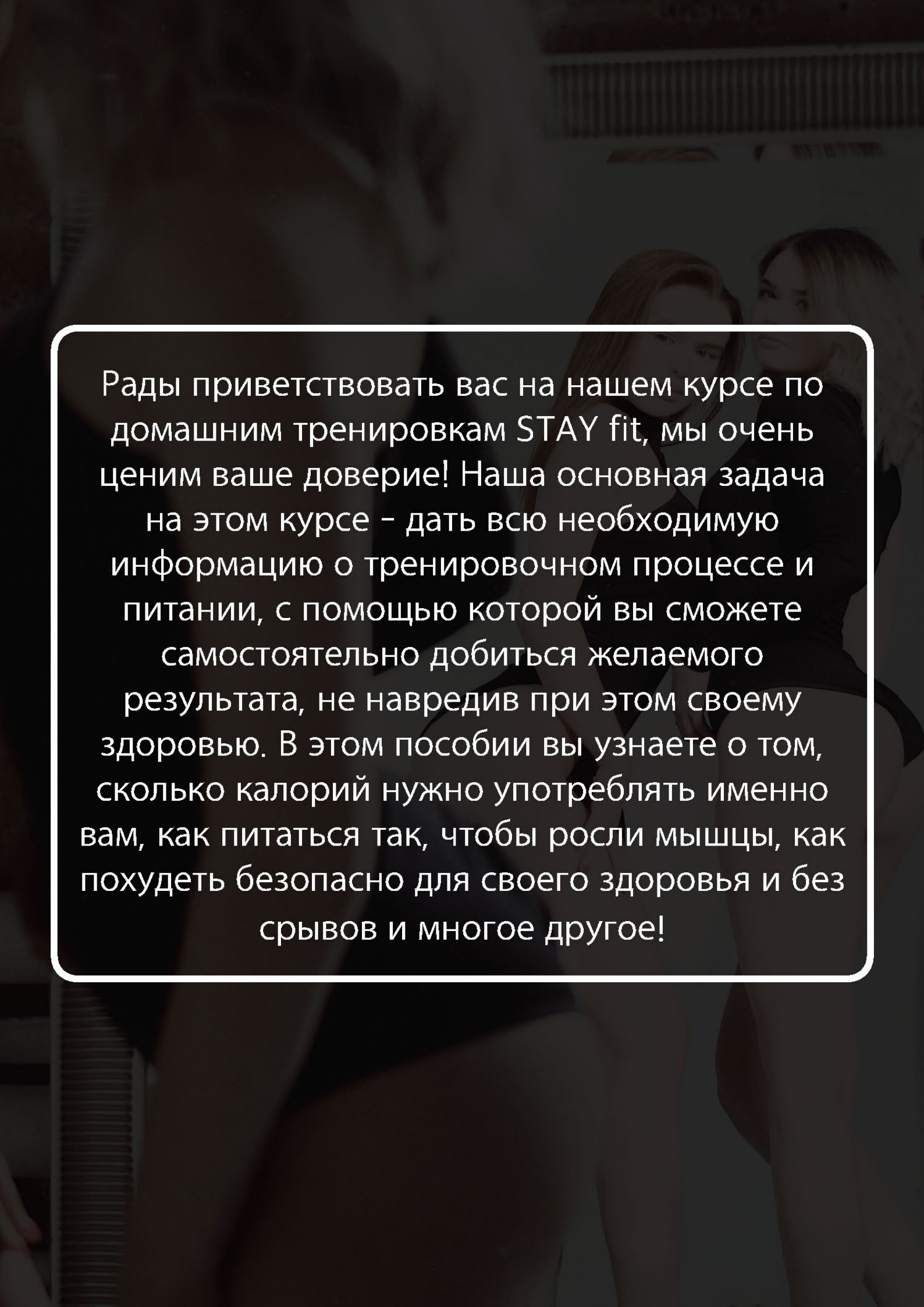


КУРС ПО ДОМАШНИМ ТРЕНИРОВКАМ

STAY fit



ПОСОБИЕ ПО
ПИТАНИЮ

A group of people, likely a fitness class, is shown in a gym setting. The image is dark and slightly blurred, with a white text box overlaid in the center. The text box contains a welcome message for a course on home workouts.

