



Carrefour prowadzi także **programy edukacyjne na rzecz zdrowego odżywiania** dla dzieci, młodzieży i osób starszych oraz **wspiera aktywny styl życia** sponsorując wydarzenia sportowe, m.in.: Wrocław Maraton, Maraton Warszawski i Poznań Maraton.



## Kampania „Z miłości do Zdrowia”

Carrefour wspiera swoich klientów oraz wszystkich Polaków w dokonywaniu odpowiednich wyborów żywieniowych i w prowadzeniu zdrowego stylu życia. Dlatego realizuje kampanię **„Z miłości do Zdrowia”**, w ramach której podnosi poziom świadomości na temat zdrowego żywienia wśród Polaków.

Również oferta Carrefour sprzyja prowadzeniu zdrowego stylu życia. W dziale **„Targ Świeżości”** można znaleźć szeroki wybór sezonowych i egzotycznych warzyw i owoców. W dziale znajdują się również owoce i warzywa pochodzące z upraw ekologicznych.

W specjalnie oznakowanej strefie **„Świat Zdrowia”** klienci znajdą produkty ekologiczne, o obniżonej wartości energetycznej, bezglutenowe, sojowe i produkty dla diabetyków.

W ramach kampanii **„Z miłości do Zdrowia”** Carrefour wzbogaca swoją ofertę produktów lokalnych, wspierając rozwój polskich małych i średnich przedsiębiorstw oraz gospodarstw rolnych.



JAKA DIETA DLA...

MARATOŃCZYKÓW



Carrefour

Biegi długodystansowe związane są przede wszystkim z wytrzymałościowym, aerobowym (tlenowym) wysiłkiem fizycznym, dlatego sposób żywienia powinien uwzględniać utrzymanie odpowiedniej wydolności organizmu (fizycznej i psychicznej), a w dłuższym okresie zminimalizowanie uczucia zmęczenia i uzyskanie optymalnych wyników sportowych.

**PAMIĘTAJ O TYCH 9 ZASADACH ŻYWIENIA, KTÓRE SĄ OGÓLNYMI ZALECENIAMI DLA OSÓB UPRAWIAJĄCYCH BIEGI NA DŁUGICH DYSTANSACH, TAKIE JAK MARATONY I TRIATLON:**

1

#### KALORYCZNOŚĆ POSIŁKÓW

W zależności od planu codziennego treningu i aktywności fizycznej, a także wieku powinnaś dostarczać organizmowi od 2000 do 3500 kcal dziennie. Jeśli jesteś mężczyzną, Twoje zapotrzebowanie energetyczne wynosi od 2500 do 4000 kcal dziennie.

2

#### ENERGIA Z WĘGLOWODANÓW

W diecie biegacza przynajmniej 55-60% energii musi pochodzić z węglowodanów (pełnoziarniste produkty zbożowe, owoce, warzywa), 10-15% z białka (chude mięso, drób, ryby, przetwory mleczne o zmniejszonej zawartości tłuszczu, rośliny strączkowe, jaja, orzechy, nasiona), a 20-30% z tłuszczu (orzechy, nasiona, oleje roślinne, margaryna, masło).

3

#### PAMIĘTAJ O ZAPASACH GLIKOGENU

Przy długotrwałym wysiłku aerobowym wyczerpują się rezerwy glikogenu i triglicerydów zgromadzonych w tkance tłuszczowej. Bieżące zapasy wystarczają na nie więcej niż 20-30 km biegu. Dlatego zarówno przed biegiem, w jego trakcie, jak i po biegu spożywaj produkty bogate w węglowodany.

4

#### WSPARCIE NA TRASIE

W czasie długotrwałego biegu na dystansie większym niż 24 km zapewnij organizmowi 30-40 kcal na każde 1,5 do 3 następnych kilometrów. Spożywaj je w postaci produktów bogatych w łatwo przyswajalne węglowodany lub specjalnych przekąsek (batony, żele).

### CO JEŚĆ, A CZEGO NIE JEŚĆ TUŻ PRZED ZAWODAMI I ZARAZ PO NICH?



• **Przed zawodami unikaj nieznanych produktów i potraw**, by nie narazić się na niespodziewane, niekorzystne objawy ze strony przewodu pokarmowego.



• **Lepiej jedz posiłki o konsystencji półpłynnej i płynnej.** Pamiętaj, że większy posiłek trawiony jest przez 3-4 godziny, mniejszy – przez 2-3 godziny, a posiłek o konsystencji półpłynnej lub płynnej – przez 1 do 2 godzin.



• **Unikaj produktów i posiłków o większej zawartości tłuszczu** (tłustych serów i przetworów mięsnych, przekąsek, słodczy) i alkoholu.



• **Przed samym intensywnym i długotrwałym wysiłkiem fizycznym**, ale nie później niż na 30 minut przed jego rozpoczęciem, **zaplanuj małą przekąskę, nieobciążającą przewodu pokarmowego i bogatą w wodę** – owoc lub warzywo (np. jabłko, grejpfrut, arbuz, pomidor, ogórek).



• **Pamiętaj by po zakończeniu biegu spożyć posiłek** dostarczający zarówno łatwo przyswajalnych węglowodanów (w celu uzupełnienia strat glikogenu), jak i białka.



5

#### WAŻNE NAWODNIENIE PRZED BIEGIEM...

Na co najmniej 4 godziny przed długotrwałym wysiłkiem fizycznym wypij 400-600 ml płynu i zjedz w posiłku 1-4 g węglowodanów na 1 kg masy ciała.

6

#### ...W TRAKCIE BIEGU...

Dla zachowania optymalnej pracy mięśni podczas długotrwałego treningu lub biegu zaplanuj co 15-20 minut spożycie 150-200 ml płynów, najlepiej izotonicznych (zawierających elektrolity, w tym sód i potas oraz 4-8% węglowodanów).

7

#### ...I PO BIEGU

W okresie powysiłkowym (kiedy tętno wróci do wartości obserwowanych przed biegiem) wypij 900-1350 ml płynów na 1 kg utraconej podczas wysiłku masy ciała.

8

#### ISTOTNY WAPŃ

Źródłem łatwo przyswajalnego wapnia są przetwory mleczne. Jeśli nie tolerujesz mleka i jego przetworów, uwzględniaj w codziennej diecie rośliny strączkowe, zielone warzywa, jak i wzbogacane w wapń produkty zbożowe (np. płatki), mleko roślinne (np. ryżowe, owsiane, orzechowe) lub soki z tym składnikiem.

9

#### ŻELAZO NOŚNIKIEM TLENU

Ten składnik mineralny odpowiada za transport tlenu, dlatego jego odpowiednie spożycie jest szczególnie ważne dla osób wykonujących ćwiczenia aerobowe. Udział żelaza w Twojej diecie powinien wynosić 20 mg dziennie. Najlepiej przyswajalne jest żelazo z przetworów mięsnych, ale pamiętaj też, że wchłanianie żelaza pogarsza mocna herbata i kawa, a poprawia dodatek witaminy C.



Opracowała:  
**Dr hab. Ewa Lange**  
Katedra Dietetyki

Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji  
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie