GLUTENOWY ZAWRÓT GŁOWY

OBALAMY MITY - POTWIERDZAMY FAKTY

„GLUTEN JEST FIT!"

ZBOŻOWY E-PRZEWODNIK DLA OSÓB AKTYWNYCH FIZYCZNIE

#FUNDUSZE PROMOCJI

Eksperci kampanii

Agnieszka Piskała-Topczewska

Dietetyk, specjalistka ds. żywienia, diet coach

Absolwentka Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego oraz podyplomowych studiów pedagogicznych.

Należy do wąskiego grona diet coach'ów certyfikowanych w Polsce przez Instytut Psychoimmunologii Wojciecha Eichelbergera. Uczestniczka, w roli prelegenta, szeregu konferencji poświęconych żywieniu i zdrowiu człowieka w całej Polsce. Autorka wielu artykułów nt. żywienia w prasie kobiecej i parentingowej.

Jako ekspert, często gości w porannych programach telewizyjnych i radiowych. Współautorka książki „Chrzań te diety", na łamach której obala wiele żywieniowych mitów. Zdrowie i racjonalne odżywianie to nie tylko jej zawód, ale też pasja. Uzależniona od antyoksydantów w postaci herbaty i kawy oraz od wieczornych transcendentalnych rozmów o życiu z synem Jankiem. Uwielbia książki Milana Kundery, muzykę Boba Marleya i tort czekoladowy Pischingera.

Sylwia Maksym

Dietetyczka sportowa, kliniczna i psychodietetyczka

Dyplomowana dietetyczka sportowa, kliniczna i psychodietetyczka z ponad 10-letnim doświadczeniem w pracy z zawodnikami i zawodniczkami sportów wytrzymałościowych oraz mieszanych, w tym na poziomie mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich. Przez 4 lata pracowała z reprezentacją Polski kobiet w piłce nożnej, dbając o żywienie, regenerację i wsparcie zawodniczek w realizacji ich sportowych celów.

Jest aktywną zawodniczką MTB – z sukcesem ukończyła siedmiodniowy wyścig etapowy Maxxis Bike Transalp i każdego roku mierzy się z nowymi wyzwaniami sportowymi. Hobbystycznie tworzy podcasty „Kobieta w Sporcie" i „Paliwo z Roślin", w których – w oparciu o naukę i praktykę – porusza tematy sportowego żywienia, diety roślinnej, regeneracji, relacji z jedzeniem i równości w sporcie.

Nauka to dla niej niezbędny element pracy – regularnie uczestniczy w kursach, warsztatach i konferencjach, a także dzieli się wiedzą jako prelegentka i prowadząca szkolenia. Lubi być na bieżąco i inspirować innych do rozwoju.

Specjalizuje się w tworzeniu indywidualnych strategii żywieniowych wspierających wydolność, regenerację i zdrowie metaboliczne zawodników. W swojej pracy łączy podejście oparte na nauce z praktyką sportową i elementami psychodietetyki. Skupia się na budowaniu trwałych nawyków żywieniowych i wspiera w trudnych momentach sezonu.

Piotr Galus

Trener, dziennikarz radiowy i podcaster

Na co dzień w audycjach i mediach społecznościowych promuje aktywny styl życia, równowagę i świadome wybory. Jako ambasador kampanii udowadnia, że gluten to naturalny składnik zdrowej i dobrze zbilansowanej diety – także dla osób aktywnych.

OKIEM AGNIESZKI PISKAŁY-TOPCZEWSKIEJ

Gluten w diecie osób aktywnych – wróg czy sprzymierzeniec?

Dietetyczka mówi o tym, dlaczego gluten nie „psuje" formy

W świecie sportu i aktywności fizycznej nie brakuje kontrowersyjnych trendów żywieniowych. Jednym z nich jest przekonanie, że gluten to składnik, którego należy unikać, jeśli zależy nam na wysokiej formie, lepszych wynikach i dobrej regeneracji. Bywa, że powielany jest pogląd, iż gluten wywołuje stany zapalne, powoduje uczucie ciężkości, a jego eliminacja może poprawić samopoczucie i sportowe rezultaty. Czy rzeczywiście gluten jest wrogiem osoby aktywnej fizycznie?

CZYM JEST GLUTEN I GDZIE GO ZNAJDZIEMY?

Gluten to mieszanina białek roślinnych – głównie gluteniny i gliadyny – naturalnie występujących w pszenicy, życie i jęczmieniu. Dzięki swoim właściwościom fizykochemicznym zapewnia elastyczność ciastom i pulchność pieczywu, ale to nie wszystko. Produkty zawierające gluten – takie jak pieczywo pełnoziarniste, makarony, płatki zbożowe czy kasze – są bogatym źródłem węglowodanów złożonych, błonnika, witamin z grupy B (szczególnie B1, B6 i kwasu foliowego), a także składników mineralnych: żelaza, cynku, magnezu i selenu.

- Węglowodany złożone to kluczowy składnik w diecie sportowca – zarówno wyczynowego, jak i rekreacyjnego. To z nich organizm czerpie energię niezbędną do intensywnego wysiłku fizycznego, a po treningu – do skutecznej regeneracji. Ograniczanie tych produktów bez powodu może więc prowadzić do zmęczenia, spadku wydolności i problemów z odnową mięśniową – **mówi Agnieszka Piskała-Topczewska.**

CZY ELIMINACJA GLUTENU POPRAWIA FORMĘ?

Badania naukowe jednoznacznie pokazują, że eliminacja glutenu u osób zdrowych, bez rozpoznanej celiakii lub nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten, nie wpływa korzystnie na parametry wydolnościowe czy kompozycję ciała.

- Bardzo ciekawy eksperyment przeprowadził Peter Gibson - gastroenterolog z Monash University. Otóż zdrowym sportowcom przez kilka tygodni podawano dietę z glutenem oraz bezglutenową. W badaniu nie odnotowano żadnej różnicy w poziomie energii, wydolności ani jakości regeneracji, natomiast część osób uczestniczących w eksperymencie, które nie spożywały glutenu, zgłaszała uczucie zmęczenia, drażliwość i problemy z koncentracją. Objawy te mogą świadczyć o niedoborach pokarmowych **– cytuje wyniki badań ekspertka kampanii.**

Specjalistka przytacza też inne badanie - w metaanalizie opublikowanej w Journal of the International Society of Sports Nutrition z 2016 roku wykazano, że sportowcy stosujący dietę bezglutenową bez medycznych wskazań nie uzyskiwali lepszych wyników ani nie mieli wyższej odporności na urazy czy infekcje! W rzeczywistości ich sposób żywienia był bardziej restrykcyjny i wymagał znacznie większej uwagi przy planowaniu posiłków.

OKIEM AGNIESZKI PISKAŁY-TOPCZEWSKIEJ

DIETA BEZGLUTENOWA – TRUDNIEJSZA I POTENCJALNIE UBOGA W SKŁADNIKI ODŻYWCZE

Rezygnacja z glutenu oznacza konieczność wykluczenia wielu produktów spożywczych – nie tylko pieczywa czy makaronu, ale i takich, które gluten mogą zawierać, jak np. sosy, przetwory, przekąski.

- Dieta staje się wówczas bardziej wymagająca i uboższa w cenne składniki odżywcze, jeśli nie jest dobrze zbilansowana. Produkty bezglutenowe są często bardziej przetworzone, zawierają więcej cukrów i tłuszczów nasyconych, a mniej błonnika, witamin i minerałów. Dla osoby aktywnej fizycznie, której organizm potrzebuje odpowiednio dobranych makroskładników i mikroskładników w procesie regeneracji i adaptacji do wysiłku, eliminacja glutenu bez powodu może zaburzyć ten delikatny balans **– tłumaczy dietetyczka.**

GLUTEN A REGENERACJA I BUDOWA MASY MIĘŚNIOWEJ

Nie bez znaczenia pozostaje fakt, że produkty zawierające gluten często dostarczają również białka – kluczowego składnika w procesie regeneracji i budowania masy mięśniowej. Kombinacja pełnoziarnistych produktów zbożowych i białka roślinnego (np. w soczewicy, ciecierzycy) daje pełen profil aminokwasowy, co ma istotne znaczenie w diecie sportowca. Włączenie takich źródeł zbożowych, jak kasze bulgur, jęczmienna, orkiszowa, chleb żytni czy płatki pełnoziarniste może wspierać nie tylko efektywność treningową, ale i zachowanie właściwej przemiany materii.

- Gluten nie wpływa na zdrowie ani formę fizyczną u osób zdrowych i aktywnych fizycznie. Produkty go zawierające mogą natomiast wspierać energię, regenerację i ogólną wydolność. Eliminacja glutenu bez wskazań medycznych nie poprawia wyników sportowych, a może zwiększać ryzyko niedoborów żywieniowych oraz prowadzić do zubożenia diety. Jeśli nie cierpimy na celiakię lub nadwrażliwość na gluten, nie powinniśmy z niego rezygnować w codziennym menu. Kluczem do sukcesu w diecie sportowca – niezależnie od poziomu zaawansowania – jest zbilansowanie posiłków, regularność i jakość wybieranych produktów, a nie eliminacja konkretnego składnika – **przekonuje specjalistka.**

Gluten a otyłość trzewna w świetle badań naukowych

W przestrzeni publicznej pojawiają się opinie, jakoby spożywanie glutenu miało bezpośredni wpływ na rozwój otyłości, w tym szczególnie niebezpiecznej odmiany trzewnej. Ten rodzaj tkanki tłuszczowej, odkładający się wokół narządów wewnętrznych jamy brzusznej, wiązany jest z wyższym ryzykiem wystąpienia chorób metabolicznych, takich jak cukrzyca typu 2, miażdżyca czy nadciśnienie tętnicze. Choć obawy dotyczące glutenu są powszechne, aktualny stan wiedzy naukowej nie potwierdza związku między spożyciem glutenu a akumulacją tkanki tłuszczowej, zwłaszcza wśród osób zdrowych.

