



# Výživa hokejistu

2. část: Ako správnou výživou zlepším svoj výkon



## Čo a kedy by ste mali zjesť pred zápasom alebo tréningom?

- Do 4 hodín sa zamerajte na zdroje sacharidov
- Malé množstvo tukov, bielkovín alebo vlákniny





# Kedy sa pred zápasom najesť?

<b>Veľkosť a množstvo jedla</b>	<b>Čas na trávenie</b>
Veľké jedlo	4 až 5 hodín
Menšie jedlo	2 až 3 hodiny
Tekuté jedlo/ Veľký snack	1 až 2 hodiny
Ľahký snack/občerstvenie	30 minút až 1 hodina

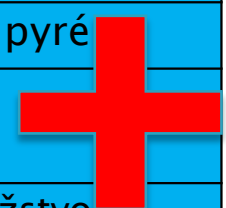
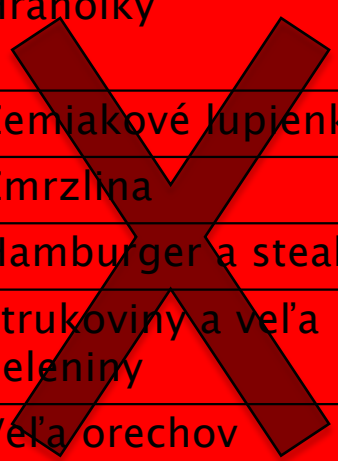






# Kolko hodín do začiatku zápasu?

4...	3...	2...	1...
Hranolky	Cestoviny s omáčkou	Jogurt	Ovocie
Zemiakové lupienky	Ryža a ryby	Športová tyčinka	Džús
Zmrzlina	Syr a chleba	Cereálie	Chleba, praclík
Hamburger a steak	Kurací sendvič	Mlieko	Jablkové pyré
Strukoviny a veľa zeleniny	Zelenina a šalát		
Veľa orechov	Malé množstvo potravín z kat. 4...	Malé množstvo potravín z kat. 3...	Malé množstvo potravín z kat. 2...





# Prečo je dôležité piť viac pred zápasom?



- ▶ Začnite zápas “rehydratovaný”!
- ▶ Pite 2 hodiny pred a tiež tesne pred zápasom
- ▶ Voda je tou najlepšou voľbou



# Môžu mi tieto výrobky poskytnúť výhodu?



- ▶ Energetické tyčinky majú často vysoký obsah tuku a bielkovín, a preto nie sú dobrou voľbou pred zápasom
- ▶ “Kofeínová energia” netrvá dlho a môže oddialiť /predĺžiť váš proces regenerácie





# Čo by ste mali zjesť tesne pred zápasom?



- ▶ Potraviny s vysokým obsahom sacharidov, ktoré sú rýchlo stráviteľné. Existuje veľa dobrých možností.





# Čo by ste mali jesť počas zápasu alebo tréningu?

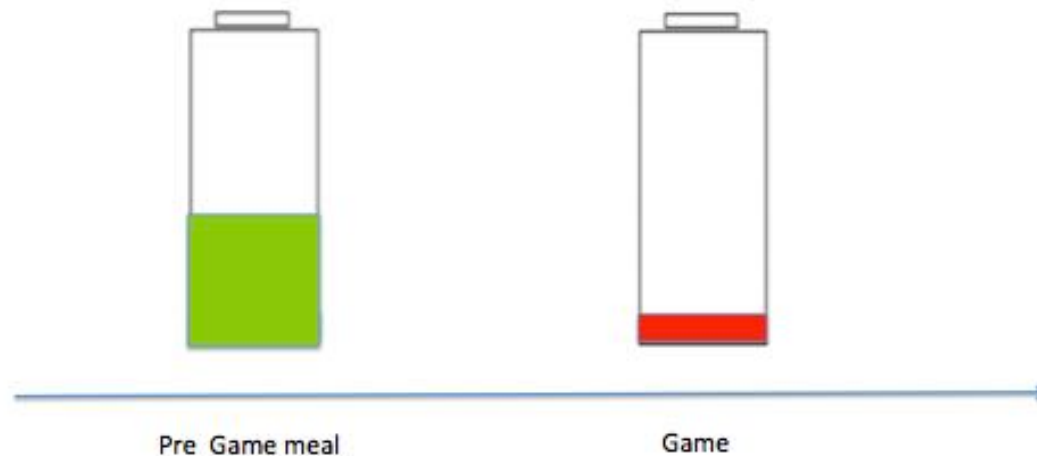


- ▶ Ak hráš zápas dlhšie ako hodinu, zjedz malé občerstvenie/snack bohatý na sacharidy alebo nejaký športový nápoj



