

Естественные методы повышения уровня тестостерона

В данной статье рассматриваются наиболее эффективные способы, позволяющие повысить тестостерон, а именно:

- Силовой тренинг
- Правильное питание
- Нормализация веса
- Режим дня
- Снижение стресса
- Исключение вредных привычек
- Применение спортивного питания

С возрастом остановить падение тестостерона без гормонозаместительной терапии сложнее, но возможно и для этого вам

понадобится в корне изменить привычный обывательский образ жизни. При этом вы вообще не рискуете собственным здоровьем, а

только улучшаете его. Кстати, эффект от естественных способов увеличения уровня тестостерона может быть гораздо выше, чем

от гормонозаместительной терапии.

Теперь стало известно, что уровень тестостерона в крови падает у людей при чрезмерном употреблении алкоголя и курении.

Доказано, что у регулярно пьющего человека уровень тестостерона снижается на 50 процентов. Так что придется отказаться от

этих «прелестей», а также отрегулировать режим дня - высыпаться, вовремя отдыхать и есть тоже очень важно.

Важно следить за своим весом и правильно питаться. Вовремя питаться - это хорошо, но не менее важно питаться правильно.

Американцы, помешанные на проблемах ожирения, провели очередное исследование. Оказалось, что у мужчин за 30, страдающих

полнотой (когда вес на 30% больше идеальной массы тела), с каждым годом в крови тестостерона становится меньше на... 10-

20%. Но это еще не все. Жировая ткань таких мужчин поглощает даже те андрогены, которые еще вырабатываются. Они в ней

оседают и превращаются в женские гормоны, именно поэтому у мужчин с ожирением фигура становится женственной – ягодицы

расползаются, растет грудь, исчезают волосы в «мужских» местах...

Причем образование тестостерона в яичках может тормозиться не только от избыточного питания, но и от недостаточного.

Естественные методы повышения уровня тестостерона

Поэтому необходимо соблюдать золотую середину и выбирать гормонально полезный рацион. Во-первых, важен баланс белки-

углеводы-жиры. Столь модные безуглеводные диеты, основанные на неограниченном потреблении белков и жиров, могут привести к

гормональному дисбалансу (в этом случае врач, чье письмо я привел в начале главы, прав на 100%). С другой стороны, полное

отсутствие в рационе мужчин достаточного количества высококачественных белков снижает уровень тестостерона (а здесь

уважаемый врач не прав - белки крайне важны и для секреции тестостерона и для роста мышц!). Содержание белка должно быть

примерно 30-40% от дневной нормы калорий, 40-50% должно приходиться на углеводы и только 20% - на жиры.

Протеин лучше черпать из белого мяса птицы, рыбы и яиц. Углеводы лучше предпочесть не простые, вроде сахара, а сложные,

которых так много в коричневом рисе, цельной пшенице и овощах. Они дают продолжительное ощущение сытости при минимуме

калорий и способствуют выработке «гормона удовольствия» серотонина, который помогает расслабиться и сохранить оптимизм.

Кроме того, необходимо следить, чтобы рацион был богат моно- и полиненасыщенными жирными кислотами. Они содержатся в

орехах, растительных маслах, форели или семге.

Женщинам в период снижения уровня гормонов стоит поднажать на продукты, содержащие фитоэстрогены. Эти вещества имитируют

действие собственных гормонов. Их много в цитрусовых, сое, красном вине, винограде, красной фасоли. Короче, не стоит

забывать о сбалансированности рациона. Не говоря уже о том, что в переходный период и женский, и мужской организм особенно

важно подкармливать витаминами и микроэлементами.

Физическая нагрузка. У наших предков не было тренажерных залов, но с уровнем гормонов в организме было получше, чем у нас.

Все дело в том, что они вели очень активный образ жизни, боролись за выживание -охотились, кочевали, убегали от врагов,

вообще много физически напрягались.

Современный человек ведет преимущественно сидячий образ жизни.

Естественные методы повышения уровня тестостерона

Лучшие методы повышения уровня природного тестостерона:

исключите вредные привычки;

правильно питайтесь и следите за своим весом;

старайтесь пребывать в хорошем настроении и избегайте стрессов;

регулярно тренируйтесь.

