

大家好，今天来为大家分享健身搭配饮食的一些知识点，和健身配套饮食的问题解析，大家要是都明白，那么可以忽略，如果不太清楚的话可以看看本篇文章，相信很大概率可以解决您的问题，接下来我们就一起来看看吧！

本文目录

- [1. 最近健身，而且想搭配一些食物，有没有低脂低卡的代餐推荐？](#)
- [2. 打算健身，需要注意哪些饮食问题？](#)
- [3. 几天去一次健身房比较好一般一次锻炼多久](#)
- [4. 健身时控制不住饮食怎么办？](#)

最近健身，而且想搭配一些食物，有没有低脂低卡的代餐推荐？

有，我给你一套专门的健身减肥食谱。

很高兴回答你这个问题，我是品味新乡胖胖君。

我也在我们附近的健身房办了卡，正好这里的私教是我的好朋友，他除了指导我一些健身上的方法外，还给我一套专门的食谱。

首先，每天按照胸肩臂臀腿的顺序做专项锻炼，每天一个部位，一个部位做五个器材，每个器材做3组训练，每组15次。这是无氧运动。

然后在跑步上做半个小时左右的有氧运动，如果你偏胖的话，最好控制下速度，改成爬坡；如果是塑形的话，可以调一定的速度跑或者快走。

下面给你发下食谱：

这是一些代餐，你可以参考下。

总而言之，支出大于摄入；迈得开腿，管得住嘴是王道。

希望可以帮到你。

打算健身，需要注意哪些饮食问题？

健身饮食，有三个注意事项。

1、根据你的训练项目，量入为出。

2、吃的时机很重要

3、适当增加优质蛋白

知道了这三点之后，才能去判断要如何注意饮食。

1、量入为出

所有饮食都以身体的消耗vs身体的补充为前提的。你消耗的越多，吃的越多。消耗掉了什么，就要补充什么。如果你健身打算增肌，会做很多力量项目，那么补充蛋白必不可少，越累吃的越多。蛋白质是增肌的原材料。同时，每次训练要出汗，补水、补充盐分也不可少。身体在修复的过程，都是要消耗糖分的，所以碳水化合物也不可少。

所有健身的基础饮食包括水、碳水化合物、蛋白、盐分四大件。

如果你刚开始健身，建议你正常饮食，适当增加蛋白质和盐分补充。比如运动中补充运动饮料，运动后补充蛋白粉。

2、吃的“时机”很重要

所有健身结束后一小时之内，建议迅速补充水和蛋白质。因为刚健身完毕，胰岛素反应旺盛，身体处于“急需合成”的状态，赶快补水和蛋白，有利于肌肉成长。记住，所有肌肉成长都是身体受到“轻微损伤然后修复”，蛋白质是修复的原材料，训练完一小时之内补充最容易吸收利用。

如果健身后很长时间没有补充饮食，那么胰岛素反应降低后，身体反倒不容易吸收，其结果就是锻炼很刻苦，但是不长肉，还会降低基础代谢，更容易长胖。

3、适当增加优质蛋白

这里的优质蛋白主要就是说蛋白粉、鸡胸肉等，因为健身往往强度较大，肌肉撕裂-修复的过程需要大量蛋白质原材料，如果食物中的蛋白不是很优质，就需要吃很多，结果蛋白够了，糖分也多了，会长很多肥肉。单靠自然饮食很难获得足够的优质蛋白，蛋白粉也能增强训练过后的免疫力。

素食锻炼者，可以吃谷物+豆类的组合，这样也能补充人体必需的氨基酸。

一句话，多练多吃，少练少吃，训练完及时吃，饮食中适当增加优质蛋白。

几天去一次健身房比较好一般一次锻炼多久

这个是因人而异的

如果你是刚开始健身，一周3-5次这个频率较好，前期是基础适应期，你要做就是熟悉固定器械的正确使用方法，找到目标肌肉发力感，调节好动作呼吸节奏。

如果你健身久了，慢慢会形成自己的健身习惯，有属于自己的一套完整的全身训练计划。

新手锻炼一次一般1个小时为宜，老手可以延长到2小时，超过2小时不建议，因为过度训练，身体会因缺乏能量而拉伤，肌肉在超长时间继续锻炼会分解，这样锻炼反而起不到很好的锻炼效果。

健身时控制不住饮食怎么办？

其实这个问题很好，也很矛盾。而解决最好的方法就是将饥饿感填充起来，也就是吃低热量的食物。而不一定说健身就一定要控制饮食，其实一周有一次的狂吃，可以很好地刺激到肌肉的饥饿错觉。

???????健身的人，一定知道三分练，七分吃的道理。因为饮食是健身的最重要的环节。健身后的人需要能量补充，高蛋白，低热量。所以一个真正塑形健身的人在控制饮食的会对高热量，高脂肪的食物少吃。而只是简单的健身，没有过多的要求的话，只需你的运动量大于进食量是完全OK的。

???????而相反，如果你为了健身，而完全控制饮食，那也是达不到健身的效果，也不是健身的初衷。当你开始健身的时候，说明你有坚持下去的打算，这是一种长期习惯。健身与减肥是不一样的性质，所以控制饮食在健身和减肥过程的也是不一样的。

只有自己认识到健身的目的和动力，你对待健身的看法就会不一样，你达到的健身的效果也不一样。所以真正控制饮食的不是诱惑，而是你的想法！加油加油

健身搭配饮食的介绍就聊到这里吧，感谢你花时间阅读本站内容，更多关于健身配套饮食、健身搭配饮食的信息别忘了在本站进行查找哦。