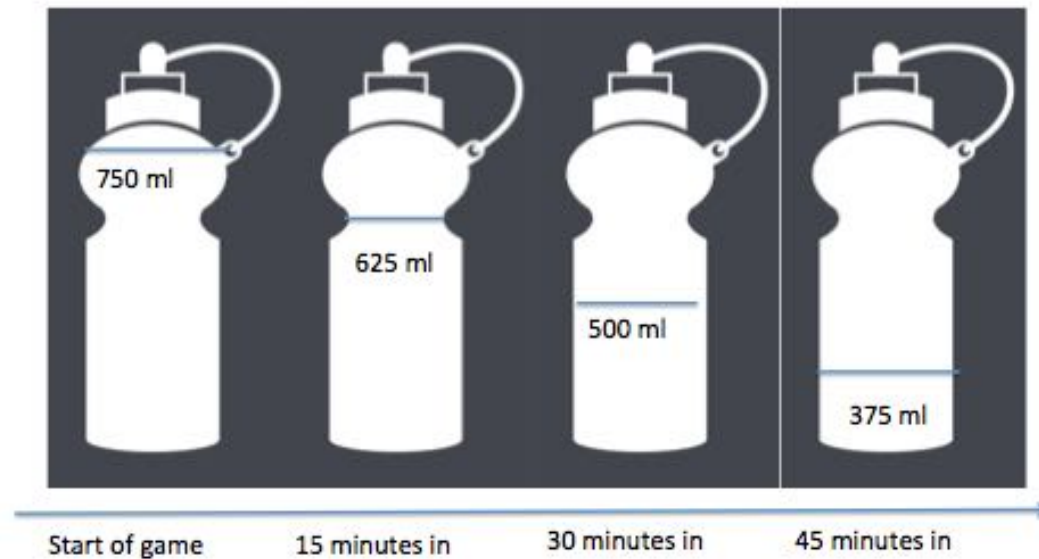
## Čo sa stane, ak sa pred zápasom/tréningom nedostatočne najete?

- ▶ Ak pred zápasom nenajete, v priebehu hry vám dojde energia a negatívne to ovplyvní váš výkon





# Voda počas zápasu alebo tréningu



- ▶ Počas zápasu pite každých 15 až 20 minút vodu alebo pomocou testu pre doplnenie tekutín stanovte, koľko by ste mali vypiť



# Aký je najlepší nápoj počas zápasu alebo tréningu?

< 60 minutes

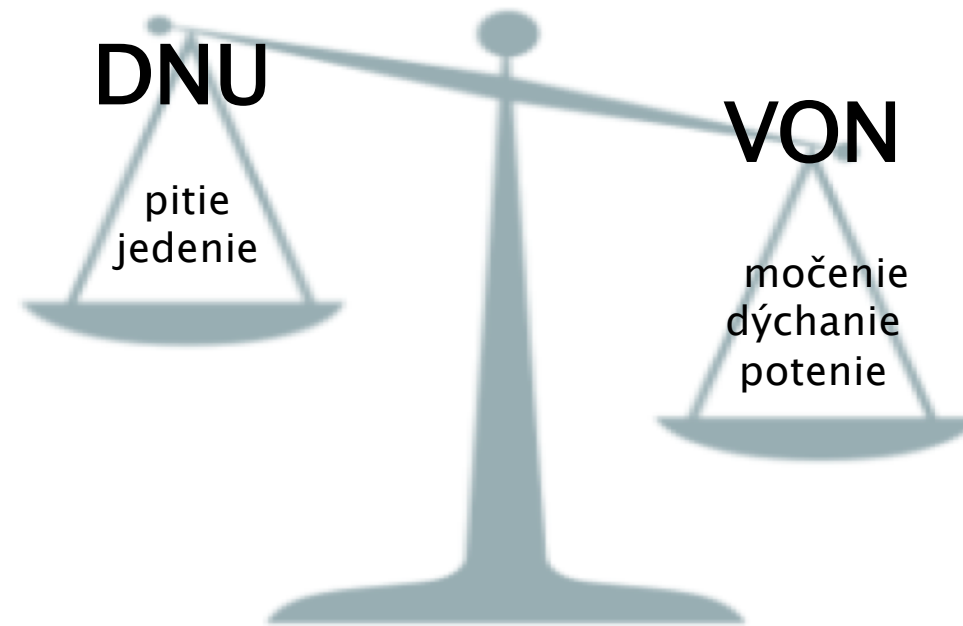


> 60 minutes





# Prečo je voda tak dôležitá?



- ▶ Príznaky dehydratácie: sucho v ústach, svalové kŕče, nevoľnosť, nízka energia



# Čo jesť po zápase/tréningu?

## Dobitie energie:

- ▶ banány, smoothie, chlieb, cestoviny ...  
SACHARIDY



## Doplnenie tekutín:

- ▶ Tekutiny, obsahujúce najmä sodík



## Vybudovanie svalov:

- ▶ mlieko, mäso, vajcia, syr ...  
BIELKOVINY