Рады приветствовать вас на нашем курсе по домашним тренировкам STAY fit, мы очень ценим ваше доверие! Наша основная задача на этом курсе – дать всю необходимую информацию о тренировочном процессе и питании, с помощью которой вы сможете самостоятельно добиться желаемого результата, не навредив при этом своему здоровью. В этом пособии вы узнаете о том, сколько калорий нужно употреблять именно вам, как питаться так, чтобы росли мышцы, как похудеть безопасно для своего здоровья и без срывов и многое другое!

Чтобы разобраться в том, сколько калорий вам нужно употреблять, стоит узнать, откуда вообще берется эта самая норма калорий и почему для каждого человека она индивидуальна. Для этого обратимся к понятию энергии. Ведь зачем мы употребляем пищу? Очевидно, для того, чтобы у организма были силы для функционирования – эти силы мы и называем энергией.

ЭНЕРГИЯ

Откуда берётся энергия?

Энергия поступает в организм **только** с питательными веществами – белками, жирами, углеводами. При этом нужно понимать, что речь идет только об **усвоившихся** питательных веществах, которые всасываются в кровь, чтобы насытить каждую клетку нашего организма. Те питательные элементы, которые не усвоились организмом, транзитом проходят через ЖКТ (желудочно-кишечный тракт), выводятся и **НЕ** участвуют в энергетическом балансе организма.

- углеводы усваиваются на 98%
- липиды усваиваются на 95%
- белки усваиваются на 92%

То есть, если вы съели кусок мяса, в котором содержится 22 г белка, усвоятся из них только 20г, оставшиеся 2г просто выведутся организмом.

Gliss

Куда же тратится энергия, которую мы получаем из еды?

Для ответа на этот вопрос стоит обратиться к формуле суточного расхода энергии.

Суточный расход энергии = основной обмен +
затраты на повседневную нагрузку + тренировки
(дополнительные физические нагрузки) +
переваривание пищи.

Разберём подробно каждый пункт!

1. **Основной обмен** – это минимальный расход энергии на поддержание жизнедеятельности в состоянии полного покоя.

Представьте ситуацию: девушка Катя решила устроить себе выходной, легла на кровать и **ПОЛНОСТЬЮ** исключила из своего дня:

- физические нагрузки (любые телодвижения, даже поход до холодильника за едой);
- умственные нагрузки;
- проявления любых эмоций.

Казалось бы, за весь день Катя совершенно не тратила свою энергию, однако за это время она потеряла **не меньше 1000 калорий**.

Куда они делись? Ведь она практически не двигалась!

Дело в том, что наш организм – это совокупность систем, которые работают 24/7, чтобы поддерживать жизнедеятельность. Именно на их функционирование каждый человек ежедневно тратит от 1000 до 1800 калорий (норма калорий для основного обмена для каждого человека индивидуальна и зависит от многих факторов, таких как рост, вес, возраст, телосложение и т.д.)

2. Повседневные нагрузки – это любая физическая активность, которую вы выполняете в течение дня: завариваете чай с утра, идете к своей остановке, передвигаетесь из аудиторий в школе/вузе. Энергия затрачивается даже на самые, казалось бы, неочевидные для нас вещи:

- набор сообщения для друга;
- просмотр ленты в инстаграм;
- использование мимики при разговоре и др.

Кроме того, в течение дня мы испытываем различные эмоции, постоянно о чем-то думаем – на все это нам тоже необходима энергия.

Повседневные нагрузки – это вторая по энергозатратности часть суточного энергорасхода. Она может занимать **от 10% до 30%**.