OKIEM AGNIESZKI PISKAŁY-TOPCZEWSKIEJ

MIT O „TUCZĄCYM GLUTENIE"

Pochodzenie mitu o rzekomym „tuczącym" działaniu glutenu wynika głównie z faktu, że większość produktów będących jego źródłem to jednocześnie wysoko przetworzone wyroby piekarnicze i cukiernicze – ciasta, ciasteczka, drożdżówki, pizza, żywność typu fast food. Ich wartość energetyczna wynika nie z obecności glutenu, lecz z nadmiaru tłuszczów nasyconych, cukrów prostych i soli, które to składniki są głównymi winowajcami rozwoju otyłości.

- W badaniu przeprowadzonym przez Universidad Complutense w Madrycie (Bautista-Castaño i wsp., 2013) analizowano zależność między rodzajem spożywanego pieczywa a rozmieszczeniem tkanki tłuszczowej u dorosłych mieszkańców Hiszpanii. Wykazano, że częste spożycie pieczywa białego – silnie przetworzonego – korelowało dodatnio z obecnością otyłości brzusznej. Z kolei regularne spożywanie pieczywa pełnoziarnistego, zawierającego gluten, było związane z niższym BMI i korzystniejszym profilem metabolicznym uczestników **– przytacza wyniki badania Agnieszka Piskała-Topczewska.**

PEŁNE ZIARNA — SOJUSZNIK W PROFILAKTYCE OTYŁOŚCI

Dalsze potwierdzenie tych obserwacji dostarcza metaanaliza Aune i wsp. (2016), opublikowana w BMJ (dawniej British Medical Journal), która obejmowała ponad 700 tysięcy uczestników. Wnioski były jednoznaczne: wyższe spożycie pełnoziarnistych produktów zbożowych – zawierających gluten – wiązało się z redukcją ryzyka otyłości, chorób sercowo-naczyniowych oraz ogólnej śmiertelności. Spożycie 90g pełnych ziaren dziennie obniżało ryzyko zgonu o 17%, a ryzyko zgonu z powodu chorób serca – o 22%. Mechanizm ten tłumaczony jest obecnością błonnika pokarmowego, fitochemikaliów (związków organicznych występujących naturalnie w roślinach, które wykazują potencjalne korzyści zdrowotne dla ludzi) oraz korzystnym wpływem pełnych ziaren na gospodarkę glukozowo-insulinową, co zapobiega hiperglikemii i nadmiernemu magazynowaniu energii w postaci tkanki tłuszczowej trzewnej.

CZYM JEST TŁUSZCZ TRZEWNY I DLACZEGO STANOWI ZAGROŻENIE DLA ZDROWIA?

Tkanka tłuszczowa trzewna (wisceralna) to rodzaj tłuszczu odkładającego się wewnątrz jamy brzusznej, głęboko pod mięśniami, otaczającego kluczowe narządy wewnętrzne, takie jak wątroba, trzustka czy jelita. W odróżnieniu od tłuszczu podskórnego, który znajduje się tuż pod skórą, tłuszcz trzewny wykazuje wysoką aktywność metaboliczną i jest uważany za szczególnie niebezpieczny dla zdrowia.

- Zwiększona ilość tłuszczu trzewnego koreluje z nasilonym stanem zapalnym organizmu niskiego stopnia, zaburzoną wrażliwością na insulinę oraz dysregulacją gospodarki lipidowej. Tego typu tłuszcz jest czynnikiem ryzyka rozwoju zespołu metabolicznego, cukrzycy typu 2, miażdżycy, nadciśnienia tętniczego oraz niektórych nowotworów. Co więcej, tłuszcz trzewny ma zdolność do wydzielania cytokin prozapalnych (grupa białek sygnałowych regulujących procesy wzrostu, różnicowania i funkcjonowania komórek, szczególnie w kontekście układu odpornościowego), takich jak interleukina-6 (IL-6) czy TNF-α, które nasilają procesy patologiczne w organizmie **– tłumaczy ekspertka.**

OKIEM AGNIESZKI PISKAŁY-TOPCZEWSKIEJ

W praktyce klinicznej wysoki poziom tłuszczu trzewnego to istotny prognostyk chorób sercowo-naczyniowych i zwiększonej śmiertelności ogólnej, niezależnie od całkowitego BMI. Dlatego kontrola jego poziomu – poprzez odpowiednią dietę, aktywność fizyczną i styl życia – jest kluczowym elementem profilaktyki zdrowotnej.

DIETA BEZGLUTENOWA A JAKOŚĆ SPOŻYWANYCH PRODUKTÓW

Warto również zwrócić uwagę na jakość diet bezglutenowych stosowanych przez osoby zdrowe. Gotowe produkty bezglutenowe często bazują na oczyszczonej skrobi kukurydzianej, ryżowej lub ziemniaczanej, co skutkuje ich wysokim indeksem glikemicznym. Takie produkty, pozbawione błonnika i mikroskładników, mogą prowadzić do nagłych skoków glukozy i insuliny we krwi, co sprzyja procesowi syntezy tłuszczu. Ponadto wiele z nich zawiera dodatki poprawiające smak i teksturę – tłuszcze nasycone, cukry, gumę ksantanową – które w nadmiarze mogą negatywnie wpływać na bilans energetyczny.

- Gluten jako białko nie wpływa bezpośrednio na odkładanie tkanki tłuszczowej – zarówno podskórnej, jak i trzewnej. Kluczowym czynnikiem jest rodzaj i przetworzenie spożywanych produktów zbożowych. Eliminacja glutenu bez wskazań klinicznych nie tylko nie przynosi korzyści metabolicznych, ale może zwiększać ryzyko przyrostu masy ciała, jeśli prowadzi do spożywania niskowartościowych produktów zamiennych. Z kolei dieta bogata w pełnoziarniste produkty z glutenem może wspierać kontrolę masy ciała oraz zmniejszać ilość tkanki tłuszczowej trzewnej. W kontekście zdrowia metabolicznego nie gluten jest problemem – lecz jakość diety jako całości **– zapewnia specjalistka ds. żywienia.**

Czy gluten naprawdę przeszkadza w dietach redukcyjnych?

Dieta bezglutenowa zyskała w ostatnich latach ogromną popularność - nie tylko wśród osób z rozpoznaną celiakią czy nietolerancją glutenu, ale także wśród osób zdrowych, które wierzą, że eliminacja glutenu może wspomóc proces redukcji masy ciała. Statystyki wskazują, że w Polsce choruje na celiakię około 1% populacji, czyli około 38 tysięcy osób. Tymczasem eksperci szacują, że liczba osób eliminujących gluten jest znacznie wyższa niż liczba osób z medycznymi wskazaniami do takiej diety. Dla wielu dieta bezglutenowa stała się bowiem synonimem „zdrowego stylu życia" i skutecznego modelu żywieniowego w celu zmniejszenia wagi. Czy jednak takie podejście znajduje potwierdzenie w badaniach naukowych?

Przegląd systematyczny z 2023 roku, analizujący 27 badań, nie wykazał istotnego wpływu diety bezglutenowej na wskaźniki antropometryczne, takie jak masa ciała czy obwód talii – zarówno u osób z celiakią, jak i bez niej.

- Wyeliminowanie glutenu z diety nie powoduje samoistnie spadku masy ciała, a wręcz przeciwnie - wiele gotowych produktów bezglutenowych jest bardziej przetworzonych, zawiera więcej tłuszczów, soli i cukrów prostych. Dzieje się tak, ponieważ producenci starają się zrekompensować utratę właściwości smakowych i konsystencji produktów bezglutenowych, przez co mogą zawierać one więcej szkodliwych dodatków niż ich tradycyjne odpowiedniki, co potencjalnie sprzyja przybieraniu na wadze – **tłumaczy Agnieszka Piskała-Topczewska.**

OKIEM AGNIESZKI PISKAŁY-TOPCZEWSKIEJ

Badania opublikowane w The American Journal of Gastroenterology pokazują, że osoby zdrowe, które przeszły na dietę bezglutenową, często nieświadomie spożywają więcej kalorii dziennie niż wcześniej.

Ponadto badacze z Harvard Medical School zauważyli, że brak glutenu w diecie nie wpływa bezpośrednio na redukcję tkanki tłuszczowej – podstawą utraty masy ciała pozostaje deficyt energetyczny oraz jakość spożywanych produktów.

- Mit o odchudzających właściwościach diety bezglutenowej może wynikać z faktu, że osoby ją stosujące eliminują wiele wysokoprzetworzonych produktów, takich jak ciasta, słodycze, pizza czy żywność typu fast food, a to z kolei realnie może pomóc zmniejszyć ilość spożywanych kalorii i przynieść efekty w postaci utraty wagi. Jednak nie jest to zasługa braku glutenu jako takiego, lecz zmiany stylu odżywiania na bardziej świadomy **– mówi specjalistka ds. żywienia.**

Co ciekawe, pełnoziarniste produkty zbożowe, które naturalnie zawierają gluten, mogą wspierać odchudzanie. Są one bogate w błonnik pokarmowy, który daje uczucie sytości, reguluje pracę jelit i stabilizuje poziom glukozy we krwi. Badanie zrealizowane w Hiszpanii na grupie 1200 dorosłych osób wykazało, że regularne spożycie pełnoziarnistego pieczywa pszennego wiązało się z niższym BMI oraz mniejszym obwodem talii w porównaniu z osobami, które unikały glutenu.

Warto wspomnieć, że całkowita eliminacja glutenu bez wskazań zdrowotnych może prowadzić do niedoborów ważnych składników odżywczych, takich jak żelazo, błonnik, witaminy z grupy B (zwłaszcza B12 i kwas foliowy) czy magnez. Produkty bezglutenowe są często uboższe w te składniki. Długotrwałe stosowanie diety wykluczającej gluten, bez konsultacji z lekarzem lub dietetykiem, może mieć niekorzystny wpływ na zdrowie, szczególnie u osób aktywnych fizycznie.

- Gluten nie jest składnikiem, którego osoby zdrowe muszą się obawiać. Nie ma dowodów naukowych potwierdzających, że jego eliminacja prowadzi do redukcji masy ciała. Zmniejszenie wagi jest efektem konsekwentnego bilansu kalorycznego, jakości diety oraz stylu życia, a nie obecności lub braku glutenu na talerzu. Jeśli nie masz celiakii ani nadwrażliwości na gluten, nie ma potrzeby jego unikania - wystarczy wybierać produkty nieprzetworzone, pełnoziarniste i kontrolować ich ilość **– przekonuje ekspertka.**

OKIEM SYLWII MAKSYM

Czy w diecie osoby aktywnej fizycznie jest miejsce na błonnik?