Выход один - фитнес и бодибилдинг. Научно доказано, что именно силовые упражнения естественным способом максимально

увеличивают уровень половых гормонов в организме тренирующегося и никакие другие виды спорта не могут дать сопоставимого

эффекта. Молодым людям, страдающим от переизбытка тестостерона, бодибилдинг очень поможет перевести излишки своих гормонов

в мышцы. Также исследования показывают, что у физически активных подростков вероятность принять участие в преступлении или

агрессии наименьшая.

Взрослым людям фитнес и бодибилдинг, напротив, помогут восполнить недостаток гормонов. Неспортивное прошлое - не повод

отказываться от занятий. Если вы с 40 лет начнете тренироваться хотя бы 2 раза в неделю по часу, будет шанс миновать

кризисный период в великолепной форме.

Женщинам тоже нельзя отлынивать от занятий фитнесом. Практика показывает, что регулярные тренировки с достаточной

нагрузкой, помимо улучшения фигуры, улучшает и настроение, когда оно качнется в сторону депрессии.

Наилучший способ увеличения уровня тестостерона - с помощью бодибилдинга. Ученые вывели простые правила по естественной

выработке собственных половых гормонов.

2-3 тренировки в неделю: каждая должна длиться не больше одного часа. Основными упражнениями должны быть базовые

(приседания, тяги штанги, жимы лежа и стоя). Приоритет отдается крупным мышечным группам: груди, спине, ногам. Упражнения

на мелкие группы мышц, типа бицепсов, трицепсов, пресса или икр, должны выполняться для гармоничного развития тела, но

имейте в виду: на выработку гормонов они практически не влияют.

Во время тренировки прорабатывайте 1-2 крупные группы мышц и 2-3 мелкие. Все упражнения выполняйте в режиме 2-4 подхода по

Естественные методы повышения уровня тестостерона

5-8 повторений. Отдых между подходами – 1 -5 минут.

С условием, что вы будете питаться сбалансировано, потребляя только здоровые продукты, и достаточно отдыхать, вы уже через

пару месяцев заметите положительные изменения во внешности и в постели. Виагра не понадобится.

Пример 1-го комплекса

1-й тренировочный день (прорабатываются грудь, бицепсы, ноги):

Жим штанги (гантелей) лежа.

Разводка гантелей лежа на наклонной скамье.

Подъемы штанги на бицепс стоя.

«Молоток» (стоя поочередные подъемы гантелей на бицепс параллельным хватом).

Приседания.

2-й тренировочный день (прорабатываются спина, трицепсы):

Подтягивания широким хватом.

T-тяга.

Отжимания на брусьях.

Французский жим штанги лежа + жим лежа узким хватом.

Пример 2-го комплекса

1-й тренировочный день (прорабатываются грудь, трицепсы, ноги):

Жим штанги (гантелей) лежа.

Разводка гантелей лежа на наклонной скамье.

Отжимания на брусьях.

Трицепсовые жимы на вертикальном блоке.

2-й тренировочный день (прорабатываются спина, бицепсы):

Подтягивания широким хватом.

T-тяга.

Подъемы штанги на бицепсы на скамье Скотта.

«Молоток» (стоя поочередные подъемы гантелей на бицепс параллельным хватом).

Эти два комплекса являются одними из лучших (в своих комбинациях прорабатываемых мышц на одной тренировке) для

естественной стимуляции гормонов.

Начните с 1-го комплекса и тренируйтесь по нему в течение 1-2 месяцев. Затем после 1-2 недель перерыва тренируйтесь по

комплексу 2 и т.д.

Принципиальное условие: между первым и вторым тренировочными днями нужны 1-3 дня отдыха (в зависимости от вашего

самочувствия). Но в любом случае у вас не должно быть больше 3 тренировок в неделю.

Естественные методы повышения уровня тестостерона

Сама тренировка должна длиться не более 1 часа. Но тренироваться необходимо с предельной интенсивностью. Пауза между

подходами варьируется от 1 до 5 минут - в зависимости от энергоемкости упражнений (в базовых отдых дольше, в изолированных

упражнениях - меньше).

На каждой тренировке старайтесь хотя бы немного (на 0,5-2 кг) увеличивать вес используемых отягощений.

Икры и пресс можно тренировать в конце тренировки. Но если во время тренинга вы себя полностью «выжали», их тренинг можно

опустить.