Этот параметр сильно изменяется при питании с дефицитом калорий. Даже на маленьком дефиците люди зачастую превращаются в “**черепах**”. Дело в том, что организм, адаптируясь к сниженному получению энергии, минимизирует не основной обмен (тот, что необходим для выживания и работы внутренних органов), а повседневную активность.

3. Тренировки. Мы не стали относить тренировки к повседневным нагрузкам, так как тренируемся мы, как правило, 2-3 раза в неделю.

Выполняя упражнения дома или в спортзале, мы тратим довольно много энергии. Ее расход зависит от интенсивности и длительности тренировки. Силовые тренировки менее энергозатратны, чем кардио, однако после силовых тренировок организм еще несколько дней продолжает затрачивать дополнительную энергию на восстановление мышц.

4. переваривание пищи. Чтобы пища переварилась, усвоилась и в итоге вывелась из организма, тоже необходима энергия. Доля затраты энергии на переваривание пищи небольшая – до 10%. Но тут начинается самое важное – разные макронутриенты (БЖУ) требуют разного количества энергии для усвоения:

- проще всего усваиваются **жиры** – на них организм почти не тратит энергию;
- чуть более энергозатратными для желудочно-кишечного тракта являются **углеводы**;
- **белки** – самые сложные в плане усвоения, на них организм тратит почти $\frac{1}{3}$ от всей энергии, содержащейся в белковом продукте.

Теперь вы знаете, куда уходит ваша энергия! Самое время разобраться в том, сколько же калорий стоит употреблять каждый день.

Суточная норма калорий

- Чтобы **поддерживать свою форму** (не худеть и не поправляться), необходимо, чтобы количество калорий, потребляемых за день, было примерно равно суточным энергозатратам.
- Соответственно, если вы хотите **сбросить вес**, вам нужно питаться с дефицитом калорий: минус **10-15%** от вашей нормы. Например, если ваша суточная норма калорий равна 1700 ккал, то для похудения вам стоит питаться ~ на 1500 калорий. Очень многие придерживаются радикальных диет и употребляют 600-1000 калорий в день. Такие диеты **очень опасны для вашего организма**, потому что ему не хватает энергии даже для основного обмена. Придерживаться подобных диет - верный путь к тому, чтобы угробить свое здоровье и почти безвозвратно испортить метаболизм. Только щадящий дефицит калорий приведет вас к долговременному результату без вреда для здоровья!
- Для **набора мышечной массы** формула будет обратная: приход калорий должен быть больше суточных энергозатрат, это называется питание с профицитом. Проще говоря, если гипотетическая Катя захотела нарастить объем в ягодицах, при ее ежедневных энергозатратах 1700 ккал, в день ей требуется потреблять ~ 2000 ккал.

Существует также рекомендуемое распределение калорийности приемов пищи в течение дня:

завтрак - 500-600 ккал;
перекус - 150-200 ккал;
обед - 300-400 ккал;
полдник - 150-200 ккал;
ужин - 300-400 ккал;
напитки - 100-200 ккал.



Помимо количества потребляемых калорий немаловажную роль играет правильное соотношение БЖУ.

Почему это важно?

Конечно, если пара бургеров укладывается в вашу норму калорий, вы точно не поправитесь, однако ваша форма будет далека от идеала, да и здоровье в долгосрочной перспективе пошатнется. Помимо нормы калорий у организма также есть норма потребления белков, жиров и углеводов, необходимых жизнедеятельности.

- **Белки** необходимы организму как строительный материал для клеток. Из белковых аминокислот состоят все ткани нашего организма, мышцы, волосы, коллаген кожи лица и суставной жидкости. **Нет белков - нет тонуса.**
- **Жиры** регулируют наш гормональный фон, а также помогают усвоению жирорастворимых витаминов.
- Сложные **углеводы** регулируют работу желудочно-кишечного тракта и служат энергетическим топливом для нашего организма.

