



به عنوان یک غواص، حفظ تناسب و سلامت بدن از اهمیت بالایی برخوردار است. دارا بودن سطح مناسبی از سلامت جسمانی، جابه جایی تجهیزات سنگین، پا زدن میان امواج نیرومند و یا واکنش در مقابل استرس و هیجانات را برای ما ممکن می کند و برای موفقیت و ایمنی در طول غواصی یاریگر ما خواهد بود. اما هیچ کدام از این ها به این معنا نیست که باید یک ورزشکار حرفه ای باشید.

با خوردن وعده ی کافی و مناسب صبحانه، روز غواصی خود را درست پایه ریزی کنید. ترکیب متعادل کربوهیدرات و پروتئین، مثل ماست و بلغور جو و یا نان تست و پنیر کاتج پیشنهاداتی عالی برای صبحانه اند. سطح انرژی بدن خود را با مصرف وعده های سبک غذایی بین غوص ها حفظ نمایید. برای مثال می توان به میوه ها و کربوهیدرات های سبک اشاره کرد.

از مصرف وعده ی غذایی سنگین برای ناهار پرهیز نمایید و قبل از شروع غواصی اجازه دهید وعده ی مصرف شده هضم گردد.

برای جلوگیری از دهیدراتاسیون، مقدار زیادی آب مصرف کنید. مخصوصا اگر در مناطق گرمسیری زندگی می کنید. به محض اتمام غواصی با مصرف غذاهای غنی از کربوهیدرات به احیاء بدن خود کمک نمایید. اگر قرار است فردا به غواصی بروید، امشب از مصرف الکل خودداری کنید. چرا که این موضوع بر سطح سلامتی بدن شما تاثیرات منفی خواهد گذاشت. به یاد داشته باشید مایعات زیاد (غیر الکلی) و غذاهای مناسب با درصد بالایی از ماده ی مغذی که سهل الهضم نیز باشند، همگی منجر به داشتن غواصی موفق خواهند شد.

می توانید با شرکت در برنامه های آموزشی دنباله دار SSI در مورد وعده های غذایی و تناسب اندام، بیشتر بیاموزید.

منبع ترجمه: divessi

مترجم: فروغ سلطانی

امین جدیدی

E-mail: [amin.diver22@yahoo.com](mailto:amin.diver22@yahoo.com) - Tel: 09122877462

کانال ما در تلگرام: @scubadivingSSI

صفحه ی مدرسه ی غواصی امین آریا در اینستاگرام: [aminarya\\_freediving\\_school](https://www.instagram.com/aminarya_freediving_school)

تنها برگزارکننده ی دوره های مدرسی غواصی آزاد در ایران (Freediving Instructor Trainer)

مدرس دوره های عمومی و تخصصی اسکوبا و غواصی آزاد