



Der Diätplan der Wrestlerinnen

Hallo junge Damen, hoffe es geht allen gut. Heute möchte ich mit Ihnen den Diätplan von Wrestlerinnen in Indien besprechen. Wie wir alle wissen, haben die erstaunlichen „Phogat-Schwestern“ Indien mit ihrem atypischen Interesse am „Wrestling“, einem überwiegend männlichen Sport, stolz gemacht. Das berühmte Sprichwort „Hinter jeder unabhängigen und erfolgreichen Frau steht ein Vater, der blind ihren Kindern und nicht der Gesellschaft vertraut“ beschreibt zu Recht die Hingabe und den unsterblichen Glauben eines begeisterten Vaters für seine Kinder. Lassen Sie uns nun den detaillierten Diätplan mit gesundheitlichen Vorteilen diskutieren: Diätplan Im Detail Als erstes am Morgen ist ein Glas Wasser auf &#hellip;



Hallo junge Damen, hoffe es geht allen gut. Heute möchte ich mit Ihnen den Diätplan von Wrestlerinnen in Indien besprechen. Wie wir alle wissen, haben die erstaunlichen „Phogat-Schwestern“ Indien mit ihrem atypischen Interesse am „Wrestling“, einem überwiegend männlichen Sport, stolz

gemacht. Das berühmte Sprichwort „Hinter jeder unabhängigen und erfolgreichen Frau steht ein Vater, der blind ihren Kindern und nicht der Gesellschaft vertraut“ beschreibt zu Recht die Hingabe und den unsterblichen Glauben eines begeisterten Vaters für seine Kinder.

Lassen Sie uns nun den detaillierten Diätplan mit gesundheitlichen Vorteilen diskutieren:

Diätplan Im Detail

Als erstes am Morgen ist ein Glas Wasser auf nüchternen Magen, gefolgt von einigen Dehnungs- und Aufwärmübungen. Das morgendliche Trinken von Wasser hilft, Ihren Darm zu reinigen, Ihren Körper zu entgiften und die Immunität zu stärken. Es erhöht den Appetit und erhöht den BMR (Basal Metabolic Rate) um 24%, wodurch Gewichtsverlust und Muskeltonus unterstützt werden.

Frühstück:

Sprossensalat: Der Sprossensalat kann leicht mit einer Vielzahl von Sprossen zubereitet werden, wie z. B. Gramm Sprossen, Moongbohnen, Kidneybohnen, Erbsen usw. Sprossen sind von Natur aus nahrhaftes Wunderfutter, eine reichhaltige Quelle an Vitamin A, Vitamin K, Biotin, Eisen und Zink.

Das Einbeziehen von Sprossen in Ihre Ernährung hat vielfältige gesundheitliche Vorteile wie die Verjüngung Ihrer Haut, verbessert die Kollagenproduktion, hilft beim Entgiftungsprozess und verhindert vorzeitiges Altern. Genießen Sie also die Mischung verschiedener Sprossenrezepte, um die Vorteile zu nutzen.

Frisches Obst, Gemüse: Durch den Verzehr von Obst und Gemüse erhält Ihr Körper alle notwendigen Nährstoffe, die für einen gesunden Lebensstil unerlässlich sind. Frisches Gemüse ist von Natur aus kalorienarm und reich an Ballaststoffen,

Vitamin A und C, Folsäure und Kalium.

Die Aufnahme von kaliumreichen Lebensmitteln wie Sojabohnen, Spinat, Linsen, Kidneybohnen usw. trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. Ballaststoffe aus den meisten Gemüsesorten senken den Cholesterinspiegel im Blut und helfen bei der Bildung von Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen. Folsäurereiche Lebensmittel wie Brokkoli, Avocado, Linsen usw. stimulieren die Bildung roter Blutkörperchen. Vitamin C-reiche Zitrusfrüchte haben wundheilende Eigenschaften.

Milch, Sojabohnen: Kuhmilch gilt als die beste Diät für stärkere Knochen und Zähne, da sie eine reichhaltige Quelle an Kalzium und Vitamin D enthält. Sie enthält auch Nahrungsergänzungsmittel wie Kalium, das bei der Vasodilatation hilft und dadurch den Blutdruck senkt. Die wichtigste Ernährungsumstellung, für die sich ein gesunder Mensch entscheiden sollte, ist die Reduzierung der Natriumaufnahme und die Optimierung der Kaliumaufnahme. Die optimale Menge von 4069 mg Kalium pro Tag reduziert das Risiko für Herzerkrankungen um ca. 50%. Kuhmilch ist auch für den Muskelaufbau konzipiert.

Soja-Vollwertkost ist eine ausgezeichnete Quelle für Ballaststoffe, Kalzium, Vitamin B-Komplex und Omega-3-Fettsäuren. Es ist das einzige vollständige nicht-tierische Protein, da es eine pflanzliche Quelle für acht essentielle Aminosäuren ist. Diese Lebensmittel liefern uns hochwertiges Protein und enthalten sehr wenig gesättigtes Fett, was es zu einer gesunden und vollständigen Mahlzeit für sich macht. Ganze Sojabohnen sind die besten, da sie Isoflavonoide enthalten, und eine Ernährung, die reich an Isoflavon-Phytochemikalien ist, bildet die Grundlage für eine ausgewogene Ernährung.

