

Рекомендации по сгонке веса

- Постепенное снижение веса (0,5-1,0 кг в неделю, или 1% от массы тела) достигается индивидуальной корректировкой диеты спортсмена и его тренировочного процесса (если это необходимо).

- Добейтесь небольшого отрицательного энергетического баланса (снизив суточное потребление пищевой энергии на 500-1000 ккал), рассчитанного с учетом возраста, пола, роста, веса и нагрузок на тренировках.

- Потребляйте минимально допустимое количество углеводов для обеспечения организма энергией на тренировках (из расчета 5 г глюкозы на кг массы тела в день).

- Ограничьте потребление жиров до 25% и меньше от общего количества энергии

- Сократите содержание протеинов в диете до 1,2 г на кг массы тела в сутки.

- Ешьте часто, но небольшими порциями, очень важно обеспечивать организм требуемым количеством жидкости.

- Заранее планируйте свой рацион.

- Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу

Рекомендации по набору веса

- Увеличьте количество потребляемой с пищей энергии на 500-1000 ккал в день принимая в расчет возраст, пол, рост, вес и нагрузки на тренировках. При этом рекомендуется следовать диете с высоким содержанием углеводов (7-10 г в день на кг массы) для энергетической подпитки во время анаэробных тренировок и для уменьшения окисления протеинов. Количество жиров в диете должно составлять около 30% по энергии.

- Тренировочный процесс должен быть направлен на повышение силы. Для стимуляции анаболизма содержание протеинов в рационе должно составлять 1,4-1,8 г на кг массы.

- Между тренировками необходимо давать организму полноценный отдых, очень важно также хорошо выспаться. Следует также следить за тем, чтобы не расходовать лишней раз энергию, если это не является необходимым.

- Приемы пищи лучше всего распределить так, чтобы в день их было 3 полноценных и 3 небольших, вспомогательных.

- Пищу следует потреблять высококалорийную, ограничьте прием таких блюд-«наполнителей», как салаты, супы, и т.п.

- Следует следить за тем, чтобы в рационе присутствовало достаточное количество жидкости, пить следует как во время еды, так и между приемами пищи.

- Надо позаботиться о том, чтобы под рукой всегда имелось что-нибудь подходящее из еды.

- Ежедневно надо пить высокоэнергетические напитки.

- Избегайте такие супрессивные средства (понижающие аппетит), как кофеин и НИКОТИН.

Рекомендуемые закуски для набирающих и сгоняющих вес

Сгонка веса

молоко, йогурты и творог с низким содержанием жира, тунец, яйца вкрутую, сырые овощи, свежие фрукты, печенье, сухой хлеб, рисовые пирожные, беспримесные злаки

Наращивание мышечной массы

жирные молоко, йогурты, творог, сыры, мороженое, гоголь-моголь, орехи, ореховое масло, бобовые, сушеные фрукты, фруктовые соки, авокадо, булочки, бублики, блины, бисквиты, пицца, молочные коктейли, пудинги, сладкий крем