

ورزش بعد از غذا ضرر دارد؟

ورزش و تغذیه دو رکن اساسی سبک زندگی سالم و متعادل هستند، اما ترکیب آن‌ها همیشه به سادگی انجام نمی‌شود. بسیاری از افراد با این سؤال مواجه می‌شوند: آیا ورزش کردن بلافاصله بعد از خوردن غذا می‌تواند برای بدن مضر باشد یا خیر؟ پاسخ به این سؤال نیازمند درک دقیق فرآیندهای فیزیولوژیک بدن، نحوه هضم غذا و نیازهای انرژی است.

انجام ورزش درست بعد از غذا می‌تواند هم فوایدی برای بدن داشته باشد و هم خطراتی را به همراه آورد. به عنوان مثال، فعالیت‌های سبک مانند پیاده‌روی کوتاه بعد از وعده غذایی می‌تواند به هضم بهتر غذا کمک کند و از احساس سنگینی یا نفخ جلوگیری نمایند، اما تمرینات سنگین و طولانی ممکن است فشار زیادی بر سیستم گوارشی وارد کند و باعث مشکلاتی مثل حالت تهوع، دل‌پیچه یا رفلاکس اسید معده شوند.

علاوه بر زمان‌بندی ورزش، نوع تغذیه و مکمل‌هایی که قبل یا بعد از تمرین استفاده می‌کنید نیز اهمیت زیادی دارد. بسیاری از ورزشکاران برای تأمین انرژی و جلوگیری از خستگی عضلانی، **خرید مکمل ورزشی** را در برنامه خود قرار می‌دهند. این مکمل‌ها، مانند آمینو اسیدهای شاخه‌دار یا ترکیبات انرژی‌زا، می‌توانند سطح انرژی بدن را در حین تمرین افزایش دهند و به عملکرد بهتر عضلات کمک کنند، حتی زمانی که ورزش بلافاصله بعد از وعده غذایی انجام می‌شود.

در ادامه، با نگاهی علمی و دقیق، به بررسی اثرات ورزش بعد از غذا، زمان مناسب انجام تمرینات و نقش مکمل‌های ورزشی در بهبود عملکرد بدن می‌پردازیم تا بتوانید بهترین برنامه ورزشی را با توجه به نیازهای خود تنظیم کنید.

چرا بعضی افراد ورزش بعد از غذا را انجام می‌دهند؟

گاهی به دلیل کمبود وقت یا برنامه فشرده روزانه، افراد ترجیح می‌دهند بعد از خوردن غذا، تمرینات ورزشی خود را انجام دهند. برای مثال، فردی که صبح‌ها وقت کافی برای ورزش ندارد، ممکن است تنها فرصت خود را بعد از ناهار یا شام ببیند. علاوه بر این، برخی معتقدند که ورزش بعد از غذا می‌تواند سوخت‌وساز بدن را فعال کند و انرژی لازم برای انجام تمرینات را تأمین نماید.

با این حال، حقیقت ماجرا کمی پیچیده‌تر است و نیاز به درک دقیق فرآیندهای گوارشی دارد. هضم غذا یک فرآیند انرژی‌بر است و جریان خون بدن به دستگاه گوارش هدایت می‌شود تا غذا به درستی تجزیه شود. اگر ورزش سنگین بلافاصله بعد از غذا انجام شود، این تعادل به هم می‌ریزد و ممکن است فرد دچار حالت تهوع، دل‌پیچه یا کاهش عملکرد عضلانی شود.

در چنین شرایطی، استفاده از مکمل‌های ورزشی مناسب می‌تواند کمک‌کننده باشد. به عنوان مثال، **خرید کراتین بدنسازی** می‌تواند به تأمین انرژی و افزایش قدرت عضلانی کمک کند و اثرات منفی ورزش بعد از غذا را کاهش دهد. کراتین باعث می‌شود عضلات شما حتی در شرایطی که بدن مشغول هضم غذاست، توانایی تمرین بهتر و بازدهی بالاتری داشته باشند. به این ترتیب، ترکیب هوشمندانه تغذیه، زمان‌بندی ورزش و استفاده از مکمل‌های مناسب می‌تواند تجربه ورزشی امن و مؤثری ایجاد کند.

