

## 10 заповедей питания для набора мышечной массы

Вот 10 правил, которых вы должны придерживаться, если всерьез намерены набрать мышечную массу. Не

соблюдая эти десять заповедей, вы резко ограничиваете свой потенциал.

Автор: Макс Райли

Спортивное питание для набора мышечной массы – это вам не бином Ньютона и не ядерная физика;

достаточно поверхностных знаний, дисциплины и постоянства. Чтобы увидеть желаемый результат, вам

следует ежедневно питаться нормальной, здоровой пищей. Значение питания часто недооценивается

представителями силовых дисциплин, хотя все понимают, что без надлежащей диеты, нацеленной на

мышечный рост, мы действительно резко ограничиваем свой потенциал и снижаем эффективность

тренировочного процесса. Поэтому мы собрали воедино эти 10 заповедей спортивного питания для

набора мышечной массы. Перед вами десять четких правил, и в стремлении развить мускулатуру вы

должны следовать им неукоснительно.

### Правило 1 ///

В течение дня у вас должно быть как минимум шесть качественных приемов пищи. Увеличение частоты

питания ускоряет метаболизм, обеспечивает мышцы непрерывным притоком энергии и снижает

вероятность того, что ваш организм начнет запасать лишнее топливо в виде жировой ткани.

Избавьтесь от стереотипа «три приема пищи в день» – это уже не актуально, но и не пытайтесь все

время набивать желудок. Вам всего лишь нужно регулярно подпитывать свои мышцы нутриентами, в

которых они нуждаются.

### Правило 2 ///

В каждый прием пищи включайте белки и сложные углеводы. Не надо наедаться до отвала, но хотя бы

30 грамм белка и некоторое количество качественных углеводов должно быть в каждом приеме пищи.

Углеводы вы без труда получите за счет хлеба, риса, картофеля и многих других продуктов.

Старайтесь питаться цельными крупами, выбирайте нешлифованный рис и хлеб из муки грубого помола –

именно в этих продуктах содержатся качественные углеводы. Отличными источниками протеина являются

куриное мясо, яйца, тунец, красное мясо и рыба.

### Правило 3 ///

## 10 заповедей питания для набора мышечной массы

Используйте спортивное питание. Препараты для бодибилдинга – это прекрасный способ быстро

снабдить организм необходимыми нутриентами. По меньшей мере, я рекомендую вам использовать

препараты на основе протеина. В зависимости от ваших задач и уровня подготовки, можно подумать о

креатине и глютаmine. Идеальное время для приема спортивного питания – утром тотчас после

пробуждения, перед/после тренировки и перед сном.

### Правило 4 ///

Избегайте простых углеводов. Простые углеводы – это «сладкие» углеводы, которые содержатся в

сахаре, меде и газированных напитках. Простые углеводы обеспечивают мгновенный прилив сил, но уже

через несколько минут они отбрасывают вас назад. Избыточное потребление сахара приводит к

хаотичной секреции инсулина, что ведет к повышенной утомляемости и накоплению жиров. Держитесь от

сахара подальше!

### Правило 5 ///

И держитесь подальше от жиров и чрезмерного потребления соли. Некоторые жиры являются

неотъемлемой частью сбалансированной диеты; полезные жиры содержатся в оливковом масле,

арахисовом масле и рыбе. Плохие жиры – это жиры растительного происхождения, животные жиры и

сливочное масло. Это достаточное основание для того чтобы выкинуть из холодильника бесполезные

синтетические продукты и газированные напитки.

### Правило 6 ///

Заправляйтесь перед тренировкой. Съедайте небольшое блюдо, содержащее хорошую порцию сложных

углеводов и протеина примерно за 30–60 минут до начала тренировки. Сложные углеводы обеспечат вас

непрерывной подачей топлива, которого хватит на долгую и изнурительную тренировку. А протеин

поддержит ваши мышцы, силы которых начнут таять к концу занятия.

### Правило 7 ///

Прием пищи или коктейль после тренировки – самая важная часть программы питания, покрывающая

значительную долю потребностей организма. Сразу после тренировочной сессии ваши мышцы находятся в

10 заповедей питания для набора мышечной массы  
в плачевном состоянии и остро нуждаются в притоке питательных веществ.  
Внушительная порция протеина

(40–50 грамм) нужна им как воздух, а углеводы возьмут на себя всю черновую  
работу – обеспечат

мышцы топливом и спровоцируют инсулиновый спайк, который в свою очередь  
форсирует выброс гормона

роста. Белково-углеводный коктейль – лучший способ дать организму эти нутриенты,  
а примерно через

60 минут после тренировки наступает очередь основательного приема пищи.

Правило 8 ///

Пейте воду, много воды! Самый главный нутриент вашего организма – это вода.  
Состояние ваших

тканей, их функциональная активность и устойчивость к действию стресс-факторов  
во многом

определяется количеством выпиваемой вами воды. Постоянно потягивайте воду на  
протяжении дня и

обязательно пейте много воды (даже больше, чем хочется) во время тренировки.

Правило 9 ///

Планируйте рацион питания и избегайте перекусов. Давайте не будем лукавить, едва  
ли не все

лакомства, которые мы перехватываем в течение дня, вредны и до краев наполнены  
углеводами, солью

и другими рафинированными ингредиентами. Если вы заранее распланируете каждый  
прием пищи на

следующий день, вы поймете, что в перекусах нет нужды, потому что вы все время  
сыты.

Правило 10 ///

Наконец, если хотите набрать вес и нарастить горы мускулов, вы должны ежедневно  
получать больше

калорий, чем сжигаете, а если вы не получаете достаточного количества калорий,  
мышечного роста

вам не видать. Никогда не дожидайтесь чувства голода, а едва почувствовав голод,  
съешьте пищу,

богатую протеином и углеводами. И обязательно заправьтесь хорошей порцией  
протеинов и углеводов

перед сном, ведь даже во время сна организм использует эти питательные вещества  
для

восстановления мышечной ткани.