

ضروری است به ازای هر یک کیلو کاهش وزن، یک و نیم لیتر مایعات میل شود.

### وعده‌های غذایی

■ وعده سحری باید سرشار از پروتئین و مواد مغذی باشد تا معایعات و انرژی بدن را در طول روز تامین کند. گرچه مصرف زیاد از حد پروتئین، ادویه جات و برخی میوه‌های مدر، مانند: هندوانه، توصیه نمی‌شود.

■ وعده افطار و میان وعده‌های پس از آن و البته تمرینات مقاومتی در این زمان، نقش موثری در حفظ تعادل ازتی و پیشگیری از تحلیل بافتی دارد.

■ شیر و خرما که یک منبع کربوهیدرات است یا تخم مرغ و خرما به همراه نان سفید، میان وعده‌هایی سرشار از پروتئین و کربوهیدرات برای ورزشکاران محسوب می‌شود.

### ورزشکار روزه‌دار برای ارتقای توان خود باید:

■ شدت و مدت ورزش را براساس آمادگی، وضعیت ذخایر آب و شرایط محیط بسنجد و بیش از توان خود تمرین نکند.

■ برنامه غذایی مناسبی در وعده افطار و سحری داشته باشد و از استراحت پس از تمرین، صبحگاهی غافل نشود.

■ توجه داشته باشد یک برنامه تمرینی زمان نزدیک به افطار، با توجه به مصرف غذا و مواد مغذی پس از تمرین، بازتوانی بهتر و سریع تری را موجب می‌شود.

■ تمرین مقاومتی را فراموش نکند، این تمرین‌ها، تعادل منفی ازت در برابر بدن را کاهش می‌دهد.

■ برای کاهش اتلاف آب بدن و دهیدراته شدن، باید از تمرین در فضای گرم پرهیزد و دوش با آب خنک را فراموش نکند.

■ میزان کاهش وزن بیش از یک دوره تمرین، نشانگر میزان آب مود نیاز در دوره بازتوانی است.

ورزشکار، پس از هر مرحله تمرین تخصصی، نیازمند بازتوانی و جبران انرژی از دست رفته، مواد مغذی و آب است. در این ماه که ورزشکار روزه‌دار با محدودیت مصرف مواد غذایی و مایعات مواجه است، دچار چالش‌هایی خواهد شد که شایسته است راهکارهایی را برای ارتقای توان خود هنگام تمرین به کار گیرد و با یک رژیم غذایی حساب شده، سلامت خود را حفظ کند.