

7 ошибок, разрушающих вашу диету

Ускорьте сжигание жиров и мышечный рост, исключив семь ошибок диеты бодибилдера, которые часто

становятся виновниками ваших неудач.

В этой статье я расскажу о семи распространенных ошибках, которые могут встать на вашем пути к

идеальному телосложению.

Вы знаете, что для интенсивного тренинга необходимы адекватные количества протеинов, сложных

углеводов и полезных жиров, но как насчет деталей? Что насчет тех мелочей, которые постоянно

ускользают от вашего внимания и остаются вне поля зрения?

Ниже я перечислил семь типичных ошибок, которые ставят крест на ваших усилиях, замедляют прогресс

и всячески препятствуют созданию тела, о котором вы мечтаете. Узнайте о том, как выявить эти

ошибки и не оставить подводных камней на пути к лучшей, более эффективной диете.

1. Вы постоянно начинаете с нуля

Вы относитесь к тем, кто всегда «начинает с понедельника»? Вы постоянно находитесь в фазе

реорганизации и с завидной регулярностью пересматриваете свою тренировочную стратегию? Куда это

вас приведет? Думаю, не слишком далеко. Пора завязывать с бесконечными рестартами. Пришло время

начать с той точки, в которой вы сегодня находитесь, и уверенно держаться намеченного курса.

Решение проблемы

Ваш план действий не обязан быть безупречным, продуманным до мельчайших деталей. Вам просто нужно

с чего-то начать. Сделать один шаг, принять одно верное решение, и от него отталкиваться.

Дисциплина не вырабатывается за одну ночь; она строится по кирпичику в течение долгого времени,

пока вы закладываете надежный фундамент из полезных привычек и поставленных целей. Время от

времени вы будете падать и подниматься, главное, шаг за шагом продолжайте двигаться вперед.

2. Ваше меню переполнено рафинированными углеводами

Нам постоянно навязывают, так называемые, полезные продукты, обещая низкое содержание соли и

сахара в комбинации с уймой полезных свойств. Правда в том, что реклама часто врет. Многие

продукты изменены до неузнаваемости по сравнению с их естественным, натуральным видом, и вам

достается только минимальная питательная ценность и, что вполне логично,

7 ошибок, разрушающих вашу диету
минимальный результат.

Решение проблемы

Ничто и никогда не заменит натуральную пищу. Переработанные углеводы крахмала поднимают секрецию

инсулина, увеличивают резистентность клеток к инсулину и оставляют вас с ощущением усталости и

апатии. Обязательно получайте с пищей достаточно качественных углеводов из сладкого и обычного

картофеля, коричневого, дикого и белого риса, хлеба из 100% цельного зерна и натуральной овсяной

крупы. Ваше тело знает, как усваивать эти продукты, и они богаты нутриентами, питающими силовой

тренинг.

3. Вы не готовитесь заранее

Профессиональных бодибилдеров, культуристов и моделей фитнеса объединяет одна (среди всего

прочего) особенность: они всегда готовы. А вы? Постоянный поиск правильной пищи на работе, в

командировке или во время отдыха с друзьями – не лучшая стратегия, когда на карту поставлено

безупречное тело. Полагаться на случай нельзя, вы должны быть готовы всегда и везде.

Решение проблемы

Начните планировать свои приемы пищи, как минимум, за сутки. Приготовьте большую порцию курицы,

индейки, риса и картофеля в воскресенье, чтобы у вас под рукой всегда было готовое блюдо.

Возьмите в привычку забивать холодильник готовыми продуктами, чтобы в любой момент у вас была

питательная и качественная еда. Хватит выходить под дождь без зонта!

4. Вы едите слишком много готового мяса

Как и упомянутые ранее переработанные углеводы, готовые мясные деликатесы отправляем в черный

список. Конечно, по большим праздникам для них можно делать исключения, но на постоянной основе –

ни в коем случае. Наполнители, консерванты (даже если они все натуральные), соль, разные добавки

и второсортные протеины отодвигают мясные деликатесы в самый конец списка качественных продуктов.

Решение проблемы

Колбасу, сардельки, сосиски, ветчину и другие готовые мясные продукты можно есть эпизодически, и

7 ошибок, разрушающих вашу диету

то в крайнем случае. Вместо «гастрономического мусора» покупайте курицу, говядину, индейку и

различные сорта рыбы. Не бойтесь включать в меню необычные источники белка, такие как мясо бизона

и других диких животных. И, помните, что в вашем распоряжении шикарный арсенал не мясных

источников белка: греческий йогурт, яйца, творог и сывороточный протеин.

5. В вашем рационе слишком много сахара

Избыток сахара – близкий родственник измененных до неузнаваемости углеводов. Он вносит сумятицу в

энергетический обмен, ограничивает анаболический потенциал, вредит здоровью и уменьшает

чувствительность клеточных рецепторов к инсулину. Злоупотребление сахаром все чаще связывают с

тысячами проблем со здоровьем, от диабета до повышенного уровня холестерина.

Решение проблемы

Увлечение сахаром ставит палки в колеса ваших усилий в тренажерном зале, крадет у вас запасы

энергии и мешает восполнению мышечного гликогена. А вот прием сложных углеводов поддерживает

нормальную секрецию инсулина и стабилизирует глюкозу крови. Постарайтесь убрать из меню весь

лишний сахар. Раз в неделю можно нарушить правило, но в целом ваш рацион должен быть натуральным, без

ненужных сахаров.

6. Вы питаетесь нерегулярно

Вы можете пропустить богатый протеином завтрак, быстро перекусить на скорую руку, а затем

втиснуть обед в плотный график? Не лучший путь к идеальной фигуре, да и не самый правильный образ

жизни в целом. Режим питания – это не только достойное завершение тренировки сывороточным

протеином или посттренировочным коктейлем. Его суть в том, что вы должны есть надлежащую пищу в

одно и то же время изо дня в день. И еда уже должна быть готова, чтобы у вас не было соблазна

перекусить, чем придется, когда это удобнее всего.

Решение проблемы

Распишите график приема пищи на день. Если вы похожи на остальных людей, вы, скорее всего, много

работаете, и ваш день распланирован по минутам. Конечно, в течение дня могут возникать

7 ошибок, разрушающих вашу диету
непредвиденные трудности, но если вы подготовитесь и заранее запасетесь готовыми блюдами, то

увидите, насколько проще придерживаться графика приема пищи.

7. Вы едите мало «других» продуктов

Итак, вы верны намеченной стратегии, едите достаточно качественных белков и углеводов, всегда

готовы и питаетесь по расписанию. Чего остается? Под «другими» продуктами я имею в виду фрукты,

овощи, полезные жиры и другие микроэлементы, имеющие важнейшее значение для построения

мускулатуры, сжигания жиров и общего укрепления здоровья.

Решение проблемы

Проверьте, достаточно ли в вашем меню шпината, спаржи, брокколи, зеленой фасоли, салата, перца и

других овощей. Антиоксидантами богаты и многие фрукты, например, яблоки, бананы и черника. Не

забывайте о полезных жирах, которые содержатся в оливковом масле, ореховых маслах и авокадо. Эти

нутриенты не только заполнят брешу в вашем рационе, но и принесут долгожданное чувство насыщения

во время ограничительных диет.