visoko proteinski blend mogu biti zamjena, sve zavisno od vašeg cilja. Jelo bi trebalo konzumirati u periodu od 2 sata kako bi obnovili zalihe glikogena i pružili dalju proteinsku podršku obnovi tkiva.

Većina obnove mišića se dešava tokom sna. Nažalost, ovo je najduži period u kojem tijelo bude bez nutrijenata. Prvo jelo u danu se zove doručak (engl.breakfast) jer doslovno prekidate (engl.break) post (engl.fast) koji je trajao 7-9 sati dok ste spavali. Oni koji redovno intenzivno treniraju mogu imati dosta koristi od sporo probavljivog šejka kazeina prije spavanja. Kazein se probavlja i do 7 puta sporije nego protein sirutke i bogat je izvor esencijalnih amino kiselina. Da bi maksimalno iskoristili 24-satni ciklus oporavka konzumirajte sporo probavljivi protein prije spavanja i ne propuštajte izbalansiran doručak.

## PRIMJER TAJMIRANJA PREHRANE NA DAN TRENINGA

7:00	Doručak i multivitamin
9:00	Proteinska čokoladica
11:30	Ručak i multivitamin
13:30	Kofeinski napitak, amino kiseline
14:00	Trening
15:00	Whey Protein Shake (shake proteina sirutke)
17:30	Večera i multivitamin
21:00	Kazein shake

# TEHNIKE OPORAVKA OD VJEZBANJA

Kako mišićima treba do 48 sati da se potpuno oporave prema tome treba praviti i svoj plan vježbanja. Jedna od popularnih strategija je podjela treninga sa tegovima na dane treninga gornjeg dijela tijela i dane treninga donjeg dijela tijela.

## PRIMJER PODJELE TRENINGA NA GORNJI I DONJI DIO TIJELA

Ponedjeljak	Gornji dio
Utorak	Trčanje
Srijeda	Donji dio
Četvrtak	Plivanje
Petak	Gornji dio
Subota	Vožnja bicikla
Nedjelja	Donji dio

Istu tehniku podjele treninga možete iskoristiti sa potiscima i povlačenjima (jedan dan na treningu radite potiske, sljedeći dan povlačenja).

### VAŽNA NAPOMENA:

Iako je u primjeru iznad navedena fizička aktivnost svakog dana u sedmici, nemojte se bojati da uzmete barem jedan dan odmora. Nećete mnogo postići ako ne pružite mišićima dovoljno vremena da se potpuno oporave od vježbanja.





## DAN U ZIVOTU SPORTISTE SA TRENINGOM SNAGE

Isplanirajmo dan za sportistu koji radi vježbe snage i voli trenirati u poslijepodnevnim satima.

**NUTRICIONI SAVJETI:** Kako bi obezbijedili konstantni priliv amino kiselina i energiju iz karbohidrata podijelite svoj ukupni dnevni unos kalorija kroz čitav dan, tako da jedete male obroke svakih 2-3 sata. Sve što unesete, uključujući proteinski šejk se ubraja u konačni iznos.

7:00	Doručak i multivitamin
9:00	Proteinska čokoladica
11:30	Ručak i multivitamin
13:30	Kofeinski napitak i amino kiseline
14:30	Trening
15:00	Whey protein shake (protein sirutke)
17:30	Večera i multivitamin
21:00	Kazein shake

**SAVJET ZA DANE KADA RADITE KARDIO:** Ako se radi o kardio danu, možete zamijeniti proteinsku čokoladicu u 09:00 sa narandžom, jabukom, bananom ili nekim drugim voćem koje pruža brze ugljikohidrate. Također možete povećati količinu UH za ručak i večeru.



# DAN U ŽIVOTU SPORTISTE SA TRENINGOM IZDRŽLJIVOSTI

Iako će vaše nutritivne potrebe više naginjati ka ugljikohidratima ne potcjenjujte moć proteina. Amino kiseline pomažu pri obnovi i ponovnoj izgradnji mišićnih vlakana nakon napornog trčanja, vožnje bicikla ili plivanja čime se pospješuje i sam oporavak. Ispod je nutritivni tajming u slučaju jutarnjeg treninga.

7:00	Doručak i multivitamin
8:30	Kofeinski napitak, amino kiseline
9:00	Trening
10:00	Stack-ovani proteinski šejk*
12:00	Ručak i multivitamin
15:00	Proteinska čokoladica
18:00	Večera i multivitamin
21:00	Kazein

\*"Stack" je kombinacija bilo kojih komplementarnih nutrijenata. U slučaju treninga izdržljivosti, protein sirutke se može pomiješati sa narandžom ili sokom od jabuke za pojačanu podršku ugljikohidrata. Kao zamjena za voćni sok može poslužiti karbohidratni prah (dekstroza, waxy maize).





