

Kapan waktu yang tepat pemenuhan nutrisi dan hidrasi untuk olahraga?

Yang mau lari maraton wajib baca!

PT EOS CONSULTANTS

Oleh:

dr. Mulianah Daya,

M. Gizi, Sp.GK, AIFO-K

Mayapada Hospital
Tangerang (MHTG)



EOS Consultants, pt

Speed & Service

Siap ikut lomba lari maraton?

Jangan lupa
perhatikan nutrisi
dan hidrasinya, ya!

Lantas, kapan
waktu yang tepat
pemenuhannya?



Jangan lupa



Nutrisi sebelum olahraga sebaiknya memperhatikan waktu persiapan.

Pada dasarnya, tubuh kita membutuhkan nutrisi yang lengkap dan seimbang.



Artinya tubuh membutuhkan asupan karbohidrat, protein, lemak baik, sayuran, dan buah-buahan yang cukup.



Namun, ketika hendak olahraga, pilih makanan siap serap seperti jus buah atau susu rendah lemak.

Konsumsi makanan tersebut 1-2 jam sebelum olahraga untuk memberikan energi yang dibutuhkan selama berolahraga.





Untuk hidrasi sebelum olahraga

Konsumsi cairan sebanyak
500 mililiter kurang lebih
2-4 jam sebelum olahraga.

Ditambah 150-200 mililiter
kurang lebih 30 menit
sebelum olahraga.





SPORTS INJURY
TREATMENT &
PERFORMANCE CENTER



Untuk hidrasi selama olahraga

Sebaiknya konsumsi cairan sebanyak 150-250 mililiter setiap 30 menit olahraga.

Bila diperlukan, dapat ditambah dengan minuman isotonic atau berkarbohidrat sebesar 30-60 gram pada olahraga dengan durasi panjang lebih dari 60 menit.



Speed & Service



Untuk hidrasi setelah olahraga

Idealnya konsumsi cairan pengganti sebanyak 450-500 mililiter setiap 0,5 kilogram berat badan yang turun dalam waktu 2 jam setelah melakukan olahraga.





SPORTS INJURY
TREATMENT &
PERFORMANCE CENTER



Nutrisi dan hidrasi yang tepat dapat membantu kita mencapai performa maksimal dan mencegah cedera ketika berolahraga, mempercepat pemulihan setelah berolahraga, dan mencapai hasil yang optimal.



**dr. Mulianah
Daya, M. Gizi,
Sp.GK, AIFO-K**

Dokter Spesialis
Gizi Klinik
Mayapada Hospital
Tangerang (MHTG)



Speed & Service



SUMBER

Mayapada Hospital:

1. https://www.instagram.com/p/C8v95e7y9ld/?img_index=1
2. https://www.instagram.com/p/C8v95e7y9ld/?img_index=2
3. https://www.instagram.com/p/C8v95e7y9ld/?img_index=3
4. https://www.instagram.com/p/C8v95e7y9ld/?img_index=4
5. https://www.instagram.com/p/C8v95e7y9ld/?img_index=5
6. https://www.instagram.com/p/C8v95e7y9ld/?img_index=6
7. https://www.instagram.com/p/C8v95e7y9ld/?img_index=7
8. https://www.instagram.com/p/C8v95e7y9ld/?img_index=8