Ekspertka tłumaczy, jak powinien wyglądać jadłospis sportowca i dlaczego należy uwzględnić w nim źródła błonnika

Dieta osoby aktywnej fizycznie nie może być przypadkowa. Musi być precyzyjna, dopasowana do rodzaju aktywności i uwzględniająca indywidualne potrzeby energetyczne oraz zdrowotne. Odpowiednia podaż węglowodanów, białka, zdrowych tłuszczów i kluczowych mikroskładników tworzy solidną bazę pod efektywny trening, regenerację i długofalowy rozwój sportowy.

- Przede wszystkim bycie aktywnym fizycznie nie oznacza jedynie potrzeby „więcej jedzenia". To potrzeba lepszego, bardziej przemyślanego odżywiania, które wspiera organizm na wielu poziomach: od adaptacji do wysiłku, przez regenerację i odporność, po osiąganie realnych wyników sportowych. Dobrze zaplanowana dieta to narzędzie, dzięki któremu nie tylko można trenować skuteczniej, ale i czuć się lepiej na co dzień **– mówi Sylwia Maksym.**

Co zatem powinno się znaleźć w jadłospisie osoby aktywnej?

MAKROSKŁADNIKI – LICZY SIĘ NIE TYLKO ILOŚĆ, ALE RÓWNIEŻ JAKOŚĆ

- **Węglowodany** (ich źródłem są m.in. produkty zbożowe, owoce, warzywa) – podstawowe paliwo sportowca - to główne źródło energii, zwłaszcza podczas wysiłków o wysokiej intensywności. Ich obecność w diecie pozwala utrzymać poziom glikogenu mięśniowego i zapobiega przedwczesnemu zmęczeniu. Badania podkreślają, że u sportowców wytrzymałościowych zapotrzebowanie na węglowodany może sięgać nawet 8-10g/kg masy ciała na dzień (przeciętne zalecane normy określają ich poziom dla osób nieaktywnych na poziomie 225-325g dziennie).

- **Białko** (np. z mięsa, ryb, jaj i nabiału, nasion strączkowych, orzechów, nasion) – fundament regeneracji - nie tylko buduje mięśnie, ale bierze też udział w regeneracji, adaptacjach metabolicznych i utrzymaniu funkcji immunologicznych. Regularne spożycie 1,4-2,0g/kg masy ciała dziennie przez osobę aktywną (0,8g w przypadku osób nieaktywnych) wspiera proces syntezy białek mięśniowych, zwiększenie beztłuszczowej masy ciała, a nawet uczucie sytości po posiłku.

- **Tłuszcze** – niezbędne dla hormonów i energii - są często niesłusznie demonizowane. Dostarczają energii przy dłuższych, mniej intensywnych wysiłkach, wspierają wchłanianie witamin A, D, E i K oraz utrzymanie zdrowia hormonalnego. Optymalny poziom to 25-35% dziennej energii, z ograniczeniem tłuszczów nasyconych do poniżej 10%.

MIKROSKŁADNIKI

- **Żelazo** - ważne dla transportu tlenu, metabolizmu energetycznego i pracy mięśni. Niedobory są szczególnie powszechne u kobiet trenujących i mogą prowadzić do obniżenia wydolności, problemów z miesiączką, a także przewlekłej anemii.

- **Wapń i witamina D** - odpowiadają za zdrowie kości i prewencję urazów. Warto monitorować poziom tych składników szczególnie w okresach ograniczonej ekspozycji na słońce.

- **Magnez** - wspiera regenerację i przewodnictwo nerwowe.
- **Potas** - kluczowy elektrolit, który odpowiada za prawidłową pracę mięśni, regulację ciśnienia krwi i nawodnienie komórkowe. Jego niedobór może prowadzić do skurczów, osłabienia oraz pogorszenia wydolności fizycznej.

CZY W DIECIE SPORTOWCA JEST MIEJSCE NA BŁONNIK?

Pomimo ustalonych zaleceń dotyczących spożycia węglowodanów, białka i tłuszczu, błonnik jest rzadko uwzględniany w wytycznych żywieniowych dla sportowców. Pełni on jednak ważną rolę w utrzymaniu stabilności i różnorodności mikrobiomu jelitowego, wspieraniu funkcji bariery jelitowej oraz produkcji krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, które mają pozytywny wpływ na zdrowie ogólne i wydolność organizmu.

- Jeśli codzienne spożycie błonnika wynosi poniżej 20g, zaleca się stopniowe zwiększanie go do około 30g dziennie, w tym około 2g beta-glukanu (szczególnie bogate w beta-glukan są owies i jęczmień). Proces adaptacji powinien trwać około 6 tygodni, aby umożliwić organizmowi przystosowanie do wyższych porcji. W niektórych sytuacjach może być korzystna zmiana ilości błonnika w diecie - zarówno w celu jego zwiększenia, jak i zmniejszenia - aby zachować komfort żołądkowo-jelitowy podczas ćwiczeń oraz dostosować się do celów związanych z masą ciała lub składem ciała – **tłumaczy dietetyczka.**

Mimo że istnieją dowody na korzyści płynące z odpowiedniego spożycia błonnika, konieczne są dalsze badania, które pozwolą dokładniej określić optymalne ilości tego składnika w diecie sportowców i jego wpływ na wydolność oraz zdrowie.

TRENINGOWE STRATEGIE ŻYWIENIOWE

- Pamiętajmy, że każdy posiłek jest ważny - nawet ten, który zjadasz na kolację w przeddzień poprzedzający poranny posiłek. Jeśli planujesz żywienie na zawody, maraton, wyścig lub mecz, zawsze przetestuj daną strategię przed treningiem, co uchroni cię przed niepożądaną reakcją organizmu **– zaznacza ekspertka.**

– Przed treningiem zjedz posiłek bogaty w węglowodany, 2-3 godziny przed jego rozpoczęciem. Poprawi on dostępność energii i zmniejszy ryzyko jej spadków. Z kolei w ciągu 30-90 minut po wysiłku warto spożyć posiłek dostarczający białko (~20–25g) i węglowodany (1,0–1,2g/kg), co wspiera regenerację glikogenu, odbudowę mięśni i adaptacje treningowe **– zaleca Sylwia Maksym.**

Dietetyczka zwraca też uwagę na suplementację, która powinna stanowić dodatkowe narzędzie, a nie podstawę diety, i zawsze należy dobrać ją indywidualnie do celu treningu, a także momentu sezonu i dyscypliny sportowej. Dotyczy to kreatyny (jeden z najlepiej przebadanych suplementów dla sportów, który zwiększa siłę, masę i tempo regeneracji), beta-alaniny, kofeiny i azotanów (wspierają wydolność i opóźniają zmęczenie, ale powinny być stosowane zgodnie z protokołami) oraz witaminy D, kwasów omega-3 i witaminy B12 (ich celowana suplementacja może być konieczna przy niedoborach lub ograniczeniach dietetycznych).

OKIEM SYLWII MAKSYM

JAKIE PRODUKTY WARTO MIEĆ W SPORTOWEJ KUCHNI?

- **Węglowodany:** pieczywo, płatki, otręby, makaron, ziemniaki, kasze (gruboziarniste i drobnoziarniste)
- **Białko:** chudy nabiał (jogurty, kefiry, maślanki, twaróg, ser mozzarella), chude mięso, jaja, rośliny strączkowe, orzechy, napoje roślinne
- **Tłuszcze:** olej rzepakowy, olej lniany, olej z wiesiołka, orzechy, pestki, ziarna, masło orzechowe
- **Warzywa:** wszelkie zielone sałaty i liście, buraki, pomidory, ogórki, rzodkiewka, brokuł, kalafior, cukinia, produkty naturalnie fermentowane
- **Owoce:** jagodowe (truskawki, jagody, borówki, maliny), jabłka, gruszki, śliwki, morele, brzoskwinie

- Sekretem jest różnorodność i sezonowość produktów. Stawiając na to, co świeże i dostępne o danej porze roku, masz większą gwarancję dostarczenia niezbędnej ilości składników mineralnych i witamin w produktach, które uwzględniasz w swojej diecie. Próbuj, testuj, przygotowuj ten sam produkt w kilku różnych wersjach - np. ugotowane w wodzie brokuły nie smakują tak doskonale, jak placuszki brokułowe z serem mozzarella i dipem pomidorowym – **podpowiada dietetyczka.**

Zdaniem ekspertki kampanii, dla wielu sportowców dostarczenie dużej gęstości energetycznej byłoby niemożliwe tylko i wyłącznie z nieprzetworzonych produktów, dlatego na produkty przetworzone również jest miejsce w diecie osób aktywnych. Jak zwykle należy zachować zdrowy umiar i rozsądek.

Czy sportowcy słusznie eliminują z diety gluten?

Ekspertka mówi o wynikach badań dotyczących glutenu w diecie osób aktywnych fizycznie.

Osoby trenujące – zwłaszcza sporty wytrzymałościowe, jak bieganie, triathlon czy kolarstwo – potrzebują dużej dostępności energii. Brak węglowodanów wiąże się z ryzykiem spadku siły, wytrzymałości, tempa regeneracji, a w dłuższej perspektywie – nawet z REDs (ang. Relative Energy Deficiency in Sport), czyli względnym niedoborem energii w sporcie, który zwiastuje początek problemów zdrowotnych. Produkty zbożowe, w tym te zawierające gluten, stanowią podstawowe paliwo, jednak wielu sportowców rezygnuje z glutenu mimo braku wskazań.

JAKIE WNIOSKI PŁYNĄ Z BADAŃ NA TEMAT GLUTENU W DIECIE OSOBY AKTYWNEJ?