# DAN U ŽIVOTU SPORTISTE KOJI SE BAVI TIMSKIM SPORTOM

Zbog toga što vaš sport – bio to ragbi, fudbal ili košarka ili neki drugi timski sport – vjerovatno uključuje kombinaciju snage i izdržljivosti, vaše nutritivne potrebe moraju da budu dobro izbalansirane sa proteinima i ugljikohidratima. Ispod je nutritivni tajming u slučaju treninga u sredini dana.

7:00	Doručak i multivitamin
9:00	Proteinska čokoladica i klementine
11:00	Kofeinski napitak, amino kiseline
11:30	Trening sesija
13:00	Whey protein
14:00	Ručak i multivitamin
16:00	Užina
18:00	Večera i multivitamin
21:00	Kazein

## SAVJET ZA TRENING:

Da bi postigli svoje ciljeve na terenu jako je bitno pružiti tijelu dovoljno tekućine. Čak i mali ili srednji nivo dehidriranosti može imati veliki uticaj na vaše sposobnosti. Prosječna osoba treba oko 3 litra (ova količina varira u odnosu na tjelesnu težinu) vode dnevno, uključujući 20% vode koja dolazi kroz unos hrane. Potrebe aktivnog sportiste su mnogo veće. Obezbedite uzimanje tekućine prije, tokom i nakon treninga.



## ZAKLJUČAK

Vaše tijelo reaguje na vježbanje i prehranu na svoj poseban način. To bi značilo da ono što vrijedi za jednu osobu, kod druge će imati malo ili nimalo učinka. Iz ovog razloga je potrebno da pratite progres, kako u teretani, tako i za kuhinjskim stolom.

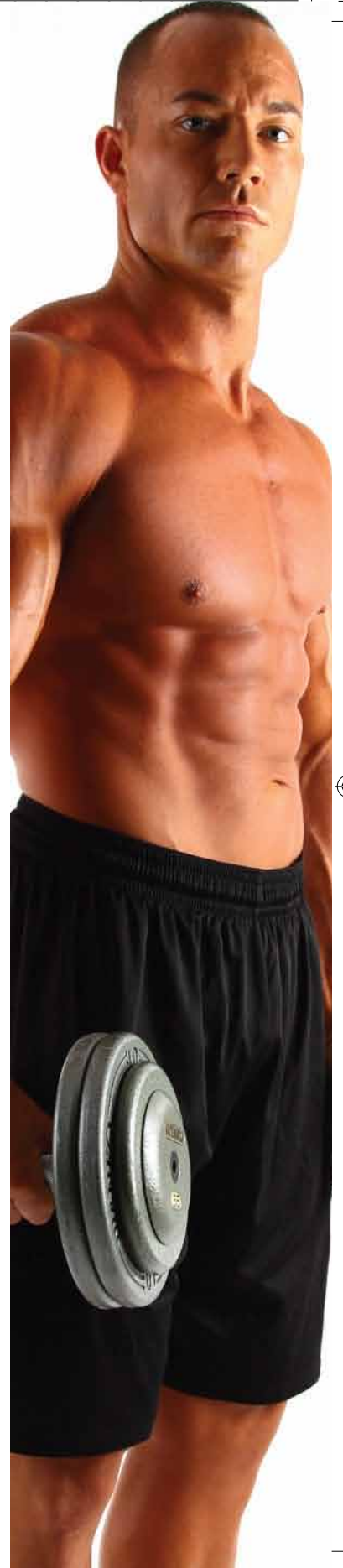
Vodite detaljan dnevnik vaših trening ciljeva, gdje ćete pisati svoje uspjehe ali i neuspjehe. Na drugoj polovini stranice zapišite ugrubo kalkulaciju kalorija, proteina, ugljikohidrata i masti koje konzumirate u toku dana. Sve što pojedete i popijete. Ako napredujete iz dana u dan, znači da ispravno radite, a ako to nije slučaj napravite korekcije tamo gdje je potrebno.

Ostanite pozitivni, uporni i strpljivi. Zapamtite da se čuda neće desiti nakon par posjeta teretani. Nadamo se da će vam fitness postati životna navika te da će vam ove informacije pomoći da pronađete svoju **ISTINSKU SNAGU.**

Team  
Optimum



Prati nas na:  
[optimumnutritionbih](#)





**TRUE STRENGTH™**  
[WWW.OPTIMUMNUTRITION.BA](http://WWW.OPTIMUMNUTRITION.BA)