Если какого-то макроэлемента не хватает, в работе организма возникают сбои: начинаются проблемы со здоровьем, изменяется качество тела — количество мышечной массы становится меньше, а жировой, наоборот, увеличивается (при этом, вес даже может не меняться).

Именно поэтому питание должно быть как можно более разнообразным и содержать достаточное количество **белков, жиров и углеводов.**

Сколько нужно употреблять белков, жиров и углеводов?

- **Белки** – 1,6-1,8 грамма на килограмм тела. При похудении количество белка можно увеличить до 2-2,2 грамм на килограмм тела. Это необходимо для того, чтобы похудение происходило за счет жировых отложений, а не мышечного распада.
- **Углеводы** – 4-6 грамм на килограмм тела.
- **Жиры** – 0,5-1,5 грамма на килограмм тела. При этом, стоит избегать транс-жиров – это искусственные вещества, используемые для замены сливочного масла. Транс-жиры часто используются в приготовлении фаст-фуда.



ПОДВОДИМ ИТОГИ

Принципы питания для роста мышц.

1. Частота приема пищи

Обычному человеку, который не стремится нарастить мышечную массу, достаточно питаться трижды в день. Нам такой режим не подходит, поскольку большие паузы между приемами пищи создают дефицит нутриентов. Необходимо есть с перерывами, составляющими не больше 3 часов между приёмами пищи, то есть придерживаться пятиразового или шестиразового питания в сутки. Данный режим позволяет организму получать все необходимые нутриенты для бесперебойной работы над построением мышечной ткани.

2. Калорийность пищи

Как мы уже выяснили, для массонабора необходим профицит калорий, потому что именно эти дополнительные калории идут на рост мышц. Помним, что профицит - это **10-15%** к вашей суточной норме калорий.

3. Гармония белков, жиров и углеводов

Тщательно выверенное соотношение нутриентов позволяет безошибочно построить рацион для массонабора.

- **Белки.** Их количество варьируется в пределах от 30 до 35% (**1,6-1,8** г на кг тела)
- **Жиры.** Должны составлять 10–20% рациона. Предпочтение отдаём омега-жирам и полиненасыщенным жирам (они содержатся, например, в грецком орехе, морской рыбе, оливковом масле, авокадо). (**0,5-1,5** г на кг тела)
- **Углеводы.** Составляют большую часть меню, их количество составляет от 50 до 60%. (**4-5** г на кг тела)

Наличие «окошка» в 5–10% подразумевает то, что точное соотношение БЖУ должно определяться и корректироваться индивидуально, в зависимости от особенностей организма и целей.

К счастью, сейчас вам не нужно считать эти соотношения на калькуляторе. Существует масса приложений, делающих это за вас. А со временем вы привыкните к рациону и сами будете «чувствовать» соотношение БЖУ в течение дня.

4. Оптимальное время для приема пищи

До начала тренировки: есть лучше не прямо перед занятием, а как минимум за полтора часа до него. Предпочтение следует отдавать продуктам, в составе которых преобладают сложные углеводы. Они позволяют получить большой заряд энергии, необходимый для эффективной тренировки. Можно съесть порцию мяса птицы с макаронами, кашу, а также овощи с фруктами.

После завершения тренировки: нельзя пренебрегать приемом пищи после занятия. Это время наиболее благоприятно для усвоения всех необходимых для построения мышечной массы нутриентов.

Сразу после занятия можно употребить порцию протеина (это быстроусвояемый белок, поэтому он идеально подходит для заполнения «белкового окна» после тренировки), а также съесть банан (бананы хорошо подходят для заполнения «углеводного окна»). Полноценный прием пищи должен быть через **40-80** минут и состоять преимущественно из белков и медленных углеводов.

Какие продукты должны включаться в меню для роста мышечной массы?

Существует градация продуктов по высокому содержанию того или иного нутриента.

Продукты, содержащие белок:

- горох;
- яйца;
- грецкие орехи;
- фасоль;
- чечевица;
- творог;
- греческий йогурт;
- мясо птицы (филе курицы и индейки);
- кефир;
- рыба;
- молоко;
- икра;
- манная каша;
- баранина;
- бобы;
- говяжье мясо.

