

Стандартная диета для новичка

Диета

Для поддержания вашего нового, более активного образа жизни, вам необходимо пересмотреть свой ежедневный

рацион питания. Не существует единого вида «совершенной диеты», но есть общие рекомендации, которыми вы

можете воспользоваться, будь вы худым подростком или вам за 40 и есть избыточный вес.

Откажитесь от нездоровой пищи. Поверьте, это ваш самый важный шаг. Фаст-фуд, конфеты, сладкие газированные

напитки и прочая ерунда не только дают калорий с избытком, чтобы превратиться в человека из рекламы

Michelin, но и переполняют вас пустыми калориями, которые не дают вам получить то питание, которое вам

действительно нужно!

Увеличьте потребление протеина. Мускулы – это протеин, и чтобы мышцы могли эффективно восстанавливаться,

вашему телу нужны строительные материалы. Постарайтесь включить в свой ежедневный рацион более постную,

богатую белками пищу, такую как курица, тунец, постную говядину, нежирное молоко и тофу.

Если вы такой же, как и большинство людей, вы не едите достаточно фруктов и овощей. Если вы не фанат хлеба

грубого помола и не едите хлопьевидные отруби на завтрак, велики шансы, что вы не получаете достаточно

клетчатки.

Это большая ошибка, так как клетчатка необходима, чтобы поддерживать вашу систему пищеварения в форме. Вам

нужен желудок, который будет на уровне с вашими новыми, более интенсивными пищевыми потребностями, поэтому

пусть вашей привычкой станет получать клетчатку с каждым приемом пищи (кроме приемов пищи сразу после

тренировок).

Важность воды нельзя переоценить. Если вы обезвожены, вы не можете функционировать должным образом.

Негативные последствия варьируются от вялости и усталости до головной боли и нервного срыва. Убедитесь, что

вы пьете достаточно воды, а не кофе и газировки, в течение дня, даже не в дни тренировок.

Многие бодибилдеры ставят своей целью употреблять в день около 4 литров воды, но вероятно, вам нужно

учитывать массу вашего тела, климат и уровень активности.

Попытайтесь разделить приемы пищи на несколько маленьких порций. Это поможет вам стабилизировать уровень

сахара в крови и обеспечить постоянный приток питательных веществ в организм.

Стандартная диета для новичка

Избегайте употребления углеводов поздно вечером. Углеводы – это основной источник энергии для тренировок,

они работают примерно так же, как бензин в машине.

Однако, в отличие от машины, вы не можете заправить полный бак и оставить его до утра. Вместо этого большие

порции углеводов на ночь будут переработаны телом и будут храниться как жировые отложения, если нет

непосредственной необходимости в дополнительной энергии.

Если продолжить аналогию с машиной, утром у вас будет практически пустой бак, но вы приобретете немного

жира. Если вам хочется перекусить поздно вечером, выберите что-нибудь полностью состоящее из протеинов, так

как протеин не отложится в виде жира, и, кроме того, он обеспечит дополнительный «строительный материал» на

то время, когда ваш организм восстанавливается, то есть спит.

Подсчет калорий

Сейчас ваша цель – очистить вашу диету и закрепить привычку ежедневно записывать все, что поступает в ваш

организм. На следующем уровне мы глубже окупем в стратегии набора или потери веса, но давайте начнем с

установлением своего рода точки отсчета для себя.

Во-первых, заведите дневник диеты, который вы можете использовать повседневно. Это может быть раздел в

вашем дневнике тренировок, или «электронный помощник», или маленький блокнот, который вы будете носить в

кармане.

В любом случае, в нем должны быть колонки – когда, что, калории. Если хотите облегчить себе жизнь в

дальнейшем, вы можете так же выделить колонки для протеинов, углеводов и жира.

Ваш следующий шаг – начать записывать все, что вы едите в течение дня. Присматривайте за собой, чтобы не

обманывать самого себя, если вы съели шоколадку, немедленно запишите, чтобы не «забыть» об этом позже.

Большую часть фасованной пищи легко считать, так как по закону на упаковке должна быть четко указана

информация о составе. Просто перепишите цифры в свой дневник, но будьте осторожны!

Производители часто пытаются представить свою продукцию менее калорийной, используя малюсенькие порции.

Пересчитайте калории, чтобы они соответствовали вашей реальной порции. Мне кажется, любой, кто честно

верит, что в пол-литре сока всего две порции, – странный человек.

Для того чтобы подсчитывать калории в неупакованных продуктах, таких как фрукты

Стандартная диета для новичка

и еда домашнего

приготовления, купите книжку по подсчету калорий, в которой дается примерная информация в зависимости от

веса или объема продукта. Выберите книгу, где учитывается содержание белков, жиров и углеводов в разных

типах еды.

Отслеживание ваших привычек в еде поможет вам сопротивляться желанию поесть нездоровой пищи, просто потому,

что теперь вы вынуждены смотреть правде в лицо – сколько калорий добавляет каждая такая еда. Возможно,

действительно, счастье в неведении, но неведение не поможет вам получить отличное тело.

Чтобы и дальше улучшить свою диету, придерживайтесь базовых рекомендаций, изложенных выше в этом разделе.

Проще говоря, очистите свою диету и установите новые, здоровые привычки в еде, чтобы подготовиться к более

продвинутому уровню. Представляем вашему вниманию четкий план диеты для того, кто активно занимается в

спортивном зале и хочет нарастить мускулы.

Примерная диета
1-й прием пищи

Овсянка
1 чашка

Яичные белки
5 белков

Банан
1 банан

Апельсиновый сок
1 стакан
2-й прием пищи

Куриная грудка
1 порция

Коричневый рис
2 чашки

Салат овощной
1/2 чашки
3-й прием пищи

Мюсли
1 батончик

Яблоко
1 маленькое яблоко

Молоко обезжиренное
1,5 стакана
4-й прием пищи

Туец консервированный в собственном соку
1 банка

Стандартная диета для новичка

Апельсиновый сок
1 стакан
5-й прием пищи

Коктейль протеиновый
1 стакан