فواید ورزش سبک بعد از غذا

ورزش سبک بعد از وعده غذایی، مانند پیاده‌روی کوتاه یا حرکات کششی آرام، مزایای قابل توجهی برای بدن دارد. این نوع فعالیت‌ها نه تنها به هضم بهتر غذا کمک می‌کنند، بلکه می‌توانند از احساس سنگینی و نفخ شکم جلوگیری کنند و جریان خون را به آرامی در عضلات افزایش دهند. وقتی بدن به آرامی فعال می‌شود، فرآیند هضم بهتر انجام می‌گیرد و میزان انرژی در طول روز افزایش پیدا می‌کند.

علاوه بر این، ورزش سبک بعد از غذا می‌تواند به تنظیم سطح قند خون کمک کند و خطر بروز مشکلات گوارشی مانند رفلاکس یا دل‌پیچه را کاهش دهد. این نوع تمرینات همچنین برای افرادی که به دنبال حفظ وزن مناسب و کنترل اشتها هستند، بسیار مفید است.

برای ورزشکاران و کسانی که تمرینات سبک بعد از وعده غذایی انجام می‌دهند، تغذیه مناسب و تأمین پروتئین کافی اهمیت زیادی دارد. انتخاب منابع پروتئینی با کیفیت و توجه به **لیست قیمت پروتئین** در بازار، می‌تواند نقش مهمی در بازسازی عضلات و افزایش کارایی بدن داشته باشد. ترکیب یک وعده سبک و پروتئین با ورزش سبک، تجربه‌ای مطمئن و مؤثر برای سلامت عمومی بدن ایجاد می‌کند و به حفظ انرژی و توانایی تمرینی کمک می‌کند.

تاثیر ورزش سنگین بلافاصله بعد از غذا

انجام تمرینات شدید و سنگین بلافاصله بعد از خوردن غذا می‌تواند عواقب متعددی برای بدن داشته باشد. زمانی که شما وعده غذایی خود را صرف کرده‌اید، بدن مشغول فرآیند هضم است و خون بیشتری به دستگاه گوارش هدایت می‌شود تا مواد مغذی به درستی جذب شوند. اگر در همین زمان تمرینات شدید انجام شود، تعادل طبیعی بدن به هم می‌ریزد و ممکن است فرد دچار دل‌درد، حالت تهوع، نفخ یا حتی اختلال در عملکرد قلبی شود.

علاوه بر این، ورزش سنگین بعد از غذا می‌تواند فشار زیادی بر معده و روده وارد کند و حتی باعث رفلاکس اسید یا احساس سنگینی شدید در ناحیه شکم شود. برای ورزشکاران حرفه‌ای که به دنبال افزایش حجم یا قدرت عضلانی هستند، زمان‌بندی ورزش اهمیت دوچندان پیدا می‌کند. بسیاری از این افراد برای جبران انرژی مصرفی و حمایت از رشد عضلات از مکمل‌های مناسب استفاده می‌کنند. به عنوان مثال، توجه به **قیمت پروتئین گینر** هنگام خرید می‌تواند به انتخاب مکملی کمک کند که نه تنها انرژی لازم برای تمرینات سنگین را تأمین کند، بلکه هضم راحتی هم داشته باشد و ریسک مشکلات گوارشی بعد از ورزش را کاهش دهد.

بنابراین، برنامه‌ریزی مناسب بین وعده غذایی و انجام تمرینات سنگین، همراه با استفاده از مکمل‌های متناسب، می‌تواند تجربه‌ای ایمن و مؤثر از ورزش ایجاد کند و سلامت سیستم گوارشی و عملکرد عضلات را حفظ نماید.

هضم غذا و ورزش: یک رابطه پیچیده

هضم غذا یک فرآیند پیچیده و انرژی‌بر است که به جریان خون کافی و عملکرد بهینه دستگاه گوارش نیاز دارد. زمانی که شما وعده غذایی خود را مصرف می‌کنید، خون بیشتری به معده و روده‌ها هدایت می‌شود تا مواد

مغذی به درستی تجزیه و جذب شوند. اگر ورزش بلافاصله بعد از غذا انجام شود، عضلات فعال در تمرین و دستگاه گوارش برای دریافت خون با یکدیگر رقابت می‌کنند. این وضعیت می‌تواند باعث کاهش کارایی هضم، احساس سنگینی، نفخ و حتی ناراحتی معده شود.