Продукты, богатые углеводами:

Простые углеводы:

- белый хлеб;
- белый рис;
- макаронные изделия;
- мюсли;
- выпечка.

Сложные углеводы:

- каши (овсяная, перловая, рисовая (коричневый и дикий рис, гречневая);
- цельнозерновой хлеб;
- фундук;
- грецкие орехи;
- грибы;
- фрукты
- картофель и другие овощи.

Продукты с высоким содержанием жиров:

- сардины;
- лосось;
- масло сливочное;
- сметана;
- сливки;
- сало;
- грецкие орехи;
- торты;
- шоколад;
- майонез;
- колбаса;
- сыр.



Основываясь на данной информации, вы можете сами составить себе рацион питания. Главное – соблюсти соотношение нутриентов!

Как питаться, чтобы похудеть?

Если для набора мышечной массы нам необходимо питаться с профицитом калорий, главный помощник в похудении – их дефицит. Помним, что при похудении дефицит калорий должен составлять **10-15%** от вашей суточной нормы.

Теоретически, кроме дефицита калорий для похудения вам больше ничего и не понадобится, именно в этом и заключается “секрет” похудения на бургерах и сладостях. Однако в таком случае качество вашего тела, кожи и здоровья в целом может ухудшиться. Поэтому помимо дефицита калорий **важно питаться правильно.**

Принципы правильного питания многие диетологи называют свободной диетой. В современном мире понятие правильного питания (ПП) трактуется по-разному. Некоторые утверждают, что для того, чтобы питаться правильно, необходимо полностью отказаться от фастфуда, мучного и сладкого. **Это не так!** Все, что необходимо сделать – придерживаться некоторых рекомендаций и правильно составить рацион. При грамотно составленном рационе вы вполне можете баловать себя вредной пищей без вреда для здоровья и фигуры. Главное – не увлекаться этим!

Сбалансированный рацион улучшает метаболизм, тем самым способствуя похудению. Такой режим питания будет оптимальным для людей, у которых есть проблемы с пищеварением, заболеваниями желудочно-кишечного тракта (однако при любых заболеваниях лучше всего составлять рацион питания после консультации врача).

Основы правильного питания для похудения состоят в том, чтобы заменить высококалорийную, жирную и жареную пищу полезными продуктами, богатыми витаминами и минералами, и исключить перекусы на ходу.

Стоит придерживаться следующих принципов:

- 1. Энергетическая ценность блюд в сутки должна быть на 10-15% меньше затрат организма.** Например, если ваша суточная норма калорий равна 1700 ккал, то для похудения вам стоит питаться ~ на 1500 калорий. (О том, как рассчитать свою норму калорий мы расскажем в следующей главе)
- 2. Баланс БЖУ.** Белки – 2 грамма на кг веса тела, углеводы – 3-4 грамма на кг веса тела, жиры – 0,5-1,5 грамма на кг веса тела. Мышцы нужны нашему организму меньше, чем жировая прослойка, поэтому именно от них он избавляется в первую очередь при дефиците калорий. Именно поэтому очень важно употреблять достаточное количество белков, чтобы похудение происходило за счет жиросжигания, а не потери мышц. Также нужно помнить, что жиры – не наши враги и сводить их употребление к показателю ниже 0,5 грамма на кг веса тела **ни в коем случае нельзя**. Это может привести к проблемам со здоровьем, включая гормональные сбои.
- 3. Химический состав продуктов должен полностью удовлетворять потребности организма.** Старайтесь употреблять в пищу разнообразные продукты с магнием, кальцием, фосфором и прочими необходимыми макро- или микроэлементами.

