



TÍZ NAP A 43. LIDL BALATON-ÁTÚSZÁSIG: ÍGY LEHET TUDATOSAN FELKÉSZÜLNI

Budapest, 2025.07.16. - **Közeledik Magyarország egyik legnépszerűbb szabadidősport-eseménye, a 43. Lidl Balaton-átúszás. Több, mint 10 ezren vágnak neki az 5,2 kilométeres távnak, ami még a rutinosoknak is komoly felkészülést igényel. Szabó Adri, a Lidl dietetikusa hasznos tanácsokkal látja el az indulókat a tudatos felkészüléshez.**

A Balaton-átúszás előtti héten fokozatosan csökkenteni kell az edzést, az izmok terhelését, ilyenkor már inkább az átmozgatás a cél. Ezzel párhuzamosan pedig az étkezésben fókuszba kerül az izmok energiával (szénhidráttal) való feltöltése és a megfelelő hidratáció kialakítása. Ezek elérése nem 1-2 óra, nem 1-2 nap, hanem a verseny előtti hét feladata.

Szénhidrátokkal az energiatartalékokért

A verseny előtti héten érdemes tudatosan növelni a szénhidrátbevitelt, hiszen ezek a tápanyagok biztosítják az izmok számára szükséges energiaraktárak feltöltését. A reggeli során a rántotta és zöldségek mellé javasolt 1–2 szelet teljes kiőrlésű búzából vagy rozsból készült natúr pékárut fogyasztani. A bőséges zöldségfogyasztás továbbra is rendkívül fontos, azonban ilyenkor célszerű hangsúlyt fektetni a szénhidrátban gazdag köretekre is. Ebédnél a főzelékeket egészítsük ki például zabpehellyel készült fasírttal, vagy a spenótot főtt burgonyával. Uzsonnára pedig a friss gyümölcs mellé egy adag rizskoch különösen jó választás lehet: ez a könnyen emészthető, mégis laktató édesség most értékes szénhidrátforrásként szolgál.

Folyamatos hidratálás a verseny előtt

A megfelelő hidratáció nem oldható meg az utolsó pillanatban, különösen egy több kilométeres úszás előtt. A versenyt megelőző napokban érdemes kerülni azokat a tényezőket, amelyek gátolhatják a szervezet folyadékmeztartó képességét, például az alkoholt és a koffeint. Ha valaki sörre vágyik, válasszon inkább alkoholmentes változatot, a kávé mellé pedig mindenképp fogyasszon plusz 2–3 dl vizet.

A szervezet optimális hidratáltságát fokozatosan, napok alatt lehet elérni. Ennek egyik hatékony módja, ha a napi folyadékbevitel felét izotóniás ital formájában visszük be. Például 3–4 dl 100%-os gyümölcslé és 6–7 dl csapvíz keveréke kiváló megoldás lehet. Érdemes tudni, hogy a dinnye is szinte izotóniás „ital”: nemcsak jól hidratál, hanem antioxidánsokat is tartalmaz.

A verseny előtti drukkra és stresszre is van megoldás

A versenyt megelőző izgalmak és a fokozott mentális nyomás természetes velejárói egy ilyen kihívásnak, de tudatos táplálkozással ez is kezelhető. A napi egy kis pohár élőflórás natúr joghurt vagy kefir könnyen emészthető, zsírban szegény fehérjeforrás és aktívan támogatja a bélflóra egészségét is, amely hozzájárul a szervezet ellenállóképességéhez a stresszel és a fizikai megterheléssel szemben.

Mindenkinek jó felkészülést és sikeres Balaton-átúszást kívánunk!

Lidl Magyarország • Vállalati kommunikáció

Tózsér Judit • H-1037 Budapest – Rádl árok 6. • +36-20-776-0017

sajto@lidl.hu



Lidl Magyarországról

A Lidl Magyarországon 2004-ben nyitotta meg első logisztikai központját és 12 üzletét, ma pedig már 216 áruházzal van jelen hazánkban, és közel 9500 munkavállalót foglalkoztat. Az elmúlt két évtized alatt a vállalat töretlenül fejlődik: nem csak a diszkont szegmensben ért el vezető szerepet, de forgalmát tekintve az élelmiszer kiskereskedelmi láncok között is a legdinamikusabb növekedést tudhatja magáénak, így a kereskedelmi toplista alapján ötödik éve az első helyen áll az FMCG szektorban az éves forgalom alapján. A vállalat emellett különös figyelmet fordít a magyar beszállítókra, a magyar gazdaság támogatásának és fejlesztésének jegyében, ennek köszönhetően termékeinek közel 60 százalékát magyar beszállítóktól szerzi be. A Lidl Magyarország 2025-ben ismét elnyerte a Top Employer Hungary minősítést.