علاوه بر این، ورزش شدید بعد از غذا می‌تواند سطح انرژی بدن را به طور ناپایدار تحت تأثیر قرار دهد و عملکرد عضلات را کاهش دهد. برای ورزشکارانی که به دنبال افزایش قدرت یا حجم عضلانی هستند، توجه به تغذیه و مکمل‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد. استفاده از مکمل‌های مناسب قبل یا بعد از ورزش می‌تواند به بهبود بازدهی و کاهش عوارض گوارشی کمک کند. در این زمینه، دقت به **قیمت مکمل اچ ام بی** هنگام خرید اهمیت دارد، زیرا انتخاب محصول باکیفیت و متناسب با نیاز بدن، نه تنها انرژی لازم برای تمرینات را تأمین می‌کند، بلکه عملکرد عضلات را نیز بهبود می‌بخشد و از مشکلات ناشی از رقابت جریان خون جلوگیری می‌کند.

به طور خلاصه، ترکیب صحیح زمان‌بندی ورزش، تغذیه مناسب و استفاده هوشمندانه از مکمل‌ها، کلید داشتن تجربه‌ای ایمن و مؤثر در ورزش بعد از غذا است.

مشکلات گوارشی رایج

ورزش بلافاصله بعد از وعده غذایی می‌تواند باعث بروز چندین مشکل گوارشی شود که برای بسیاری از افراد ناخوشایند است. در ادامه مهم‌ترین آن‌ها را بررسی می‌کنیم:

- **حالت تهوع و استفراغ:** تمرینات شدید و سنگین بعد از غذا می‌تواند باعث شوند غذا به جای ادامه مسیر طبیعی خود در دستگاه گوارش، به سمت مری بازگردد. این اتفاق مخصوصاً زمانی رخ می‌دهد که فرد وعده غذایی سنگین یا پرچرب مصرف کرده باشد. نتیجه آن احساس ناخوشایند تهوع و در برخی موارد استفراغ است که می‌تواند تجربه ورزش را به طور کامل تحت تأثیر قرار دهد.
- **دل‌پیچه و گرفتگی شکم:** هنگام ورزش، عضلات شکمی فعال می‌شوند و اگر بدن هنوز در حال هضم غذای سنگین باشد، این فعالیت می‌تواند فشار و درد در ناحیه شکم ایجاد کند. دل‌پیچه‌های ناگهانی و گرفتگی عضلات باعث کاهش کیفیت تمرین و حتی متوقف شدن ورزش می‌شوند.
- **رفلاکس اسید معده:** یکی دیگر از مشکلات شایع ورزش بعد از غذا، برگشت اسید معده به مری است. این مشکل معمولاً با مصرف وعده‌های چرب، سنگین یا پرادویه تشدید می‌شود و می‌تواند باعث سوزش معده، سرفه‌های خفیف و ناراحتی طولانی‌مدت شود.

برای کاهش این مشکلات، توصیه می‌شود فاصله مناسبی بین وعده غذایی و ورزش سنگین رعایت شود و در صورت نیاز، از تمرینات سبک‌تر مانند پیاده‌روی یا حرکات کششی استفاده گردد. علاوه بر این، استفاده از مکمل‌های مناسب و برنامه‌ریزی درست تغذیه می‌تواند به عملکرد بهتر بدن و کاهش عوارض گوارشی کمک کند.

زمان مناسب برای ورزش بعد از غذا

تعیین زمان مناسب برای ورزش بعد از وعده غذایی، به ویژه تمرینات سنگین، از اهمیت بالایی برخوردار است. به طور کلی، توصیه می‌شود حداقل ۱.۵ تا ۲ ساعت بعد از خوردن وعده اصلی صبر کنید تا بدن فرصت کافی

برای هضم غذا داشته باشد. این فاصله زمانی باعث می‌شود سیستم گوارشی بتواند مواد مغذی را به‌طور کامل جذب کند و جریان خون مورد نیاز برای هضم غذا به تعادل برسد.

ورزش زودهنگام بعد از غذا می‌تواند باعث احساس سنگینی، نفخ، دل‌پیچه و حتی حالت تهوع شود، زیرا بدن هنوز درگیر فرآیند هضم است و خون بیشتری به دستگاه گوارش اختصاص یافته است. اما با رعایت فاصله مناسب، عضلات و سیستم قلبی-عروقی فرصت کافی برای تأمین انرژی مورد نیاز پیدا می‌کنند و تمرینات با کیفیت بالاتری انجام خواهد شد.