4. Научитесь соблюдать режим питания. Стоит кушать небольшими порциями, но часто, через равные промежутки времени

5. Грамотно выбирайте продукты. Не все из них хорошо сочетаются друг с другом. Ниже представлена таблица совместимости продуктов

**раздельное питание
таблица совместимости продуктов**

сочетайте продукты только где касаются шестиугольники

мало крахмалистые и некрахмалистые овощи	крахмалистые овощи	белки	зерна	сладкие фрукты	кисло-сладкие фрукты	кислые фрукты	дыни	
брокколи бобы зеленые кабачки капуста кукуруза сырая лук лук-порей мангольд огурец перец петрушка помидоры	ремень редька репа салат сельдерей спаржа тыква летняя цикорий чеснок шпинат	артишок бобы горох картофель кукуруза морковь свекла сквош тыква хикама ямс	авокадо бобы орехи птицы рыба семена	амарант гречка киноа мука овес полба пшеница пшено рис	банан виноград сладкий инжир сухофрукты финики хурма чернослив	абрикос груша манго папайя персики сладкие сливы сладкие черешня яблоки сладкие ягоды сладкие	ананас апельсин виноград кислый вишня кислая гранат грейпфрут клубника клюква лайм лимон персики кислые сливы кислые яблоки кислые	арбуз дыня канталупа креншоу

STAY fit

6. При покупке еды внимательно изучайте состав. Чем меньше там всего будет перечислено, тем полезнее и натуральнее окажется продукт.

7. Запечь, а не пожарить - это главное правило ПП. Во время жарки вы используете много растительного масла или животного жира, который вредит здоровью и повышает калорийность ваших блюд. Если хотите похудеть, готовьте блюда на пару, в духовке или употребляйте продукты в свежем виде.

8. Заправляйте салаты не майонезом, а ложкой оливкового, льняного или кунжутного масла, смешанного с соком лимона. Кстати, Оливковое масло легко усваивается организмом, снижает аппетит, ускоряет обмен веществ и благотворно воздействует на желудок.

Также очень важно худеть без жестких запретов, чтобы избежать срывов и нервного состояния, которое не только будет препятствовать похудению, но и может наоборот спровоцировать набор веса. Не стоит навсегда отказываться от любимых вкусняшек, иначе диета, скорее всего, будет казаться для вас каторгой, и вы не сможете долго продержаться. А ведь главный принцип правильного питания заключается в том, что это **стиль жизни, причем комфортный и приятный для вас.** Стоит сократить употребление вредных продуктов, если они не вписываются в ваш калораж или если вы хотите быть более здоровым человеком, но иногда стоит разрешать себе их употребление. Например, можно устраивать дни **читмила** - это дни, когда вы едите любимые вредные продукты и не так четко следите за калоражем и БЖУ. Однако не стоит переедать в эти дни и сильно выходить за рамки вашей суточной нормы калорий.

Если желание съесть что-то вредное у вас возникает очень часто, возможно вам не хватает определенных веществ в организме. Чтобы не сорваться с диеты и не употреблять вредности слишком часто, попробуйте заменять сладости и прочие блюда на полезные продукты, не нарушая режим питания:

Что хочется съесть	Чего не хватает	Чем заменить
Жирное	Кальция	Кисломолочной продукцией (натуральный йогурт, кефир), орехами, кунжутным семенем
Сдобу, выпечку, белый хлеб	Аминокислот, азота	Орехами, семечками, яйцами
Чипсов, сухариков, жареного	Углерода	Фасолью, чечевицей, картофелем
Солёного	Натрия	Морепродуктами, морской капустой, рыбой
Сладкого	Хрома	Шампиньонами, индейкой, огурцами, помидорами, белокочанной капустой
Шоколада	Магния	Миндалем, кешью, гречихой, нутом

Нужно ли тренироваться, чтобы похудеть?

Многие считают, что для похудения просто необходимы кардио тренировки. На самом деле, это вообще **не так** - в процессе похудения важнейшую роль играет именно питание, а кардио тренировки не оказывают практически никакого эффекта. Почему так происходит? Наш организм устроен так, что после кардионагрузок, он начинает экономить энергию и снижает нашу активность. Вы начинаете меньше двигаться в обычной жизни, даже не замечая этого. Именно поэтому калории, потраченные во время тренировки, потом **выходят практически в ноль** из-за снижения вашей активности.

