

Σημεία προσοχής σε αθλητές ή αθλούμενους

Πρόγραμμα προπονήσεων

Αρχικά θα χρειαστεί να δοθεί περισσότερη έμφαση στο πρόγραμμα των προπονήσεων. Αν υπάρχει κάποιο εβδομαδιαίο πρόγραμμα θα ήταν καλό να σημειωθεί με όσο περισσότερες λεπτομέρειες είναι εφικτό με σκοπό να γίνει καλύτερη εκτίμηση των θερμιδικών αναγκών αλλά και να γίνει ο βέλτιστος σχεδιασμός του διατροφικού προγράμματος.

Διατροφή πριν και μετά την άσκηση

Αφού έχουμε λάβει το διατροφικό ιστορικό και το πρόγραμμα των προπονήσεων, μπορούμε να ρωτήσουμε τον πελάτη αν προσέχει κάτι σε σχέση με την κατανάλωση τροφής πριν και μετά την άσκηση. Με αυτό τον τρόπο διερευνούμε τι πρακτικές χρησιμοποιεί ήδη ο αθλούμενος, αλλά και περίπου τι γνωρίζει για τον τομέα της διατροφής σε σχέση με την άσκησή του. Γνωρίζοντας αυτά, μπορούμε να τον ενημερώσουμε κατάλληλα ή/ και να καταρρίψουμε κάποιο “μύθο” που μπορεί να πιστεύει, συχνό φαινόμενο στους αθλητές.

Στοχοθεσία βάρους ανάλογα με το άθλημα

Στη στοχοθεσία του βάρους, ρωτάμε αν ο στόχος που θέτει έχει σχέση με το άθλημά του. Ίσως χρειάζεται να μας ενημερώσει και για κάποιο ορισμένο χρονικό περιθώριο που μπορεί να έχει. Κάτι τέτοιο είναι σύνηθες σε αθλήματα με κατηγορίες βάρους αλλά όχι μόνο, Για παράδειγμα, αν θέλει να τρέξει Μαραθώνιο σε 3 μήνες, θα θέλει λογικά να έχει χάσει το βάρος μέχρι τότε.