

6 принципов спортивного питания

Эти правила подходят всем, чей индекс массы тела (ИМТ, подробности и формулы расчета легко найти в интернете) ниже нормы или проходит по ее нижнему краю. Вне зависимости от комплекции, роста и веса.



ПРИНЦИП 1

Всегда комбинируй белки с углеводами

Именно такая комбинация наиболее эффективно повышает уровень инсулина в крови, а этот гормон крайне полезен для набора веса. Смешивай углеводы и белки каждый раз, когда ешь. Утром съешь творожную запеканку, зажуй ее апельсинами и запей сладким чаем. После тренировки съешь кисть бананов и влей следом полуторную порцию гейнера. В течение дня давься макаронами с говядиной или курицей. Раз в неделю закажи себе пиццу и сжуй ее всю, запивая сладкой газировкой, — иногда и это можно. Надо приучить себя есть строго каждые 3 часа — столько, сколько влезет. Не волнуйся: больше, чем нужно, не съешь. Первые неделю-две, возможно, даже наберешь немного жира, но потом организм адаптируется и будет требовать от тебя столько еды, сколько ему необходимо для эффективного роста. Чтобы успешно придерживаться этого режима питания, придется всегда (ВСЕГДА!) носить еду с собой, куда бы ты ни шел.

ПРИНЦИП 2

Завтракай через силу

Хочешь или нет — завтракай, и завтракай плотно! Методом проб и ошибок найди продукт, который будет давать тебе достаточно белка и калорий, даже если ты совсем не голоден и не можешь съесть много. Для меня это яичница из одних белков с грудкой и помидорами или творожная запеканка — много не съешь, но очень сытно и полезно.



ПРИНЦИП 3

Купи протеиновые батончики

Испытывать даже намеки на чувство голода для «дрыща» — преступление. Если почувствовал сосание под ложечкой в перерывах между едой — дави его батончиками. Они — прекрасный пример эффективной комбинации углеводов и белков, к тому же очень удобный. Не каждый согласится по-качковски гордо у всех на глазах выпить порцию гейнера, а вот сжевать якобы шоколадку — сколько угодно!

ПРИНЦИП 4

Ешь сладкое

Когда вес категорически не желает увеличиваться, можно прибегнуть к варварскому, но эффективному методу: попробуй заедать каждый (!) прием пищи, кроме завтрака, зефиром без шоколада или пастилой. Инсулин мгновенно взлетит к потолку, и ты усвоишь практически все, что только что съел. Данный прием

позволял мне за 3-4 дня с легкостью набирать 3-5 дополнительных килограммов перед соревнованиями, одновременно ненадолго увеличивая силовые показатели. Применять зефир-терапию можно не чаще, чем раз в 2 месяца, и не дольше недели. И если в роду есть диабетики, этот прием не для тебя.

ПРИНЦИП 5

Ешь на ночь

Ночь — ужасное время: целых восемь часов без еды! Позволить себе такое нельзя ни в коем случае. За час до отбоя обязательно плотно поешь. Но правильно — только легкоусвояемые белки и клетчатку. Отличный вариант — рыба с овощами. Догонись легкими углеводами — фрукты, пара кусков хлеба. Кстати, хлеб, как и любая выпечка в принципе, прекрасная «инсулиновая» добавка к обычной еде. Ее, в отличие от зефира, можно есть постоянно.

ПРИНЦИП 6

Пей гейнер до и после тренировки

Фактически это будет означать двойную дозу в течение трех часов, но ничего — зато тренировка пройдет на высочайшем уровне, плюс никакого катаболизма и мучительного чувства голода под конец тренировки. Выбирай гейнер с повышенным содержанием белка, ведь до двадцати процентов энергетического обеспечения на тренировке осуществляется именно за счет него!