W badaniu opublikowanym w ACSM's Current Sports Medicine Reports (2016) podkreślono, że nie ma jednoznacznych dowodów na poprawę wyników sportowych po przejściu na dietę bezglutenową u osób bez nietolerancji. Wyniki innego badania („A Low-Gluten Diet Reduces the Abundance of Potentially Beneficial Bacteria in Healthy Adult Gut Microbiota"), opublikowanego w Nutrients (2025), w którym analizowano wpływ diety o zmniejszonej ilości glutenu na kondycję sportowców, wskazują wręcz, że taki model żywienia może przynosić negatywne skutki dla zdrowia jelit i powoduje zmniejszenie liczebności korzystnych bakterii jelitowych.

OKIEM SYLWII MAKSYM

Badanie opublikowane w International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism pokazuje natomiast, że aż około 41% sportowców stosuje dietę bezglutenową bez medycznych wskazań! Tymczasem w przypadku zawodów i intensywnych treningów mogą oni wybierać zboża, także glutenowe, ale o niskiej zawartości błonnika, które są łatwostrawne i nie powodują dolegliwości żołądkowych.

- Większość osób aktywnych, które wyłączają gluten z diety, często kieruje się modą lub subiektywnymi odczuciami, i nie konsultuje decyzji o rezygnacji z niego z lekarzem lub dietetykiem. Może to prowadzić do niepotrzebnych niedoborów składników odżywczych oraz utrudniać prawidłowe zbilansowanie diety. Taka samodzielna eliminacja glutenu - bez diagnostyki celiakii czy nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten - jest błędem i nie jest potwierdzona naukowymi dowodami na poprawę wyników sportowych. Podejście to może wręcz zaszkodzić, dlatego zawsze należy opierać decyzje żywieniowe na rzetelnej diagnostyce i współpracy ze specjalistą **– tłumaczy Sylwia Maksym.**

Zboża bezglutenowe (jak gryka, kukurydza, jagły) są świetnym uzupełnieniem diety sportowca, ale nie dlatego, że są „lepsze". Ich różnorodność może pomóc w dostarczeniu innych mikroelementów i w urozmaiceniu jadłospisu.

MOŻNA DODAĆ DO SWOJEJ DIETY NP.:

- **płatki jaglane** – zasobne z żelazo, witaminę E i witaminy z grupy B,
- **kaszę gryczaną** – bogatą w magnez, świetną po wysiłku.

Nie warto przy tym rezygnować z dobrego pieczywa na zakwasie, makaronu durum, kaszy bulgur czy płatków owsianych, jeśli nie ma ku temu medycznych wskazań.

- U sportowców często dochodzi do tzw. „dyskomfortu jelitowego" podczas zawodów. Czasem obwinia się o to gluten – niesłusznie. Kluczem jest trening jelita, czyli stopniowe przyzwyczajanie przewodu pokarmowego do jedzenia w trakcie wysiłku. Eliminacja glutenu może przynieść jedynie złudne efekty, a realnym wsparciem będzie odpowiednie planowanie diety, posiłków okołotreningowych i nawodnienia – **zapewnia ekspertka.**

Jak komponować dietę dla osoby aktywnej fizycznie?

Zobacz, jakie błędy żywieniowe najczęściej popełniają uprawiający sport.

Codzienne decyzje żywieniowe osób aktywnych mają bezpośredni wpływ na wydolność, zdolność regeneracji, odporność, a nawet ryzyko kontuzji. Choć coraz więcej sportowców deklaruje świadome podejście do żywienia, wielu z nich popełnia błędy wynikające z braku dopasowania diety do rodzaju wysiłku, czasu trwania treningu i wymagań regeneracyjnych. Aby móc cieszyć się wynikami, kondycją i zdrowiem, warto poznać konkretne strategie żywieniowe dla osób aktywnych.

OKIEM SYLWII MAKSYM

Co leży u podstaw komponowania diety osoby aktywnej?

ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE

Pierwszym krokiem jest oszacowanie dziennego zapotrzebowania kalorycznego. U osób aktywnych fizycznie zmienia się ono dynamicznie w zależności od intensywności i objętości treningów, a także od rodzaju sezonu.

Przykład: kobieta ważąca 60 kg, trenująca 5x/tydzień (treningi 60-75 min.), może potrzebować 2200-2700 kcal dziennie. U zawodniczek elitarnych może to być nawet 3000-3500 kcal. Zapotrzebowanie mężczyzn trenujących dyscypliny wytrzymałościowe może sięgać nawet 6500-7000 kcal/dzień.

MAKROSKŁADNIKI W DIECIE SPORTOWCA

- Głównym źródłem energii dla pracujących mięśni są węglowodany, szczególnie przy intensywnych treningach i zawodach. Odpowiadają za odbudowę glikogenu, wpływają na wydolność i koncentrację, a ich niedobór może prowadzić do zmęczenia i spadku formy. Osoba trenująca umiarkowanie powinna spożywać 5-7 g / kg masy ciała (m.c.), a uprawiająca sporty wytrzymałościowe – 8-12 g / kg m.c. **– tłumaczy Sylwia Maksym.**

Oprócz węglowodanów istotne jest białko, które pełni rolę budulcową i regeneracyjną – wspiera odbudowę mięśni po treningu, uczestniczy w syntezie enzymów, hormonów i struktur komórkowych. Jest kluczowe w zapobieganiu utracie masy mięśniowej oraz w adaptacji do wysiłku. Osoba trenująca musi uwzględnić 1,4-2,0 g białka na kg m.c. na dobę, rozdzielone na porcje w ciągu dnia co 3-4 godziny. Najważniejsza w kontekście regeneracji i budowy beztłuszczowej masy ciała jest całościowa dzienna podaż białka.

Trzecim kluczowym makroskładnikiem są tłuszcze - wspierające gospodarkę hormonalną. Są niezbędne do wchłaniania witamin A, D, E, K oraz chronią układ nerwowy i wspomagają odporność. Tłuszcze powinny stanowić 25-35% dziennej podaży energii, z przewagą jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Żywienie sportowców w praktyce — co warto wiedzieć?

REGULARNOŚĆ POSIŁKÓW I PLANOWANIE WOKÓŁ TRENINGU

To zagadnienie jest bardzo złożone. Zależy od intensywności treningów, celu treningu, rodzaju wykonywanej aktywności fizycznej, poziomu zaawansowania, a nawet przyzwyczajeń, dodatkowych obowiązków i rytuałów.

- Śniadanie najlepiej zjeść w ciągu 1 godziny od pobudki – zmniejsza to ryzyko kompensacyjnego objadania się wieczorem. 2-3 godziny przed treningiem zadbajmy o posiłek bogaty w węglowodany (2-3 g / kg) z dodatkiem białka i tłuszczu, co pozwoli utrzymać odpowiednią ilość energii na treningu. Po treningu natomiast im wcześniej zjemy posiłek, tym lepiej – szczególnie, jeśli planujemy kolejną jednostkę treningową w tym samym dniu. Pełnowartościowy posiłek wspomoże adaptacje treningowe i pozwoli uniknąć niepotrzebnego podjadania – **wyjaśnia dietetyczka.**

OKIEM SYLWII MAKSYM

RÓŻNORODNOŚĆ ŻYWIENIOWA I SEZONOWOŚĆ

Zbyt monotonna dieta może prowadzić do niedoborów mikroskładników. Kluczowe jest włączanie sezonowych warzyw i owoców, fermentowanych produktów roślinnych, zdrowych tłuszczów, pełnoziarnistych zbóż, a także różnorodnych źródeł białka.

NAWODNIENIE

Nawet 2-proc. odwodnienie obniża wydolność i może wydłużyć regenerację. Osoby aktywne powinny pić regularnie i uwzględniać ubytki wody podczas treningu. Najprostszą zasadą, która pomoże przestrzegać spożywania odpowiedniej ilości płynów, jest 30-40 ml / kg m.c. jako podstawa.

- W dni o wyższej temperaturze i intensywnych treningach prowadzonych na zewnątrz, musimy dopasować ilość wody indywidualnie, do tempa utraty wody i elektrolitów wraz z potem, i monitorować uczucie pragnienia, a nawet kolor porannego moczu. Trzeba pamiętać, że suchość w ustach, utrudnione przełykanie śliny, ból głowy, trudność w myśleniu to zdecydowane objawy odwodnienia, do którego nie powinno się dopuszczać, gdyż jego skutki mogą być bardzo poważne **– ostrzega ekspertka.**

MONITOROWANIE SYGNAŁÓW ORGANIZMU

Spadek energii, nieregularne cykle menstruacyjne, słabsze libido, rozdrażnienie czy pogorszenie jakości snu mogą być objawami niedojadania, zbyt niskiej podaży węglowodanów lub mikroskładników. Ten stan może dotyczyć zarówno elitarnych sportowców, jak i osób, które trenują amatorsko. Pamiętaj - jedzenie to Twoje paliwo, a regeneracja jest nieodłącznym elementem adaptacji i osiągania celów treningowych.

Jakie błędy żywieniowe najczęściej popełniają osoby aktywne?

ZBYT MAŁA ILOŚĆ JEDZENIA

Chęć utrzymania masy ciała często prowadzi do RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport). W efekcie dochodzi m.in. do spadku wydolności, ryzyka kontuzji, zaburzeń hormonalnych oraz obniżonego libido i odporności.

UZALEŻNIANIE DIETY OD „PO TRENINGU"

Nie cała wartość odżywcza dnia powinna być skoncentrowana wokół treningu. Pozostałe posiłki są równie ważne dla homeostazy, pracy jelit i regeneracji ogólnej.

