

بالطبع! إليك النص الموجود في الصورة مكتوباً:---شرب الماء بعد المجهود البدني: يشعر الإنسان بالرغبة بشرب الماء بشكل كبير بعد أداء المجهود البدني، ويساعد شرب الماء بعد الانتهاء من المجهود البدني على تعويض كمية السوائل التي فقدت في أثناء ممارسة التمرين، ويساعد أيضاً العضلات في عملية الاستشفاء، لذا ينصح بشرب الماء؛ إلى أن يصبح لون البول فاتحاً ومخففاً، بدلاً من ذلك أن كمية الماء في الجسم تعد كافية الآن. وينصح بزيادة استهلاك الماء في حال كان التمرين عالي الحدة أو استمرت مدته أكثر من ساعة. ٣- معرفة مضار المنشطات الطبيعية والصناعية في أثناء ممارسة الرياضة: أ / المنشطات الطبيعية إلا أن بعض اختصاصي الطب الرياضي ينصحون بتناول بعض الأطعمة الطبيعية التي تساعد على تقوية الجسم وتزويده بكل ما يحتاج إليه من طاقة. ومن بين ما ينصح به اختصاصيو التغذية: الجلوكوز الذي يتناوله الكثير من الرياضيين في أثناء ممارستهم النشاط البدني، لأنه يزود الجسم بطاقة كبيرة، رغم أن الطاقة التي يمنحها تدوم لفترة قصيرة لتأثيره السريع، إلا أنه يمنح الجسم دفعة قوية تساعد على إتمام التمارين. وكذلك الكافيين، فهو منشط طبيعي للجهاز العصبي، ويؤدي استهلاكه بكميات معتدلة إلى تقوية التركيز، على الرغم من أن بعض الدراسات تشير إلى أن استهلاك الكافيين بكميات كبيرة يؤدي إلى مشكلات في القلب، كما ينصح بتناول الجوز لاحتوائه على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، أما عصير الشمندر الأحمر، فيمنح الجسم طاقة ويحسن تدفق الدم،