همچنین، اگر قصد دارید از مکمل‌های ورزشی قبل یا بعد از ورزش استفاده کنید، برنامه‌ریزی زمان‌بندی مناسب بین وعده غذایی و تمرین اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. به عنوان مثال، مصرف منابع پروتئینی یا انرژی‌زا قبل از ورزش می‌تواند عملکرد عضلات را بهبود دهد و از خستگی زودرس جلوگیری کند. رعایت این اصول نه تنها تجربه ورزشی ایمن و مؤثری ایجاد می‌کند، بلکه به حفظ سلامت سیستم گوارشی و افزایش بهره‌وری تمرین نیز کمک می‌کند.

ورزش صبحگاهی یا بعد از وعده‌های اصلی؟

ورزش صبحگاهی با معده خالی دارای مزایای خاص خود است؛ این نوع تمرین می‌تواند به سوزاندن چربی‌های ذخیره شده بدن کمک کند و متابولیسم را فعال سازد. با این حال، انجام تمرینات شدید در صبح ممکن است انرژی کافی برای فعالیت‌های مقاومتی یا هوازی سنگین فراهم نکند و فرد را سریع‌تر خسته نماید.

در مقابل، ورزش بعد از وعده‌های اصلی غذایی، با رعایت فاصله مناسب زمانی، می‌تواند به سوخت‌وساز بهتر بدن و افزایش بهره‌وری عضلات کمک کند. این زمان‌بندی به بدن اجازه می‌دهد انرژی حاصل از غذا را به تدریج آزاد کند و عملکرد عضلانی در تمرینات هوازی و مقاومتی بهینه شود. علاوه بر این، برخی ورزشکاران برای افزایش توان عضلانی و تأمین انرژی مناسب، از مکمل‌های تخصصی استفاده می‌کنند و **خرید ال کارنیتین** یکی از گزینه‌های رایج برای بهبود عملکرد و افزایش سوخت‌وساز چربی‌هاست.

تمرینات هوازی بعد از غذا

تمرینات سبک هوازی، مانند پیاده‌روی کوتاه، دویدن آهسته یا دوچرخه‌سواری سبک، معمولاً بعد از وعده غذایی مشکلی ایجاد نمی‌کنند و حتی مفید هستند. این فعالیت‌ها باعث می‌شوند کالری مصرف شود، هضم غذا راحت‌تر انجام شود و احساس سنگینی کاهش یابد. همچنین، انجام تمرینات هوازی سبک بعد از غذا می‌تواند به آرامش بدن و تنظیم قند خون کمک کند، بدون اینکه فشار زیادی بر معده و روده‌ها وارد شود.

تمرینات مقاومتی بعد از غذا

تمرینات مقاومتی مثل وزنه‌برداری یا حرکات قدرتی نیازمند انرژی بالا هستند و برای جلوگیری از فشار بیش از حد روی سیستم گوارشی، بهتر است حداقل **۱.۵ تا ۲ ساعت** بعد از خوردن وعده اصلی انجام شوند. رعایت این فاصله زمانی باعث می‌شود عضلات انرژی لازم برای عملکرد بهینه را داشته باشند و از مشکلاتی مانند دل‌پیچه،

حالت تهوع یا کاهش توان تمرینی جلوگیری شود. استفاده همزمان از مکمل‌های انرژی‌زا و آمینو اسیدها می‌تواند بازده تمرین را افزایش دهد و تجربه‌ای ایمن و مؤثر از ورزش پس از غذا ایجاد کند.

نقش مکمل‌های ورزشی در ورزش بعد از غذا

استفاده از مکمل‌های ورزشی می‌تواند نقش مهمی در بهبود عملکرد بدن و افزایش بهره‌وری تمرینات داشته باشد، به ویژه زمانی که ورزش بلافاصله بعد از وعده غذایی انجام می‌شود. بدن در این شرایط هنوز در حال هضم غذاست و انرژی لازم برای فعالیت‌های شدید ممکن است به طور کامل در دسترس نباشد. مکمل‌های ورزشی مناسب می‌توانند انرژی لازم را تأمین کرده، از خستگی زودرس جلوگیری کنند و بازسازی عضلات را بهبود بخشند.