ELIMINOWANIE CAŁYCH GRUP PRODUKTÓW BEZ WSKAZAŃ

- Diety niskowęglowodanowe lub wegańskie wymagają świadomego planowania. Dieta bezglutenowa musi mieć swoją zasadność i być stosowana jedynie przy potwierdzonej celiakii lub nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten. Brak wartościowych zamienników w dietach wykluczających może prowadzić do niedoborów żelaza, wapnia, witaminy B12, magnezu, potasu, białka, tłuszczu i błonnika – **podsumowuje Sylwia Maksym.**

OKIEM SYLWII MAKSYM

PRZYKŁADOWE DZIENNE JADŁOSPISY DLA OSÓB AKTYWNYCH

DLA OSOBY NIESPOŻYWAJĄCEJ MIĘSA

07:30 – ŚNIADANIE

OWSIANKA Z OWOCAMI I MASŁEM ORZECHOWYM

- płatki owsiane – 60 g
- mleko krowie lub napój sojowy wzbogacany – 250 ml
- woda – 100 ml
- masło orzechowe – 10 g
- borówki – 80 g
- maliny – 50 g
- siemię lniane mielone – 5 g
- cynamon – szczypta

10:30 – II ŚNIADANIE

KANAPKI Z PASTĄ Z JAJKA I TWAROŻKU + WARZYWA

- chleb żytni na zakwasie – 2 kromki (60 g)
- jajka na twardo – 2 sztuki
- twarożek chudy – 50 g
- olej rzepakowy - 10g
- szczypiorek, natka pietruszki,
- przyprawy: pieprz, sól
- pomidor – 1 sztuka
- ogórek kiszony – 1 sztuka

13:30 – OBIAD

MAKARON RAZOWY Z SOCZEWICĄ I WARZYWAMI

- makaron pełnoziarnisty pszenny – 70 g (waga suchego)
- soczewica czerwona (ugotowana) – 100 g
- cebula – 1/2 sztuki
- marchew – 1 sztuka
- papryka – 1/2 sztuki
- olej rzepakowy– 10 g
- koncentrat pomidorowy – 1 łyżka
- przyprawy: zioła prowansalskie, sól, pieprz
- po obiedzie: jabłko

15:30–16:00 – PRZEKĄSKA PRZEDTRENINGOWA

KOKTAJL Z MORELAMI I PŁATKAMI

- morele suszone – 5 sztuk
- płatki owsiane – 30 g
- jogurt naturalny– 250 ml

19:30 – KOLACJA

PEŁNOZIARNISTA TORTILLA Z PASTĄ Z FASOLI I WARZYWAMI

- tortilla pełnoziarnista – 80 g
- fasola biała ugotowana – 120 g
- rukola – garść
- pomidorki koktajlowe – garść
- olej lniany – 10 g
- po kolacji: miseczka owoców jagodowych

Całkowite nawodnienie: 2,3-2,7 l płynów (woda, herbata, izotonik, mleko)

OKIEM SYLWII MAKSYM

DLA OSOBY PROWADZĄCEJ DIETĘ FLEKSITARIAŃSKĄ
(uwzględniającą ryby, mięso, nabiał, jaja, a także rośliny strączkowe, warzywa, zboża, zdrowe tłuszcze i owoce)

08:00 – ŚNIADANIE

OMLET Z PIECZYWEM I WARZYWAMI

- jajka – 2 sztuki
- mąka pszenna – 10 g
- mleko – 30 ml
- chleb pełnoziarnisty – 2 kromki (60 g)
- rukola – garść
- pomidor – 1 sztuka
- olej lniany – 5 g

11:00 – II ŚNIADANIE

KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI I KUKURYDZĄ

- chleb pszenny – 2 kromki (60 g)
- makrela – 80 g
- jogurt naturalny – 1 łyż ka
- kukurydza konserwowa – 30 g
- ogórek zielony
- sól, pieprz - do smaku

14:00 – OBIAD

KASZA BULGUR Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

- filet z kurczaka (grillowany) – 100 g
- kasza bulgur – 70 g (waga suchego)
- cukinia – 1/2 sztuki
- papryka – 1/2 sztuki
- cebula – 1/2 sztuki
- olej rzepakowy – 10 g
- przyprawy: papryka wędzona, oregano, sól
- po obiedzie: brzoskwinia

6:00 – PRZEKĄSKA PRZEDTRENINGOWA

BUŁKA Z DŻEMEM I MASŁEM ORZECHOWYM

- bułka pszenna – 1 sztuka (60 g)
- masło orzechowe – 10 g
- dżem 100% – 10 g

OKOŁOTRENINGOWO

W TRAKCIE TRENINGU: 300-400 ML IZOTONIKU

20:00 – KOLACJA

SAŁATKA Z MAKARONEM, FETĄ, ŁOSOSIEM I PIECZONYMI WARZYWAMI

- makaron pszenny (np. kokardki) – 80 g (waga suchego)
- ser feta – 40 g
- pieczony łosoś - 80 g
- pieczony burak, marchew, papryka – razem 250 g
- pestki dyni – 10 g
- rukola – garść
- olej rzepakowy – 5 g
- po kolacji: miseczka owoców jagodowych

PO TRENINGU

KOKTAJL REGENERACYJNY

- jogurt naturalny typu skyr – 200 ml
- truskawki – garść
- masło orzechowe – 1 łyżka
- kakao – 1 łyżeczka

Całkowite nawodnienie: 2,5-3 l płynów (woda, herbata, izotonik, mleko)

OKIEM SYLWII MAKSYM

Najczęściej zadawane pytania o dietę osób aktywnych fizycznie i sportowców

1 CO JEŚĆ PRZED TRENINGIEM, ŻEBY MIEĆ ENERGIĘ, ALE NIE CZUĆ CIĘŻKOŚCI?

Postaw na smaczny posiłek bazujący na węglowodanach, z małym dodatkiem białka i niską zawartością tłuszczu i błonnika. Idealnie 1-3 godziny przed treningiem.

Przykłady: owsianka z owocami i jogurtem, ryż z warzywami, smoothie z owoców, jogurtu i pestek dyni.

Unikaj ciężkich, tłustych potraw – może to utrudniać i wydłużać trawienie.

2 ILE BIAŁKA POTRZEBUJĘ, JEŚLI ĆWICZĘ KILKA RAZY W TYGODNIU?

Jeśli jesteś osobą aktywną, celuj w 1,4-2,0 g białka/kg masy ciała dziennie. To oznacza np. 90-130 g białka dziennie przy wadze 65 kg.

Źródła: tofu, soczewica, napoje i jogurty sojowe, strączki, chude mięso, chudy nabiał, ryby (również tłuste).

3 CZY MOGĘ TRENOWAĆ NA DIECIE ROŚLINNEJ I MIEĆ DOBRE WYNIKI?

Zdecydowanie tak – pod warunkiem, że dieta jest dobrze zbilansowana i zapewnia odpowiednią ilość: energii, białka, żelaza, wapnia, B12, omega-3. Sportowcy roślinni osiągają bardzo dobre wyniki – klucz to plan, odpowiednie zbilansowanie diety i różnorodność.

4 JAK UNIKNĄĆ GŁODU WIECZOREM MIMO TRENINGU RANO?

Równomiernie rozplanuj posiłki co 3-4 godziny, uwzględnij posiłek potreningowy i zadbaj o sycące elementy (białko, tłuszcz + błonnik). Głód wieczorem to nie słaba wola – to sygnał, że ciało potrzebuje wsparcia.

5 JAK KOMPONOWAĆ TALERZ OSOBY AKTYWNEJ?

Zastosuj prostą zasadę obrazkową:

- ½ talerza – węglowodany (ziemniaki, kasza, makaron, pieczywo)
- ¼ talerza – źródła białka (tofu, soczewica, jaja, ryby, chude mięso, nabiał)
- ¼ talerza – warzywa i owoce
- dodatek zdrowych tłuszczów (orzechy, pestki, ziarna, olej rzepakowy, lniany, z wiesiołka)
- płyny

- Dieta osoby aktywnej to codzienne wspieranie pracy organizmu, regeneracji, zdrowia, wytrzymałości, a także frajdy, którą daje sport. Wymaga planowania, monitorowania i elastyczności. Kluczem jest dostarczenie odpowiedniej ilości energii, regularność i jakość posiłków, a także obserwacja sygnałów organizmu. Dobrze skomponowany plan żywieniowy pozwala nie tylko poprawić wydolność, ale też czerpać większą satysfakcję z aktywności fizycznej **– przekonuje Sylwia Maksym.**

OKIEM PIOTRA GALUSA

Chcesz zacząć ćwiczyć, ale nie wiesz, jaką aktywność fizyczną wybrać?

Trener sportowy tłumaczy, w jaki sposób ruch wpływa na nasz organizm, oraz podpowiada, jak znaleźć odpowiednią dla siebie dyscyplinę sportu

Ruch to naturalny sposób na zdrowie – nie jest dodatkiem, ale fundamentem życia. Organizm człowieka został stworzony do aktywności: mięśnie, serce, płuca i mózg pracują najlepiej, kiedy regularnie się poruszamy. Współczesny styl życia - siedząca praca, szybkie tempo, stres - sprawia, że tym bardziej powinniśmy świadomie włączać ruch do każdego dnia. Jednocześnie warto zaznaczyć, że aktywność wcale nie musi oznaczać katorżniczych treningów czy wyrzeczeń.

Ruch działa jak naturalne lekarstwo: wzmacnia serce, mięśnie i kości, ale też uspokaja myśli, poprawia nastrój i daje poczucie kontroli nad własnym ciałem. W jaki sposób aktywność wspiera nasz organizm?

ZDROWE SERCE

Podczas wysiłku serce pompuje więcej krwi, poprawia się krążenie i elastyczność naczyń. Już 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo (np. 30 minut szybkiego marszu pięć razy w tygodniu) obniża ryzyko chorób sercowo-naczyniowych nawet o 30%.

MOCNE MIĘŚNIE I KOŚCI

Trening oporowy (np. ćwiczenia z ciężarem ciała, hantlami czy gumami) zapobiega utracie masy mięśniowej, która naturalnie zaczyna się po 30. roku życia. Każde 10 lat bez aktywności to nawet 3-5% mniej masy mięśniowej. To dlatego 70-letni senior, który regularnie ćwiczy, bywa sprawniejszy niż 40-latek unikający ruchu.

SPRAWNY MÓZG I UKŁAD NERWOWY

Wysiłek poprawia neuroplastyczność, czyli zdolność mózgu do tworzenia nowych połączeń nerwowych. U osób ćwiczących ryzyko demencji spada aż o 30-35%. Już po 20 minutach jazdy na rowerze poprawia się zdolność zapamiętywania nowych informacji.

AKTYWNOŚĆ = DOBRY NASTRÓJ?

