



#22

FII ACTIV!

Macronutrienții

În cazul antrenamentului de forță, sursa predominantă de combustibil o reprezintă zaharidele, depozitate sub formă de glicogen și transformate în energie prin metabolism anaerob.

Zaharidele din alimentație reprezintă cheia pentru refacerea depozitelor de glicogen între sesiunile de antrenament pentru a asigura o recuperare adecvată și creșterea performanței sportive.

Proteinele sunt esențiale pentru un organism sănătos mai ales pentru menținerea sau dezvoltarea masei musculare și pentru creșterea și repararea celulelor și țesuturilor.

Spre deosebire de zaharide și de grăsimi, corpul nu are rezerve de proteine, de aceea ele trebuie introduse prin alimentație, în cantitate suficientă care să asigure cei 20 de aminoacizi implicați în funcțiile corpului.

Grăsimile sau lipidele sunt implicate în multe funcții ale organismului, precum cele de protecție sau de transmitere ale impulsurilor nervoase și producerea unor hormoni.

O cantitate adecvată de grăsimi sănătoase provenite din alimentație au demonstrat un impact pozitiv asupra nivelului de testosteron, care are un rol important în dezvoltarea musculară și la reglarea metabolismului.