مکمل‌ها نه تنها به تأمین انرژی کمک می‌کنند، بلکه می‌توانند به افزایش مقاومت عضلانی و کاهش آسیب‌های ناشی از تمرین کمک کنند. بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای و آماتور از مکمل‌های حاوی کربوهیدرات و آمینو اسیدهای شاخه‌دار (BCAA) برای بهبود عملکرد استفاده می‌کنند. این ترکیبات باعث می‌شوند حتی پس از خوردن وعده غذایی، تمرینات مقاومتی یا هوازی با کیفیت بالاتری انجام شوند و بازده عضلات حفظ گردد.

همچنین، هنگام انتخاب مکمل‌های BCAA، توجه به **قیمت BCAA** اهمیت دارد. انتخاب محصول باکیفیت و مناسب با نیاز بدن نه تنها بازده تمرین را افزایش می‌دهد، بلکه از هدر رفتن هزینه و مشکلات گوارشی احتمالی نیز جلوگیری می‌کند. ترکیب درست تغذیه، زمان‌بندی مناسب ورزش و استفاده هوشمندانه از مکمل‌ها می‌تواند تجربه‌ای ایمن، مؤثر و پایدار از ورزش بعد از غذا ایجاد نماید.

هیدراتاسیون و تغذیه قبل از ورزش

آب کافی و تغذیه مناسب قبل از ورزش از عوامل کلیدی در بهبود عملکرد بدن و جلوگیری از مشکلات گوارشی هستند. بدن هنگام ورزش نیاز به انرژی و مواد مغذی دارد، و مصرف مایعات به میزان کافی می‌تواند از کم‌آبی جلوگیری کرده و تعادل الکترولیت‌ها را حفظ کند. کمبود آب حتی می‌تواند منجر به کاهش عملکرد عضلات، خستگی زودرس و سرگیجه شود.

در کنار هیدراتاسیون، انتخاب تغذیه مناسب پیش از ورزش نیز اهمیت فراوانی دارد. وعده‌های غذایی سبک که شامل کربوهیدرات‌های قابل هضم و پروتئین کافی باشند، می‌توانند انرژی لازم برای تمرین را تأمین کنند و از بروز مشکلات گوارشی مانند دل‌پیچه یا رفلاکس اسید معده جلوگیری نمایند. به عنوان مثال، می‌توانید یک میان وعده سبک مانند موز و ماست، یا مقداری آجیل با پروتئین مصرف کنید تا انرژی پایدار در طول تمرین داشته باشید.

همچنین، ورزشکارانی که به دنبال افزایش حجم یا قدرت عضلانی هستند، ممکن است از مکمل‌های غذایی استفاده کنند تا نیازهای انرژی و پروتئینی خود را تأمین نمایند. ترکیب هیدراتاسیون مناسب، تغذیه سبک و در صورت نیاز مکمل‌ها، تجربه‌ای ایمن و مؤثر از ورزش ایجاد می‌کند و بدن را برای تمرینات سنگین یا هوازی آماده می‌سازد. رعایت این اصول، به ویژه هنگام ورزش بعد از غذا، کلید حفظ سلامت گوارش و بهبود عملکرد عضلات است.

نکات ایمنی برای ورزش بعد از وعده غذایی

رعایت نکات ایمنی هنگام ورزش بعد از وعده غذایی اهمیت زیادی دارد تا از بروز مشکلات گوارشی و کاهش بازده تمرین جلوگیری شود. در ادامه مهم‌ترین نکات را بررسی می‌کنیم:

- **از تمرینات سنگین بلافاصله بعد از وعده اصلی خودداری کنید:** انجام تمرینات مقاومتی یا هوازی شدید بلافاصله بعد از خوردن غذا می‌تواند فشار زیادی بر معده و سیستم گوارشی وارد کند و باعث دل‌پیچه، تهوع یا رفلاکس اسید شود. بهتر است حداقل ۱.۵ تا ۲ ساعت پس از وعده اصلی صبر کنید تا غذا هضم شود و بدن آماده فعالیت شود.
 - **فعالیت‌های سبک را جایگزین کنید:** اگر نمی‌توانید صبر کنید، ورزش سبک مانند پیاده‌روی کوتاه، حرکات کششی آرام یا دوچرخه‌سواری سبک گزینه‌های مناسبی هستند. این فعالیت‌ها به هضم بهتر غذا کمک کرده و از سنگینی شکم جلوگیری می‌کنند.
 - **از مصرف مکمل‌ها بدون آگاهی و مشورت خودداری کنید:** استفاده نادرست از مکمل‌ها ممکن است فشار بیشتری بر بدن وارد کند یا باعث مشکلات گوارشی شود. قبل از مصرف هر مکملی، با متخصص تغذیه یا مربی ورزشی مشورت کنید تا دوز مناسب و زمان‌بندی صحیح را بدانید.
 - **به بدن خود گوش دهید:** مهم‌ترین اصل در ورزش بعد از غذا، توجه به علائم بدن است. در صورت بروز هرگونه ناراحتی گوارشی، تهوع، دل‌پیچه یا سنگینی غیرمعمول، تمرین را متوقف کرده و استراحت کنید. این کار به پیشگیری از آسیب‌های جدی و حفظ سلامت بدن کمک می‌کند.
- با رعایت این نکات، می‌توانید تجربه‌ای ایمن و مؤثر از ورزش بعد از غذا داشته باشید و از مزایای فعالیت بدنی بدون ایجاد مشکلات گوارشی بهره‌مند شوید.

نتیجه‌گیری

ورزش بعد از غذا می‌تواند هم مفید باشد و هم مضر، و این موضوع به نوع فعالیت، زمان انجام تمرین و وضعیت جسمانی شما بستگی دارد. فعالیت‌های سبک مانند پیاده‌روی کوتاه، حرکات کششی آرام یا دوچرخه‌سواری سبک معمولاً بدون ایجاد مشکل گوارشی، به هضم بهتر غذا و افزایش انرژی کمک می‌کنند. در مقابل، انجام تمرینات سنگین و مقاومتی بلافاصله بعد از وعده غذایی می‌تواند باعث دل‌پیچه، تهوع، رفلاکس اسید و کاهش کارایی عضلات شود.

رعایت فاصله زمانی مناسب بین وعده غذایی و ورزش، انتخاب تمرین متناسب با وضعیت بدن و استفاده هوشمندانه از مکمل‌های ورزشی می‌تواند تجربه‌ای ایمن و مؤثر ایجاد کند. مصرف مکمل‌های انرژی‌زا، آمینو اسیدها یا کراتین و ال کارنیتین در زمان مناسب، به تأمین انرژی لازم، کاهش خستگی عضلانی و بهبود عملکرد تمرینی کمک می‌کند و ریسک مشکلات گوارشی را به حداقل می‌رساند.

در نهایت، ترکیب یک برنامه تغذیه‌ای متعادل، زمان‌بندی مناسب ورزش و استفاده از مکمل‌های مناسب، کلید داشتن تجربه‌ای سالم، ایمن و مؤثر از ورزش بعد از غذا است. با رعایت این اصول، می‌توانید از مزایای فعالیت بدنی بهره‌مند شوید و همزمان سلامت دستگاه گوارش و عضلات خود را حفظ کنید.

سوالات متداول

1- آیا ورزش بعد از ناهار باعث افزایش وزن می‌شود؟

خیر، اگر ورزش سبک و با فاصله زمانی مناسب انجام شود، حتی به سوخت کالری کمک می‌کند.

2- چه نوع ورزش‌هایی بعد از شام مناسب هستند؟

تمرینات سبک مثل پیاده‌روی، حرکات کششی و یوگا توصیه می‌شود.

3- مصرف مکمل‌ها قبل یا بعد از ورزش بهتر است؟

بسته به نوع مکمل، قبل از ورزش برای انرژی و بعد از ورزش برای بازسازی عضلات مناسب است.

4- چه مدت بعد از غذا می‌توان دویدن را شروع کرد؟

حداقل ۱.۵ تا ۲ ساعت بعد از وعده اصلی توصیه می‌شود.

5- آیا ورزش با معده خالی بهتر است؟

ورزش با معده خالی انرژی کمی دارد اما به سوخت‌وساز چربی کمک می‌کند؛ برای تمرینات شدید بهتر است قبل از ورزش کمی غذا سبک مصرف شود.