- Aktywność fizyczna to naturalny „koktajl szczęścia" i zastrzyk substancji, które poprawiają nastrój, redukują stres i dodają energii. Podczas ruchu w naszym organizmie uruchamia się cała kaskada neuroprzekaźników i hormonów, w tym przede wszystkim endorfin, nazywanych naturalnymi środkami przeciwbólowymi i „hormonami szczęścia". Sprawiają one, że po treningu czujemy lekkość i zadowolenie. To właśnie one odpowiadają za tzw. euforię biegacza - stan, w którym zmęczenie ustępuje, a w głowie pojawia się spokój i radość. Warto zaznaczyć, że endorfiny działają podobnie do morfiny - tłumią ból i poprawiają nastrój, ale w naturalny, zdrowy sposób – **tłumaczy Piotr Galus.**

JAKIE JESZCZE SUBSTANCJE WYTWARZAJĄ SIĘ POD WPŁYWEM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

- **Dopamina** - neuroprzekaźnik motywacji i nagrody - to dzięki niej mamy poczucie satysfakcji po skończonym treningu i chęć, by wrócić po więcej.
- **Serotonina** - odpowiada za dobry humor, reguluje sen i cykl dobowy - sprawia, że łatwiej zasypiamy po aktywnym dniu i budzimy się wypoczęci.

OKIEM PIOTRA GALUSA

- **Noradrenalina** - działa jak naturalny energetyk - zwiększa czujność, poprawia koncentrację i dodaje energii.
- **Oksytocyna** - pojawia się szczególnie przy ćwiczeniach w grupie, grach zespołowych czy wspólnych spacerach - wzmacnia więzi i poczucie wspólnoty.
- **Hormon wzrostu** - wspiera regenerację i odbudowę tkanek - pomaga mięśniom rosnąć, a organizmowi - szybciej się odnawiać.
- **Kortyzol** - hormon stresu - w krótkotrwałej dawce mobilizuje i uczy organizm lepszego radzenia sobie z napięciem (problem pojawia się dopiero przy chronicznym przetrenowaniu).

JAK DOBRAĆ AKTYWNOŚĆ DO SWOICH POTRZEB?

- Nie każdy musi biegać maratony, podnosić ciężary czy stać na głowie w jogowych pozycjach. Ruch ma dawać radość, a nie frustrację. Kluczem jest znalezienie takiej formy aktywności, która pasuje do nas, do naszego wieku, stylu życia, temperamentu i codziennych obowiązków. Wyobraźmy sobie, że wybieramy sport jak ubranie: jedni najlepiej czują się w eleganckim garniturze, inni - w sportowej bluzie. Tak samo jest z aktywnością: jedni potrzebują adrenaliny i rywalizacji, inni - spokoju i równowagi. Nie ma jednej słusznej drogi. Najlepszy ruch to ten, który sprawia, że chcesz do niego wracać. Naszym zadaniem nie jest bycie najlepszym w danej dyscyplinie, ale znalezienie takiej, która sprawi, że ruch stanie się naturalną częścią dnia, tak jak poranna kawa czy wieczorne rozmowy z bliskimi – **przekonuje trener.**

OPCJI JEST WIELE – OTO PRZYKŁADY NIEKTÓRYCH Z NICH:

BIEGANIE

Świetne dla osób, które lubią wyzwania i chcą poprawić kondycję. Już 10 minut biegu dziennie zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci o 30%. Ale uwaga – nie zaczynamy od maratonu. Wystarczy marszobieg: 1 minuta biegu + 2 minuty marszu, powtarzane przez 20 minut.

ROWER

Bezpieczny dla stawów, idealny dla osób z nadwagą czy problemami z kolanami. Jazda w tempie rekreacyjnym (15 km/h) spala ok. 300 kcal w godzinę, czyli tyle, ile ma przeciętna tabliczka czekolady. Dodatkowy plus: rower to ekologiczny transport.

SIŁOWNIA I ĆWICZENIA W DOMU

Nie trzeba spędzać godzin na maszynach. Trzy proste ćwiczenia: przysiady, pompki, deska (plank) - angażują prawie wszystkie główne grupy mięśniowe (przysiady aktywują największe grupy mięśniowe w ludzkim ciele, a to powoduje spalanie ogromnej ilości kalorii).

JOGA, STRETCHING, PILATES

Doskonałe, jeśli odczuwamy spięcie w plecach od siedzenia. 15 minut jogi dziennie obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu), a regularne ćwiczenia poprawiają równowagę - to ważne, bo po 40. roku życia rośnie ryzyko upadków i urazów.

SPACERY I NORDIC WALKING

Najbardziej niedoceniana forma ruchu. 6 tysięcy kroków dziennie zmniejsza ryzyko chorób serca, a 8-10 tysięcy - wspiera utrzymanie prawidłowej masy ciała. Nordic walking angażuje aż 90% mięśni (dla porównania: zwykły spacer - ok. 50%).

SPORTY ZESPOŁOWE

Piłka nożna, koszykówka czy siatkówka to nie tylko ruch, ale i społeczność. Badania pokazują, że osoby uprawiające sporty zespołowe rzadziej odczuwają samotność i mają wyższy poziom satysfakcji z życia.

OKIEM PIOTRA GALUSA

- Trening to nie tylko pot i zmęczenie. To sztuka równowagi między wysiłkiem a odpoczynkiem, ambicją a cierpliwością, chęcią szybkich efektów a dbaniem o zdrowie na lata. Bo prawda jest taka: ciało nie lubi skrajności. Potrzebuje regularności, regeneracji i mądrego planu. Wielu z nas zaczyna z entuzjazmem: pięć treningów w tygodniu, brak dnia wolnego, oczekiwanie błyskawicznych rezultatów. A potem pojawia się ból, kontuzja albo spadek motywacji. Dlatego tak istotne jest, by trenować z głową - wybrać odpowiednią aktywność, dopasować ją do siebie, swojego rytmu życia i dnia, oraz zachować umiar i zdrowy rozsądek – **podsumowuje ekspert kampanii.**

Jak trenować z głową?

Zanim zaczniesz treningi, musisz wiedzieć, że regeneracja to trening, a mięśnie rosną nie wtedy, gdy ćwiczymy, ale wtedy, gdy odpoczywamy. Minimum 7 godzin snu na dobę to konieczność. Podczas aktywności obciążenia (dystans, ciężar, czas treningu) zwiększaj maksymalnie o 10% tygodniowo. To prosta metoda, by uniknąć kontuzji. A zamiast 5 intensywnych treningów w tygodniu, lepiej wykonaj 3 dobrze zaplanowane + 2 dni lżejszej aktywności (np. spacer, joga).

SPORT TO ZDROWIE, ALE...

Każdy z nas słyszał to hasło i rzeczywiście – regularny ruch to najlepsza inwestycja w siebie. Trzeba jednak pamiętać, że sport daje efekty tylko wtedy, gdy podchodzimy do niego mądrze. Kilka najczęstszych błędów może szybko odebrać nam radość z treningu i zamiast zdrowia przynieść frustrację.

1 IGNOROWANIE ROZGRZEWKI

To jeden z grzechów głównych początkujących. Rozgrzewka przygotowuje mięśnie, stawy i układ nerwowy do wysiłku. Wystarczy 7 minut prostych, dynamicznych ruchów: krążenia ramion, skipy, wymachy nóg czy ćwiczenia mobility, żeby ryzyko kontuzji zmniejszyć aż o połowę.

2 ZBYT SZYBKIE TEMPO ZMIAN

Entuzjazm na starcie bywa zgubny. Ktoś zaczyna biegać i już po tygodniu chce pokonywać 10 kilometrów. Efekt? „Shin splints", czyli bolesne przeciążenie piszczeli, które potrafi wykluczyć z aktywności na długie tygodnie. Lepsza droga to stopniowe zwiększanie obciążeń – maksymalnie o 10% tygodniowo.

3 BRAK RÓŻNORODNOŚCI

Codzienne bieganie tym samym tempem to ślepa uliczka. Wyniki stoją w miejscu, a ciało się buntuje. Kluczem jest urozmaicenie: trening siłowy dla mocniejszych mięśni, interwały dla kondycji i spokojne wybiegania dla wytrzymałości.

4 ZŁE NAWODNIENIE

Woda to paliwo dla organizmu. Utrata zaledwie 2% masy ciała przez odwodnienie obniża wydolność nawet o 10-20%. Dla osoby ważącej 70 kg oznacza to stratę 1,4 litra wody i od razu czuć spadek energii, trudności z koncentracją i gorszą formę.

Sport naprawdę jest zdrowiem, ale tylko wtedy, gdy trenujesz świadomie - z rozgrzewką, umiarem, różnorodnością i butelką wody pod ręką.

OKIEM PIOTRA GALUSA

SPORT TO ZDROWIE, ALE...ZŁOTA ZASADA: REGULARNIE I UMIARKOWANIE

Ciało lubi rytm. Lepiej codziennie znaleźć 20-30 minut na spacer, rower czy krótki trening w domu, niż raz w tygodniu „odrobić wszystko". Przykład: trzy spacery po 30 minut tygodniowo dają takie same korzyści dla serca, jak jeden godzinny trening biegowy.

JAK WPROWADZIĆ RUCH W ŻYCIE NA CO DZIEŃ?

- Podczas rozmowy telefonicznej chodź po pokoju zamiast siedzieć. W ciągu dnia to dodatkowe 1-2 tysiące kroków.
- Wybierz „mikrotreningi": 10 przysiadów, gdy czekasz, aż zagotuje się woda na herbatę.
- Po pracy wysiądź z autobusu dwa przystanki wcześniej – to 10 minut marszu gratis.
- Zamiast kawy na pobudzenie, spróbuj 5 minut pajacyków – tętno rośnie, mózg dostaje więcej tlenu i czujesz przypływ energii.

- Ruch nie musi być wyczynem. To inwestycja w siebie, która procentuje lepszym zdrowiem, sylwetką, nastrojem i energią do życia. Zaczynasz od małych kroków, a po kilku tygodniach ciało samo będzie się domagać aktywności. Zapisuj swoje aktywności, co miesiąc spoglądaj na wyniki. Zadowolenie gwarantowane!
– zapewnia Piotr Galus.

