**Jakie odżywki potreningowe będą najlepsze po intensywnym wysiłku?**

**Trening siłowy, ukierunkowany głównie na przyrost pożądanej masy oraz wzrost parametrów siłowych i wytrzymałości, to nie zabawa. Bezmyślne wymachiwanie sztangielkami czy lifty pozbawione dbałości o prawidłową metodykę ich wykonywania, mogą się skończyć poważnym uszczerbkiem na zdrowiu. W dodatku, to duży wydatek energetyczny dla naszego organizmu. Z tego powodu powinniśmy podejść kompleksowo zarówno do kwestii odżywiania, jak i stosownej ścieżki suplementacyjnej, często niezbędnej przy tak intensywnym wysiłku, a już z pewnością stanowiącej wielkie dla niego wsparcie.**

Suplementy potreningowe, jak każde inne suplementy diety, nie są obowiązkowe, jeśli trenujemy, jednak ich stosowanie na pewno przyspieszy progresję treningową i wpłynie korzystnie na procesy regeneracyjne. Co więcej, pozwolą one w szybki sposób uzupełnić “ubytki” powstałe wskutek wyczerpującego wysiłku, jak również pozytywnie napełnią nas energią po treningu. A które z nich są najlepsze? Zapraszam do lektury!

**PRE vs POST czyli odżywki przed treningiem i po treningu**

Chociaż stosowanie preparatów potreningowych przynosi wymierne korzyści, wciąż jest wiele osób, które na piedestale stawiają te pierwsze - PRE, czyli [**przedtreningówki**](https://mamutpro.pl/przedtreningowe-86), tłumacząc je jako doraźne wsparcie treningu. Oczywiście, preparaty do stosowania przed treningiem mają swoje plusy, stymulując pracę układu nerwowego i silnie energetyzując, jednak ich zażywanie nie jest tak zasadne, jak suplementacja potreningówkami. Dlaczego? To bardzo proste.

Wiele przedtreningówek - zgodnie ze swym przeznaczeniem - mobilizuje organizm do ciężkiej pracy na treningu, co jednak często odbywa się na akonto gorszej regeneracji, gdyż składniki aktywne zawarte w PRE w nieznacznym tylko stopniu koncentrują się na wsparciu potreningowym, a przecież jest ono najważniejsze! Czy to bowiem nie w stanie wypoczynku zachodzi naprawa uszkodzonych włókien mięśniowych i nadbudowa nowych? Otóż to. Dlatego zacznijmy dbać o dobrą regenerację po wyczerpującej pracy na siłowni już teraz!

**Suplementy potreningowe**

Ukierunkowane są na wspomaganie procesów budowy masy mięśniowej oraz poprawę regeneracji. Dzięki bogatej kombinacji składników zapobiegających przetrenowaniu, [potreningówki](https://mamutpro.pl/potreningowe-87) doskonale wspierają szeroko rozumianą formę sportową, jak również działają antykatabolicznie, chroniąc nasze mięśnie przed rozpadem.

Dwoma podstawowymi produktami, po które winniśmy zawsze sięgać po ćwiczeniach są: **odżywka białkowa i** [**kreatyna**](https://mamutpro.pl/kreatyny-19). Obie stanowią podwalinę świata supli i są najchętniej suplementowanymi preparatami na rynku. Nic dziwnego! Udział protein w diecie jest szalenie ważny, gdy zależy nam na nadbudowie masy. Ich szybka podaż po treningu jest więc istotna, by zapewnić doskonałe warunki adaptacyjne poddawanej silnym bodźcom treningowym tkance mięśniowej. A co z kreatyną?

Przykładowa **odżywka białkowa** >> [Olimp Whey Protein Complex](https://mamutpro.pl/koncentraty-wpc/olimp-whey-protein-complex-700g-810.html)

Stosowanie kreatyny przynosi policzalne korzyści jako, że ta odpowiada za wzrost siły mięśniowej, niezbędnej podczas wyczerpującego workoutu. Pozwala nam więc wykonać dłuższy i intensywniejszy trening, który z pewnością zaowocuje upragnionym wzrostem mięśni! Dodatkowo, chociaż wiele osób tego nie, skupiając się na jej bardziej zauważalnych oddziaływaniach, kreatyna ochrania organizm przed niekorzystnymi skutkami niedoboru snu i działaniem wolnych rodników. Voilà!

Przykładowa **kreatyna** >> [PVL Creakong](https://mamutpro.pl/monohydrat-kreatyny/pvl-creakong-300g-186.html)

**BCAA & CARBO**

To kolejny duet do stosowania po treningu. Carbo, czyli **odżywka węglowodanowa**, to źródło energii, której nam potrzeba po wyczerpujących ćwiczeniach, a zażywane wraz z białkiem stworzy pełnowartościowy “*posiłek*”! Co więcej, bogaty udział węgli w Carbo odbuduje utracony wskutek treningu glikogen mięśniowy, a co nie mniej ważne - wyśmienicie smakuje!

**Aminokwasy rozgałęzione** (BCAA) to kolejny środek, o którego podaż powinniśmy się zatroszczyć. Przyjmowane równolegle z Carbo wspierają redukcję, a co ważniejsze - stymulują wydzielanie hormonów anabolicznych, przyczyniając się do szybszej rozbudowy mięśni. Dodatkowo, stanowią solidne wsparcie procesów regeneracyjnych i oddalają uczucie zmęczenia podczas wysiłku! Do stosowanie także przed i w trakcie treningu.

Przykładowe BCAA >> [Activlab BCAA Xtra](https://mamutpro.pl/aminokwasy-rozgalezione-bcaa/activlab-bcaa-xtra-500g-107.html)

Powyższe stanowią fundamentalny set potreningowy, którego kompleksowe działanie pomoże nam zrealizować marzenia o smukłej, wysportowanej sylwetce z pięknie podkreślonymi mięśniami. Jednak, o czym nie możemy zapominać, a co zalicza się do grona korzyści płynących ze stosowania potreningówek, wzrośnie nasza siła i energia podczas ćwiczeń, gdyż nasz organizm będzie zregenerowany bardziej, niż kiedykolwiek!