

女人运动减肥饮食注意事项

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678330569193079.html>

范文网，为你加油喝彩！

营养师强调，运动前后适当的补充营养，不仅可以维持体力，减轻隔5 12护士节简报天因乳酸堆积的肌肉酸痛，甚至还可提高代谢帮助燃脂!那么女人运动减肥饮食注意事项有哪些要点呢
七七事变 电影?下面，小编就跟您分享一下相关知识，以备不时之需。

三大燃脂饮食绝招

运动前低升糖指数轻食

许多人喜光武帝刘秀欢空腹运动，其实挨饿运动反而会加速消耗肌肉里的蛋白质，因此建议在运动前三十分钟至一小时，来份低升糖指数轻食，避免血糖快速上升又可以提供运动所需的能量!如可选用燕麦片、地瓜、南瓜等富含纤维质的低升糖指数的主食，搭配茶叶蛋、无糖豆浆等低脂又富含蛋白质的轻食，吃五到六分饱即可。

运动后适量蛋白质轻食

研究发现，运动后60分钟内补充适量蛋白质轻食，反而不会让你变胖，还可以帮助修补肌肉组织，加速恢复体力，还能提升基础代谢率帮助消耗热量!

建议运动后已回复正常心跳时，选用坚果、鸡胸肉、水煮蛋或高蛋白饮品等，语文句子搭配高纤食物，如各式蔬菜，杂粮面包或一份水果，吃五到六分饱即可。

运动前中后的水分补给

水是燃烧脂肪，锻炼肌肉以及避免身体脱水的重要原料之一，建议运动前两到三小时可以开始慢慢喝水500c.c，让身体在运动时已有足够水分;

运动中建议每10到20分钟补充200c.c水分，若衬托与对比的区别流汗量大可改补充低糖运动饮料;运动后再多喝水500c.c，慢慢喝且喝温水效果佳。

偶尔空腹跑步

很多人挤出时间跑步已经很困难了，更何况留给胃消化食物的时间，这种状况特别容易发生在晨跑的人身上。1小时内的轻松训练，不吃不喝不会有太大影响，但也别忘了要补充足够水分。但如果是强度更高的训练，赛前能量补充就很重要了，空腹跑步很容易耗尽能量，跑步过程中更艰困。

尽量简单化

到底什么是最好的训练饮食呢？选择上以好消化的食物为主，低脂、低纤维、高碳水化合物，既不会造成肠胃不适，又可以提升能量。

补充水分

补充水分很重要，不只在运动的时候。身体热量流失靠的是水分，为了保持关节的润滑，带走体内造成发炎反应的坏死细胞。另外，适量的水分也能控制饥饿的感觉，这样就不至于混淆肌饿和口渴的感觉。虽然现在没有标准的每日水分摄取量，一天最好还是摄取体重(磅)一半盎司的水分(体重50公斤/110磅，55盎司的水分)。也不需要摄取过多水分，水果和蔬菜也是每天水分的来源，内含的抗氧化成分，也能增加肌肉恢复和免疫力。

营养均衡

就算你的运动目标是减重，依然需要均衡饮食和营养，维持好的训练状态、远离伤害。一天中55%的热量来自碳水化合物，25%来自蛋白质，其余15-20%来自不饱和脂肪。

别碰垃圾食物

如果可以多摄取蔬菜和水果，少一点垃圾食物，所以下次购物的时候，不要放高糖分、高脂肪的食物进购物篮，只放高纤的蔬菜水果和全谷类食物，它们提升训练品质，也能维持心脏健康、降低的胆固醇、稳定血糖。

运动前你可以这样吃

烤地瓜1条 + 茶叶蛋1个 + 无糖豆浆1杯

全麦火腿蛋三明治1个

运动后你可以这样吃

和风鸡胸肉色拉1份 + 小香蕉1根 + 无糖优格1杯

无调味坚果10颗 + 杂粮面包1小个 + 水煮蛋1个 + 青菜1份

以上就是关于女人运动减肥饮食注意事项的相关介绍，女性在运动减肥的同时还要合理搭配食物，让自己的身体更健康，平时也要多掌握女性适合哪些运动减肥等相关常识。更多女性减肥小知识，敬请关注<https://www.882682.com/>每日更新。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发