Przykładowe plany treningowe

TYDZIEŃ AKTYWNOŚCI DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Cel: ruszyć się codziennie, bez przeciążenia, wyrobić nawyk.

- **Poniedziałek** – 20 min. spaceru w szybszym tempie + 5 min. rozciągania pleców i nóg.
- **Wtorek** – 15 min. prostych ćwiczeń w domu: 3×(10 przysiadów, 5 pompek przy ścianie/biurku, 20 sek. plank).
- **Środa** – 30 min. roweru lub marsz z kijkami.
- **Czwartek** – dzień lżejszy: 10 min. rozciągania + 5 min. ćwiczeń oddechowych.
- **Piątek** – 20 min. marszobiegu (np. 1 min biegu + 2 min marszu, powtarzane).
- **Sobota** – aktywność dowolna z rodziną/przyjaciółmi: wycieczka, gra w piłkę, jazda na rolkach.
- **Niedziela** – regeneracja: spokojny spacer 15–20 min. + relaks przy muzyce lub krótkiej sesji jogi.

Tip: zamiast liczyć kalorie, licz kroki – cel: minimum 6-8 tys. kroków dziennie.

TYDZIEŃ AKTYWNOŚCI DLA ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH

Cel: poprawa kondycji, siły i różnorodności ruchu.

- **Poniedziałek** – trening siłowy w domu lub na siłowni: 4×(15 przysiadów, 10 pompek, 30 sek. plank, 15 wykroków na nogę).
- **Wtorek** – 30-40 min. biegu w spokojnym tempie (lub 45 min. jazdy na rowerze).
- **Środa** – joga lub pilates 30 min. (mobilność, równowaga, regeneracja).
- **Czwartek** – interwały: 10×(1 min. szybszego biegu + 1,5 min. marszu). Całość z rozgrzewką i schłodzeniem – ok. 30 min.
- **Piątek** – trening obwodowy: 6 ćwiczeń po 40 sek. (np. burpees, przysiady, deska bokiem, pompki, jumping jacks, mostek biodrowy), 3 rundy.
- **Sobota** – aktywność rekreacyjna: dłuższa wycieczka rowerowa, pływanie, gra zespołowa.
- **Niedziela** – regeneracja aktywna: 30 min. spaceru + rolowanie mięśni/rozciąganie.

Tip: poziom średniozaawansowany = cel 8-12 tys. kroków dziennie, plus minimum 3 treningi mocniejsze w tygodniu.

OKIEM PIOTRA GALUSA

- Ruch nie musi oznaczać wielkich wyrzeczeń ani godzin spędzonych na siłowni. Czasem wystarczy skakanka i 10 minut podskoków, żeby osiągnąć efekt jak po przebiegnięciu 1,5 kilometra. Czasem wystarczy krótka przerwa w pracy, żeby uchronić się przed chorobami, które rozwijają się w ciszy przez lata. A czasem wystarczy regularna aktywność, by szybciej zasypiać i budzić się naprawdę wypoczętym. To drobne rzeczy, które zmieniają wszystko. Każdy krok, każdy ruch, każde 2 minuty przerwy od siedzenia to inwestycja w zdrowie, energię i dobre samopoczucie. Nie musisz zaczynać od maratonu. Zacznij od dziś, od teraz, od krótkiego spaceru czy kilku przysiadów w domu. Twój organizm ci podziękuje, a ty poczujesz różnicę szybciej, niż myślisz. Bo ruch to nie obowiązek. To prezent, jaki możesz dać samemu sobie każdego dnia – **mówi trener.**

Aktywność fizyczna i dieta sportowca: najczęstsze pytania i odpowiedzi

1 OD CZEGO NAJLEPIEJ ZACZĄĆ, JEŚLI NIGDY WCZEŚNIEJ NIE ĆWICZYŁEM?

Najlepiej od rzeczy najprostszych: spacery to świetny start. Możesz też w domu robić podstawowe ćwiczenia: wstawanie i siadanie na krześle (przysiady), podpór na przedramionach (plank), kilka pompek przy ścianie, wchodzenie po schodach. Nie musisz od razu iść na siłownię. Ważne, żeby ruszyć ciało i dać mu czas na przyzwyczajenie się do wysiłku.

2 CZY ZWYKŁE SPACERY NAPRAWDĘ COŚ DAJĄ, CZY TRZEBA OD RAZU BIEGAĆ?

Spacery to złoto! Regularny chód w szybszym tempie obniża ciśnienie, poprawia nastrój i wzmacnia serce. 6-8 tysięcy kroków dziennie to baza zdrowia. Jeśli chcesz, później możesz wprowadzać marszobiegi. Również w domu możesz chodzić „w miejscu", włączając ulubioną muzykę czy rozmawiając przez telefon. A spacer z kijkami, czyli Nordic Walking, podczas chodzenia dodatkowo uruchomi górną część ciała.

3 JAK SZYBKO MOGĘ ZOBACZYĆ PIERWSZE EFEKTY TRENINGÓW?

Pierwsze zmiany poczujesz już po 2-3 tygodniach: lepszy sen, więcej energii, mniejszy stres. Po 6-8 tygodniach regularności zauważysz różnicę w kondycji i sylwetce. Nawet domowe porządki są formą aktywności – to tzw. NEAT (kalorie spalane poza treningiem). Mycie okien, odkurzanie czy intensywne sprzątanie potrafi spalić setki kalorii! Wprowadzając nawet małe zmiany, zwróć uwagę na liczbę spożywanych kalorii. Może się okazać, że po treningu dopadnie cię tzw. wilczy głód. Jeżeli zaczniesz spożywać więcej kalorii, niż potrzebujesz, całe Twoje zaangażowanie będzie niewidoczne. Zacznij od wyliczenia swojego zera kalorycznego, czyli liczby kalorii, którą musisz przyjąć, aby zagwarantować organizmowi stabilny dopływ energii. Znając tę wartość, dowiesz się, ile kalorii odjąć, aby chudnąć (oczywiście jeżeli twoim celem jest utrata masy ciała).

4 CZY POTRZEBUJĘ KARNETU NA SIŁOWNIĘ, ŻEBY ZADBAĆ O FORMĘ?

Nie, twoje mieszkanie może być siłownią. Przykłady: siadanie i wstawanie z kanapy (przysiady), podciąganie kolan, stojąc w miejscu (cardio), pompki przy blacie (ramiona i klatka), schody zamiast windy (kondycja). Do tego codzienny ruch typu pranie, gotowanie, sprzątanie – to również ruch, który liczy się do bilansu energii i zdrowia.

5 CO ZROBIĆ, GDY BRAKUJE MI MOTYWACJI DO ĆWICZEŃ?

Motywacja nie przychodzi sama, ale rośnie, kiedy zaczynasz działać. Pomaga: zapisanie treningu w kalendarzu, ćwiczenia z przyjacielem albo mini-wyzwania np.: „codziennie zrobię 20 przysiadów przed kolacją" lub „przez tydzień po kolacji wychodzę na spacer, nawet podczas deszczu". Nawet 5 minut ruchu w domu lepsze jest niż zero. Zrób pierwszy krok, reszta przyjdzie sama. Za każdym razem, kiedy ci się nie chce, zrób TEST 10 MINUT. Wykonuj zaplanowaną aktywność przez 10 minut, jeśli po 10 minutach nadal będziesz czuć zmęczenie, odpuść i zregeneruj się. Jednak gwarantuję, że w 10 minut organizm i chęci rozkręcą się i skończysz zaplanowany trening.

6 CZY WIEK MA ZNACZENIE? CZY MOGĘ ZACZĄĆ TRENOWAĆ PO 40./50. ROKU ŻYCIA?

Możesz, a wręcz powinieneś! Ruch spowalnia starzenie, wzmacnia kości, mięśnie i serce. W tym wieku szczególnie ważne jest wzmacnianie mięśni i utrzymanie tkanki mięśniowej, bo po 30. roku życia naturalnie tracimy około 3-5% masy mięśniowej co dekadę, jeśli nic z tym nie robimy. Silne mięśnie to nie tylko ładna sylwetka - to lepsza postawa, stabilność, mniejsze ryzyko upadków i kontuzji. Dlatego oprócz spacerów, nordic walking czy jazdy na rowerze warto włączyć ćwiczenia siłowe: przysiady, pompki przy ścianie, wiosłowanie gumą, wstawanie z krzesła, podnoszenie butelek z wodą jak hantli. To proste, domowe formy treningu, które pomagają zachować siłę i sprawność na lata. Wiek nie jest przeszkodą - jest powodem, żeby dbać o siebie jeszcze bardziej. Dzięki ruchowi w dojrzałym wieku możesz czuć się młodziej niż 20 lat wcześniej.

7 JAK ZNALEŹĆ CZAS NA TRENING, JEŚLI MAM BARDZO NAPIĘTY GRAFIK?

Nie potrzebujesz godziny. 15-20 minut dziennie wystarczy, jeśli robisz to regularnie. Możesz ćwiczyć w domu: przysiady przy gotowaniu zupy, pajacyki podczas oglądania wiadomości, plank w przerwie od pracy. To tzw. „mikrotreningi", które robią wielką różnicę. Dla utrzymania wysokiego poziomu motywacji zapisuj codziennie każdą swoją aktywność lub czas spędzony na spacerze. Po miesiącu podlicz - wynik miło cię zaskoczy!

8 CZY MUSZĘ OD RAZU KUPOWAĆ SPECJALNE BUTY I UBRANIA SPORTOWE?

Nie, na początek wystarczy wygodny strój i buty, które już masz. Dopiero kiedy zdecydujesz, że np. chcesz biegać regularnie, warto kupić profesjonalne obuwie - to inwestycja w zdrowie stawów. Ale pierwsze kroki możesz zrobić nawet w domowych ubraniach. Apetyt rośnie w miarę jedzenia: znam takich, którzy - kupując nowe buty lub strój - mówią: „to dodatkowa moc do treningów". Na mnie to działa!

