

ФУД-ГАЙД

ПІДГОТОВКА ДО ПІВМАРАФОНУ

Уяви, що твоє тіло — це гоночний автомобіль, а їжа — це паливо. Якщо залити неякісне або не те паливо, машина не проїде дистанцію так, як треба. Тому давай розберемо, що і коли “залити”, щоб тіло працювало на максимум.



Харчування за 8 -12 тижнів до старту

Основна мета:

Навчити організм ефективно використовувати енергію, підготувати травну систему до майбутніх навантажень.

Що робити:

- ☑ Баланс білків, жирів і вуглеводів
 - 50-60% — складні вуглеводи (цільнозернові каші, картопля, кіноа, овочі)
 - 20-30% — корисні жири (авокадо, горіхи, жирна риба, оливкова олія)
 - 15-20% — білки (яйця, риба, м'ясо, бобові, кисломолочні продукти)
- ☑ Вчимо тіло працювати на жирах
 - 1-2 рази на тиждень робити тренування натщесерце або з мінімальною кількістю вуглеводів (так організм звикне використовувати жир як енергію)
 - зменшити вживання швидких вуглеводів у повсякденному житті, щоб уникнути різких перепадів цукру
- ☑ Вода і електроліти
 - пити 30-40 мл води на 1 кг ваги на день
 - додати електроліти (магній, калій, натрій) через їжу або спеціальні добавки

✓ Харчування до і після тренувань

- за 1,5-2 години перед бігом – складні вуглеводи
- після тренування – білок + вуглеводи для відновлення (наприклад, рис + риба або омлет + хліб з цільного зерна)

✗ Підводні камені:

- ✗ надто мало вуглеводів – буде важко бігати
- ✗ занадто багато клітковини – може викликати проблеми зі шлунком під час бігу
- ✗ недостатньо води – судоми, втома

Харчування за тиждень до старту

Основна мета:

Макимально заповнити запаси глікогену, щоб м'язи мали достатньо енергії для бігу.

Що робити:

✓ Фаза виснаження (6-4 дні до старту)

- мінімізуємо вуглеводи (до 10-15% раціону) – це змушує організм активніше споживати жирові запаси та підвищує ефективність засвоєння глікогену
- основний раціон: білки (м'ясо, риба, яйця, сир, бобові), корисні жири (авокадо, горіхи, оливкова олія), овочі
- тренування в цей період повинні бути інтенсивними, але без надмірного виснаження

✓ Фаза завантаження (3-1 день до старту)

- різко збільшуємо вуглеводи до 70-80% від раціону – це змушує організм накопичувати максимальну кількість глікогену
- основний раціон: рис, макарони з твердих сортів пшениці, картопля, кіноа, овес, банани, мед, сухофрукти
- мінімізуємо жири та білки, щоб не перевантажувати травлення

⚠ Важливо:

- пити достатньо води (глікоген накопичує рідину, тому без води ефект буде слабшим)
- уникати клітковини та важких страв, щоб не було проблем із шлунком у день старту.
- Такий метод працює для багатьох, але його потрібно тестувати на тренуваннях перед основним забігом, щоб зрозуміти, як він підходить саме тобі!

Харчування в день гонки

Основна мета:

Дати тілу енергію, уникнути проблем із травленням, забезпечити стабільний рівень цукру в крові.

Що робити:

✓ Сніданок за 2,5-3 години до старту

- 60-80 г вуглеводів + мінімум жиру. Наприклад: вівсянка з бананом і медом або рис
- після 400-500 мл води, ізотонік або солодкий чай

✓ За 30-40 хв до старту (за бажанням)

- легкий перекус (банан, енергетичний батончик)

✓ Під час бігу (якщо більше 60 хв)

- кожні 40-50 хв – гелі, ізотоніки або розчинений мед у воді
- пити кожні 20-30 хв по 100-150 мл води або ізотоніка.

✓ Після фінішу (відновлення)

- спершу – вода + електроліти
- через 30-60 хв – білок + вуглеводи

✗ Підводні камені:

- ✗ надто багато їжі перед стартом – важкість у шлунку
- ✗ недостатньо вуглеводів – можна “врізатися в стінку”
- ✗ нова їжа чи гелі – можуть викликати проблеми зі шлунком

Харчування – це частина стратегії. Готуйся заздалегідь, пробуй на тренуваннях, підбирай своє оптимальне “пальне”. І головне – слухай своє тіло, бо воно найкращий індикатор того, що працює!

