

Добавки. Натуральные стимуляторы секреции половых гормонов
Добавки- натуральные стимуляторы секреции половых гормонов

Многочисленные научные данные подтверждают, что некоторые пищевые добавки повышают секрецию собственного тестостерона. Вот

эти добавки: трибулус террестрис, экдистерон, дамиана, эврикома, форсколин, ZMA.

ПРИЕМ ДОБАВОК ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТЕСТОСТЕРОНА*

Трибулус

Террестрис

500-2000 мг 2 раза в день вместе с едой, с интервалом 6-8 ч., т. к. препарат действует до 8 часов. В дни тренинга: за 0,5-1

ч. до тренинга

Экдистерон

ежедневно по 20-100 мг

Форсколин

20-50 мг 2-3 раза в день: перед едой и за 1 ч. до тренинга.

Эврикома

2-3 раза в день: по 100-300 мг утром, за 1 ч. до тренинга и сна

Дамиана

50-500 мг 3 раза в день за 1 ч. до завтрака, тренинга и сна

Карнитин

1-3 г за завтраком, до и после тренинга

ZMA

за 0,5-1 час перед сном

* принимайте данные препараты курсом, комбинируя некоторые из них между собой. Из трибулуса и экдистерона принимайте что-

либо одно. Дозировка зависит от возраста, стажа и веса спортсмена. Принимайте данные препараты под наблюдением врача.

Как питаться и принимать все эти добавки для максимальной выработки собственного тестостерона? [Правильно]

Здесь приведена примерная схема приема добавок в сочетании с питанием для интенсивного наращивания мышечной массы. Вы

Добавки. Натуральные стимуляторы секреции половых гормонов

можете составить свой график приема и комбинацию из различных добавок, которые стимулируют секрецию собственного

тестостерона в зависимости от ваших предпочтений и реакции организма на данные добавки.

6.30 (сразу же после пробуждения – за 30 минут до завтрака, запив 1-2 стаканами воды)

100-300 мг эврикомы;

5-10 г глутамина;

7-10 г аргинина.

7.00 1 прием обычной пищи

1-3 г карнитина;

аминокислоты ВСАА 5-15 г;

мультивитамины и минералы (1-2 капсулы или таблетки);

если завтрак очень плотный – пищеварительные ферменты (например, 1-2 таблетки «Фестала»);

во время завтрака 2-3 чайные ложки льняного масла или 1-2 капсулы добавки омега-3.

9.00 протеиновый напиток (на 200-300 мл воды, сока или молока 1-2 мерные ложки порошка) или протеиновый (протеиново-

углеводный) батончик

11.00 2 прием обычной пищи

14.00 3 прием обычной пищи

мультивитамины и минералы (1-2 капсулы или таблетки);

если прием пищи очень плотный пищеварительные ферменты (например, 1-2 таблетки «Фестала»).

15.00 (за 1 час до тренинга)

300-750 мг Трибулуса или 20-40 мг Экдистерона.

15.15 (за 45 минут до тренинга)

7-10 г аргинина.

15.30 (за 30 минут до тренинга)

5-10 г глутамина.

15.45 (за 15 минут до тренинга)

5-10 г ВСАА.

16.00 протеиновый напиток и быстрые углеводы (сразу же перед тренингом)

20-30 г сывороточного протеина;

40-50 г быстрых углеводов;

5 г креатина.

16.00-17.15 тренировка

Добавки. Натуральные стимуляторы секреции половых гормонов

17.15 (сразу же после тренинга)

1-3 г карнитина;
5-10 г глутамина.

17.30 (через 15 минут после тренинга)

5-10 г ВСАА.

18.00-18.10 протеиновый напиток и быстрые углеводы (через 30-40 минут после тренинга)

40-60 г сывороточного протеина;

80-100 г быстрых углеводов;

5 г креатина.

18.45 4 прием обычной пищи - через 1,15 часа или через 1,40 после тренинга, но никак не позже, чем через 2 часа после

тренинга!

21.00 ZMA.

21.30 протеиновый напиток на основе казеина или смесь сыворотки и казеина

22.00 (непосредственно перед сном, запив одним стаканом воды или кефира)

5-10 г глутамина;

7-10 г аргинина.

Ночью, если вы проснулись, можно выпить протеиновый напиток на основе казеина или смесь сыворотки и казеина.

Если ваш вес до 90 кг, в рекомендуемых дозировках ориентируйтесь на нижние цифры. Если больше - на верхние.