

NAJLEPSZE PRODUKTY PRZED TRENINGIEM

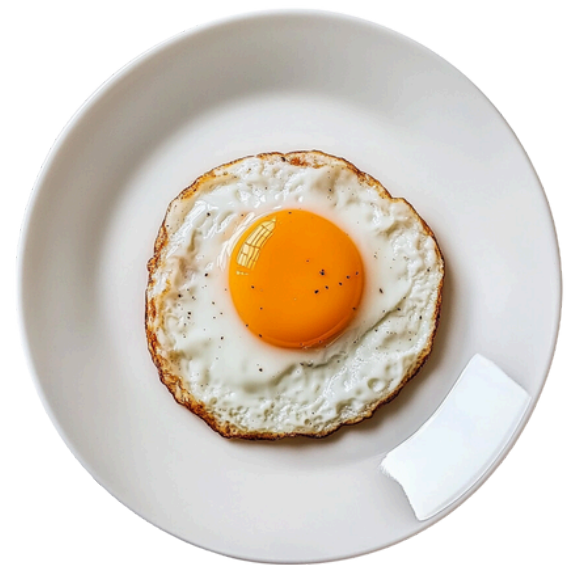
Skomponuj z tego posiłek



**Chleb na zakwasie
z masłem orzechowym**



**Sok z buraka
(2 godziny przed)**



**Jajka + węglowodany
złożone**



Jogurt grecki z miodem



Daktyle



Kawa



Banany



Owsianka



Prawdziwy sok owocowy



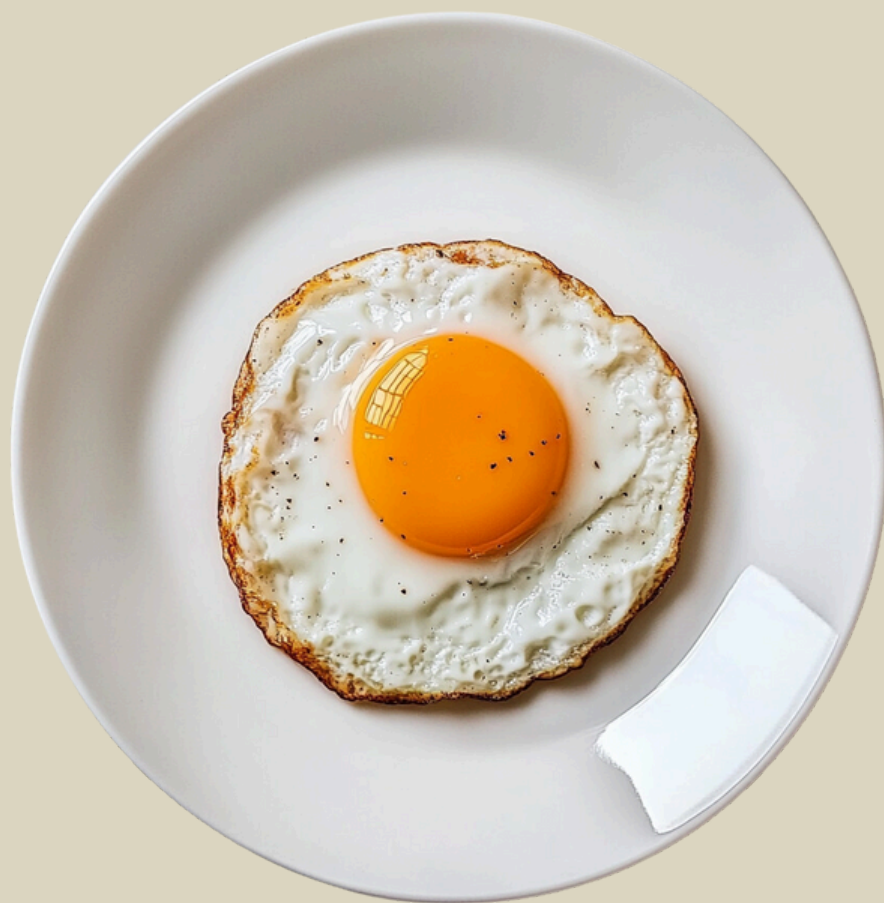
**Chleb na zakwasie
z masłem orzechowym**

Połączenie zdrowych
tłuszczów i węglowodanów
zapewnia energię i sytość
przed wysiłkiem.



Sok z buraka
(2 godziny przed)

Zwiększa poziom tlenu
azotu w organizmie, co
poprawia przepływ krwi i
wydolność.



Jajka

Lekkostrawne źródło
białka, które wspomaga
regenerację mięśni i
dostarcza energii.



Jogurt grecki z miodem

Połączenie białka i węglowodanów zapewnia stałe źródło energii i wspiera regenerację mięśni.



Daktyle

Naturalne źródło cukrów prostych, które szybko dostarczają energii, idealne przed intensywnym wysiłkiem.



Kawa

Kofeina zwiększa poziom
energii i poprawia
wydolność fizyczną
podczas treningu.



Banany

Szybko przyswajalne
węglowodany i potas
wspomagają wydolność oraz
zapobiegają skurczom mięśni.



Owsianka

Wolno uwalniające się
węglowodany zapewniają
stabilne źródło energii na
dłuższe treningi.



Sok owocowy

Szybkie źródło naturalnych cukrów i witamin, które zwiększają poziom energii.