9 ILE RAZY W TYGODNIU WARTO TRENOWAĆ, ŻEBY BYŁO ZDROWO I SKUTECZNIE?

Optymalnie: 3-5 razy w tygodniu. To mogą być 2 mocniejsze treningi (np. siłowy i bieg) plus 2-3 lżejsze (spacer, joga, rower rekreacyjny). Najważniejsza jest regularność - nawet codzienne 20 minut marszu to solidny fundament. Mało i regularnie jest lepsze niż dużo i raz na jakiś czas.

10 LEPIEJ BIEGAĆ RANO CZY WIECZOREM?

To zależy od ciebie. Rano łatwiej wyrobić nawyk, bo mniej rzeczy może ci „wypaść" w ciągu dnia. Wieczorem ciało jest rozgrzane, a ryzyko kontuzji mniejsze. Nie ma złotej godziny - najlepsza pora to ta, w której masz energię i chęci. Aby zwiększyć szansę na aktywny dzień, ustaw buty do biegania w widocznym miejscu lub spakuj torbę na siłownię przed pójściem spać.

OKIEM PIOTRA GALUSA

11 JAK POŁĄCZYĆ TRENING SIŁOWY Z BIEGANIEM, ROWEREM LUB JOGĄ?

Najlepiej naprzemiennie, np.: poniedziałek - siła, wtorek - bieganie, środa - joga. Jeśli w jeden dzień – najpierw trening siłowy, potem cardio. A joga świetnie sprawdzi się jako „przyjaciel regeneracji" po ciężkim dniu lub między mocniejszymi jednostkami. Ale nie rekomenduję podejścia „wszystkie aktywności jednego dnia". To może spowodować szybsze wypalenie i podnosi ryzyko kontuzji. Rozkładaj siły na swoje realne możliwości i nie pomijaj regeneracji.

12 CZY MOŻNA TRENOWAĆ CODZIENNIE?

Tak, ale nie codziennie intensywnie. Jednego dnia możesz biegać, drugiego – ćwiczyć siłowo, trzeciego – spacerować lub rozciągać się. Minimum jeden dzień w tygodniu powinien być lżejszy – regeneracja to część treningu.

13 CO JEŚĆ PRZED I PO TRENINGU, JEŚLI NIE MAM DUŻO CZASU NA PRZYGOTOWANIE POSIŁKU?

- Przed (30-90 min.) - np.: banan, jogurt naturalny, owsianka, kanapka z twarogiem.
- Po (do 1 h) - np.: koktajl owocowy z jogurtem, tortilla z kurczakiem, kanapka z jajkiem i awokado.

Zasada: coś lekkiego przed, a po – białko + węglowodany dla regeneracji.

14 JAK GLUTEN WPISUJE SIĘ W JADŁOSPIS SPORTOWCA? CZY NAPRAWDĘ TRZEBA GO ELIMINOWAĆ?

Jeśli nie masz celiakii ani nietolerancji, nie ma powodu go eliminować. Gluten znajdziesz w pełnoziarnistym chlebie, makaronie, kaszy bulgur. To świetne źródła energii i błonnika. Eliminacja glutenu bez wskazań medycznych może prowadzić do niedoborów. Liczy się jakość diety, a nie wykluczanie pojedynczych składników.

15 JAK UNIKNĄĆ NAJCZĘSTSZYCH BŁĘDÓW (BRAK REGENERACJI, ZA MAŁO SNU, TRENING NA PUSTY ŻOŁĄDEK)?

- Dbaj o 7-8 godzin snu: niedospanie obniża formę bardziej niż jedno opuszczone śniadanie.
- Planuj dni lżejsze: spacer, joga czy rozciąganie też są formą treningu.
- Nie ćwicz na pusty żołądek: lekki posiłek (np. banan) przed treningiem to lepsze paliwo.

- A największy błąd? Ignorowanie sygnałów ciała. Jeśli boli lub jesteś wyczerpany – odpocznij. Nie musisz znać wszystkich zasad sportowej nauki, żeby zacząć. Wystarczy chęć, trochę cierpliwości i świadomość, że ruch to inwestycja w zdrowie, energię i dobre samopoczucie. Najważniejsze pytania już masz za sobą, teraz czas na pierwszy krok. Pamiętaj: nie chodzi o perfekcję, ale o regularność. Każdy spacer, każdy trening, każda zdrowa decyzja to cegiełka, która buduje formę. Zacznij od małych zmian, a efekty przyjdą szybciej, niż się spodziewasz. Bo sport naprawdę jest dla każdego – **przekonuje Piotr Galus.**

PRZEPISY SYLWII MAKSYM

WANILIOWY KUSKUS PO TRENINGU

SKŁADNIKI:

- 40g kaszy kuskus
- 1 laska wanilii
- 200 g jogurtu sojowego typu skyr
- 50g borówek
- 25g malin
- 25g jeżyn
- 10g orzechów laskowych
- 10g pestek dyni

Zalej kaszę kuskus wrzątkiem i odstaw do wchłonięcia wody i napęcznienia kaszy – nie musisz jej gotować. Za pomocą noża wyjmij ziarenka wanilii i wymieszaj je z kaszą i jogurtem. Wyłóż schłodzoną kaszę na talerz, dodaj jogurt, owoce i orzechy.

Składniki na 1 porcję, która zawiera:
485 kcal I 23g B I 19g T I 60g W

ORKISZOWE PLACUSZKI NA WYNOS, Z JOGURTEM, OWOCAMI, DŻEMEM I ORZECHAMI

SKŁADNIKI:

- 80g mąki orkiszowej jasnej
- 40g mąki pszennej
- 130ml mleka 1,5 % tłuszczu
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego

Dodatki

- 150g jogurtu waniliowego typu skyr
- 50g borówek
- 25g malin
- 25g jeżyn
- 10g orzechów nerkowca
- 10g orzechów laskowych
- 1 łyżka dżemu malinowego

W naczyniu zmiksuj jajka z mlekiem i cukrem, dodaj przesiany proszek do pieczenia i mąki. Wymieszaj dokładnie ciasto i smaż na rozgrzanym na patelni oleju. Gdy placuszki będą już rumiane, zdejmij z patelni, odłóż na ręcznik papierowy i odsącz z nadmiaru tłuszczu. Przełóż do pojemnika, dodaj dżem malinowy, serek waniliowy typu skyr, owoce jagodowe i orzechy.

Składniki na 2 porcje, 1 porcja zawiera:
498 kcal I 25g B I 14g T I 70g W

JĘCZMIENNY SMOOTHIE BOWL Z JABŁKAMI

SKŁADNIKI:

- 40 g płatków jęczmiennych
- 30g twarogu chudego
- 140g jabłka (1 średnie)
- 1 szklanka mleka 1,5 % tłuszczu (lub napój roślinny)
- 20g orzechów włoskich
- 1 łyżeczka cynamonu

Ugotuj płatki w mleku lub napoju roślinnym. Po ugotowaniu dodaj do płatków twaróg i zmiksuj z połową jabłka. Drugą część jabłka pokrój w kostkę i podsmaż na patelni bez tłuszczu, pod koniec dodaj cynamon, wymieszaj. Płatki przełóż na miseczkę, dodaj podsmażone jabłko i orzechy.

Składniki na 1 porcję, która zawiera:
499 kcal I 22g B I 20g T I 64g W

GRZANKA Z CZEKOLADOWYM KREMEM I MALINAMI

SKŁADNIKI:

- 80g chleba żytniego razowego na zakwasie
- 90g tofu naturalnego
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka syropu klonowego
- 80ml mleka 1,5 % tłuszczu (lub napój roślinny)
- 1 kostka gorzkiej czekolady
- 1 łyżka ziaren sezamu
- 1 garść malin

Zmiksuj tofu, syrop klonowy, kakao i mleko (lub napój roślinny). Posmaruj kremem czekoladowym kromkę chleba. Na wierzch dodaj maliny, posyp sezamem i startą gorzką czekoladą.

Składniki na 1 porcję, która zawiera:
468 kcal I 26g B I 16g T I 64g W

PRZEPISY SYLWII MAKSYM

SPAGHETTI Z BO(M)BOWYM SOSEM KOPERKOWYM

SKŁADNIKI:

- 80g makaronu spaghetti
- 150g bobu (świeży lub mrożony)
- 1 pęczek świeżego koperku
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki poszatkowanej cebuli
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka soli i pieprzu

Ugotuj bób i obierz ze skórki (w sezonie wybierz świeży, poza sezonem - mrożony). Na oleju podsmaż cebulę i czosnek, makaron ugotuj al dente. Ugotowany bób (zostaw kilka strączków) zmiksuj z czosnkiem, cebulą, przyprawami i odrobiną wody z gotowania makaronu, a także koperkiem. Wymieszaj makaron z sosem, dodaj pozostały bób i udekoruj koperkiem. Przed podaniem skrop sokiem z cytryny.

Składniki na 1 porcję, która zawiera:
526 kcal I 21g B I 112g T I 84g W

GRAHAMKA Z „ŻELAZNĄ" PASTĄ Z BURAKÓW I FASOLI

SKŁADNIKI:

- 65g bułki graham
- 150g ugotowanej białej fasoli
- 120g ugotowanego buraka
- 2 łyżki natki pietruszki
- 10g oleju rzepakowego
- sól, pieprz - do smaku

Za pomocą blendera zmiksuj fasolę z ugotowanym burakiem (zostaw 4 cienkie plasterki buraka), dodaj przyprawy i olej, wymieszaj. Posmaruj pastą grahamkę - możesz ją dodatkowo podpiec na patelni bez tłuszczu. Dodaj plasterki buraka i posyp natką pietruszki.

Składniki na 1 porcję, która zawiera:
494 kcal I 20g B I 12g T I 78g W

GLUTENOWY ZAWRÓT GŁOWY
OBALAMY MITY - POTWIERDZAMY FAKTY

Organizatorem ogólnopolskiej kampanii promocyjno-edukacyjnej „Glutenowy zawrót głowy – obalamy mity, potwierdzamy fakty" jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych

#FUNDUSZE PROMOCJI

Więcej informacji o kampanii znajduje się na stronie internetowej:

www.glutenowyzawrotglowy.pl

oraz na profilach:

https://www.facebook.com/glutenowyzawrotglowy#

https://www.instagram.com/glutenowyzawrotglowy/