Trockenfrüchte: Rosinen sind energiereiche Nahrungsergänzungsmittel für Wrestler. Sie sind bekannt für

ihre gesunde Gewichtszunahme. Sie sind die ideale Nahrung für die Aufrechterhaltung eines athletischen Körpers, da sie den Wrestlern kraftvolle Energieschübe geben. Der hohe Gehalt an Eisen und Kupfer in Rosinen hilft bei der Bildung roter Blutkörperchen.

Mandeln sind reich an ungesättigten Fettsäuren und enthalten Füllfasern, die Sie länger satt halten. Sie werden am besten als Zwischenmahlzeit verzehrt, um Ihren Hunger in Schach zu halten. Diese beliebten Nüsse enthalten ein einzigartiges und schützendes Phyto-Sterol-Antioxidans und ein pflanzliches Protein. Wenn sie zusammen mit Rosinen verzehrt werden, ergänzen sie sich.

Cheat-Tage: Manchmal frühstücken die Wrestler gerne wie Aaloo Paratha mit Quark oder anderen gesunden Variationen. Diese betrügerischen Tage dürfen ihr Verlangen stillen und den Diätplan mit äußerster Disziplin befolgen.

Hier ging es also nur um das Frühstück und die Snacks. Lassen Sie uns nun die Mahlzeiten im Detail besprechen.

Hauptgericht Regelmäßige Mahlzeiten: Wrestler werden aufgefordert, regelmäßige Mahlzeiten zu sich zu nehmen, die aus ‚daal‘ der nahrhaften und appetitlichen Linsenzubereitung bestehen. Diese fallen unter Hülsenfrüchte, die sehr proteinreich sind. Es ist ratsam, eine Mischung aller Dals in Ihre Ernährung aufzunehmen, ohne die eine typische indische Mahlzeit unvollständig ist. Weißer Reis hat einen hohen Mineralgehalt und kann zusammen mit Daal in moderaten Portionen verzehrt werden.

Verschiedene grüne Blattgemüse wie Spinat, Brokkoli, Rübe usw. werden mit einfachen Methoden gekocht, um ihren Nährwert, ihre Farbe und ihren Geschmack zu erhalten. Einige Gemüsesorten werden bevorzugt in ihrer rohen Form gegessen und zu verschiedenen Salatzubereitungen zusammengemischt.

Hühnchen ist wegen seines hohen Proteingehalts im Diätplan der Wrestler enthalten. Protein besteht aus Aminosäuren, die die Bausteine unserer Muskeln bilden. 1 Gramm pro kg Körpergewicht ist die empfohlene Menge an täglichem Protein. Das Beste daran, regelmäßig Hühnchen zu essen, ist, dass die Wrestler einen hohen Proteingehalt erhalten, um ihren Körper muskulöser und straffer zu machen und gleichzeitig ihr Körpergewicht unter Kontrolle zu halten.

Indisches Vollkornbrot oder Roti wird zum Abendessen zusammen mit Gemüse, Dal, Hühnchen und Salaten konsumiert, um länger satt zu bleiben und sich gleichzeitig aktiv und leicht zu fühlen.

Mid Time Evening Snacks: Ein Glas Milch und Früchte der Saison sind gut genug, um Ihren Hunger in Schach zu halten. Mandeln und Rosinen sollten genommen werden, um bei Bedarf Energieschüsse zu geben.

Diät vor dem Training: Milch und saisonale Früchte versorgen die Wrestler mit der Energie, die für die strengen Trainingseinheiten benötigt wird.

Diät nach dem Training: Eine Mahlzeit nach dem Training mit Sojaprotein, Früchten und viel Wasser ist erforderlich, um das während des Trainings verbrauchte Muskelglykogen wieder aufzufüllen. Obst und Wasser hydratisieren das dehydrierte Körpergewebe.

Last but not least entspannt ein Glas Milch vor dem Schlafengehen Ihre müden Muskeln und lässt Sie wie ein Baby einschlafen. Milch enthält Tryptophan (eine Aminosäure, die den Schlaf induziert) und Melatonin (ein Hormon, das den Schlafzyklus reguliert).

Die Ernährung eines Wrestlers ist vielseitig und ausgewogen, ohne kalorienreiche und Junk-Foods. Frisches und saisonales Essen ist von großer Relevanz. Wrestlern wird empfohlen,

übermäßig saures und gewürztes Essen wie Gurken, Chutneys und Plauderei zu vermeiden, da sie Lethargie und sinnliche Erregung verursachen sollen.

Hut ab vor den Dungal-Schwestern für ihren Tabu-Erfolg, um erfolgreiche Wrestler zu werden, und den unstillbaren Durst, ihr Ziel zu erreichen. Mehr Kraft für euch Frauen, macht weiter und fängt eure Träume ein.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki