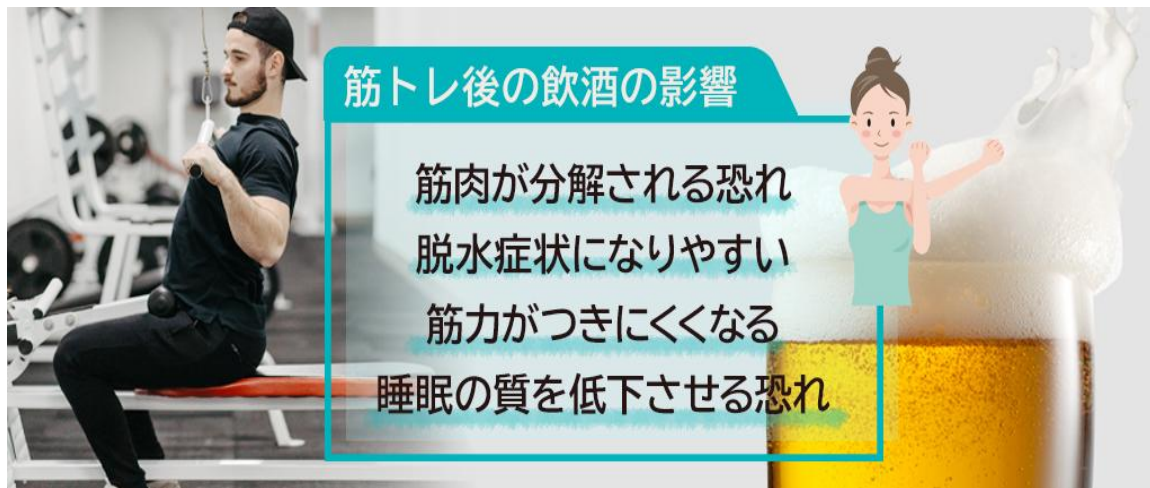


【筋トレ×お酒】トレーニング効果を最大化する飲酒のコツと注意点

【筋トレ後お酒を飲むと体に及ぼす影響とは？】



- ①筋トレ後は飲酒は控えた方がよいでしょう。
お酒を飲むと上記の影響が出る可能性があります!!

1日に飲む適正量				
				
日本酒 1合	ワイングラス 2杯	ビール中瓶 1本	焼酎0.6合	ウイスキーダブル1杯
180ml	180ml	500ml	110ml	60ml



【筋トレ後お酒を飲むなら？工夫するポイント紹介】

①水を多めに飲む

汗をかいたまま水分補給をせずにお酒を飲むと、脱水症状が
おこりやすいため、”筋トレ後“は水を多めに飲むように意識
しましょう!!

②蒸留酒を飲む【焼酎や泡盛、ウイスキーなど】

飲酒するのであれば、糖質の少ない蒸留酒がおすすめ!!



③飲む量を控える

【ビール500ml・ワイン200ml・日本酒180ml】

お酒を飲む際は、水を多めに飲むように意識しましょう!!

④時間を空けて飲む

筋トレ直後ののどが渴いているタイミングでお酒を飲むと
脱水症状になりやすくなるので、少なくとも1～2時間空け
てから飲むようにしましょう!!