

# QUÈ HEM DE DINAR ELS DIES DE DESCANS

17 agost, 2023

Un dels pilars de l'entrenament és el descans. Incloure dies sense activitat física o exercici lleuger és imprescindible per aconseguir el màxim rendiment. Més no significa millor. Aquests dies són essencials, la que es programen per ajudar al fet que els teus músculs es recuperin, reduir la fatiga, millorar el rendiment esportiu i permetre una optimització

dels esforços en dies previs. És a dir, el descans ens ajuda a assimilar tot l'entrenament i treure-li màxim partit. Sabem que aquestes jornades tenen poc esforç físic, i moltes vegades pensem que per això hem de menjar menys. ¿Però és cert aquest pensament?

### **Què dinar un dia sense entrenar**

Per regla general, pensem que el nostre cos no necessita tantes calories els dies més suaus o de repòs com ho fa els dies de molta activitat. Però, això no significa que tampoc que hàgim de reduir molt les calories. Si bé és cert que la demanda energètica del dia no serà tan elevada com la d'altres jornades amb entrenament intens, el cos necessita "benzina" per poder reduir els nivells de fatiga i afavorir la recuperació muscular.

Per això, els dies de descans són una bona oportunitat per practicar un estil d'alimentació en el que s'incorporen opcions d'aliments rics en nutrients que recolzen la recuperació muscular. L'objectiu és nodrir bé al nostre organisme per afavorir la recuperació i assegurar el rendiment del dia posterior.

### **El descans és necessari**

Els períodes amb una càrrega reduïda d'entrenament ens faciliten trencar la monotonia d'un mateix estímul d'entrenament i així millorarem la nostra forma física. Altre aspecte important és el motivacional. Els dies suaus o de descans, ens permet carregar piles també en l'àmbit mental, per continuar centrats en l'esforç diari. Això resulta clau si has estat en una rutina d'exercicis durant molt temps seguits i notes que t'has estancat en els progressos. És possible que no estiguis entrenant de forma intel·ligent i estiguis acumulant més fatiga del compte.

### **Macronutrients**

Un pla de nutrició pel dia de descans ha d'incloure l'equilibri adequat de carbohidrats, greixos i proteïnes. La ingesta adequada de proteïnes (de fonts d'alta qualitat) és rellevant per donar suport a la reparació i creixement muscular. Sabem que la proteïna és el component bàsic dels

teus músculs. Depenent del tipus d'activitat que solguis practicar les recomanacions diàries estan entre 1,2 i 2 g/Kg de pes. Si peses 70 kg i practiques una activitat amb elevada demanda proteica recomanació aquesta entorn dels 140 g de proteïna/dia.

- Algunes bones fonts de proteïnes inclouen aliments d'origen animal com la carn o el peix, però també opcions vegetals com el tofu o els llegums. La suplementació amb proteïna és una manera fàcil i còmoda d'arribar als requisits diaris sense necessitat de haver d'augmentar la ingesta en els menjars.

Els carbohidrats complexos rics en fibra són excel·lents pels dies de descans. S'emmagatzemen com glucogen en els músculs i el fetge i s'esgoten amb l'exercici. Els exemples d'aquest tipus inclouen fruites, verdures i grans integrals com arròs integral, pastes o pans 100% integrals.

- Els aliments amb alt contingut de carbohidrats refinats i excés de sucre són els que duen tractar de minimitzar en els dies de descans. Aquests aliments ens ajudaran al teu cos a recuperar-se metabòlicament.

- Per altra banda, les fruites i verdures són riques en compostos antioxidants que combaten la inflamació, sent imprescindibles en dies postexercici.

### Hidratació

Els dies de descans també són un bon moment ideal per mantenir-te hidratat. El cos està compost principalment d'aigua, per la qual cosa mantenir els nivells òptims és essencial en els dies de recuperació. Beure aigua i sals minerals ajuda a prevenir les rampes musculars per deshidratació. Una forma de millorar tant la hidratació com la ingesta de sals és amb begudes isotòniques que ens assegurin una aportació correcta.

### Conclusió

És possible que mengis en els dies de descans no difereixi massa dels dies en el fet que fas exercici. De fet, no has de reduir molt en l'àmbit calòric, però has de centrar-te a escollir aliments que facilitin la recuperació i promoguin la reparació muscular, a més a més de mantenir-te

hidratat.