Однако при похудении очень полезно выполнять **силовые тренировки!** После них не происходит такого эффекта “черепахи”, как после кардио. Более того, организм еще **несколько дней** тратит дополнительную энергию на восстановление мышц. Грубо говоря, вы потренировались в понедельник, а калории от этой тренировки тратите еще до четверга. Также силовые тренировки при похудении помогают в итоге получить не просто худое, а подтянутое и рельефное тело.

P.S. Мы не отрицаем, что умеренное количество кардио нагрузок очень полезно для организма. Однако эта польза заключается не в более быстром похудении, а в развитии выносливости.

Немного о сушке

Думаю, вы не раз слышали это слово, когда речь заходила о качках и спортзале. Что же это такое и в чем смысл?

При интенсивном массонаборе очень сложно избежать прибавления не только мышц, но и жира. Именно поэтому, набрав достаточное количество мышечной массы, спортсмены переходят из режима массонабора в режим **сушки** - похудения с максимальным сохранением мышц. Не факт, что вам понадобится сушиться, однако, в целом, в этом процессе нет ничего сложного и он не особо отличается от стандартного похудения. Главный принцип сушки - употребления большого количества белка и сведение количества жиров в рационе к **безопасному** минимуму.

Если вы после набора мышечной массы понимаете, что хотите иметь более рельефное и "сухое" тело, стоит постепенно выйти с профицита калорий на небольшой дефицит и питаться в соответствии с принципами похудения, описанными в этой главе. При этом стоит продолжать тренироваться, чтобы поддерживать мышцы в тонусе и сохранить их форму.

Как рассчитать свою норму КБЖУ (калории, белки, жиры, углеводы)?

Существует множество сложных формул для расчета КБЖУ. Однако сейчас можно рассчитать свою норму калорий за пару минут в специальных приложениях. Сделать это очень просто:

1 Скачиваем любое приложение для подсчет калорий (мы покажем на примере **FatSecret**, так как именно это приложение кажется нам наиболее удобным)

2 Проходим небольшую анкету, где вас спросят о **вашей цели** (набор массы, поддержание фигуры или похудение), соотношении роста и веса.

3 После выбора цели, приложение самостоятельно определит ваш оптимальный калораж, а также соотношение белков, жиров и углеводов.

4 Теперь вам нужно следить за КБЖУ в течение дня. Для этого вписывайте в приложение **каждый свой прием пищи**.

5 Чтобы найти нужный продукт нажимаем на значок поиска в правом верхнем углу

Сегодня ▾				
Жиры	Углев	Белк	РСК	Калории
16,9	10,89	25,99	11%	307
+ Завтрак				212
13,34	0	21,37	8%	▾
+ Обед				95
3,56	10,89	4,62	3%	▴
Суп Куриный с Вермишелью				95

Вводим продукт. При нажатии на него, мы можем отрегулировать свою порцию. Кроме того, в данном приложении вы сможете найти практически любое блюдо из известных сетей продуктовых магазинов, ресторанов

Завтрак ▾
суббота, марта 21 Сохранить (1)

← БЫСТРЫЙ ВЫБОР ПОИСК НЕДАВНО УПОТРЕБЛЕНЫ →

🔍 лосось на пару

Лосось на Пару ✓
110 г ▾ РСК 8% - 212 ккал

Порция 110 г

109	порция (60 г)
110	г
111	1/4

Калории: 212 (Калории из Жира: 0)
Жиры: 13,34г (Насыщенные Жиры: 2,71г)
Углев: 0г (Сахар: 0г Клетчатка: 0г)
Белок: 21,37г

Лосось на Пару (Братья Караваевы)





Лосось на Пару (Город Сад)

Лосось на Пару (На Парух)

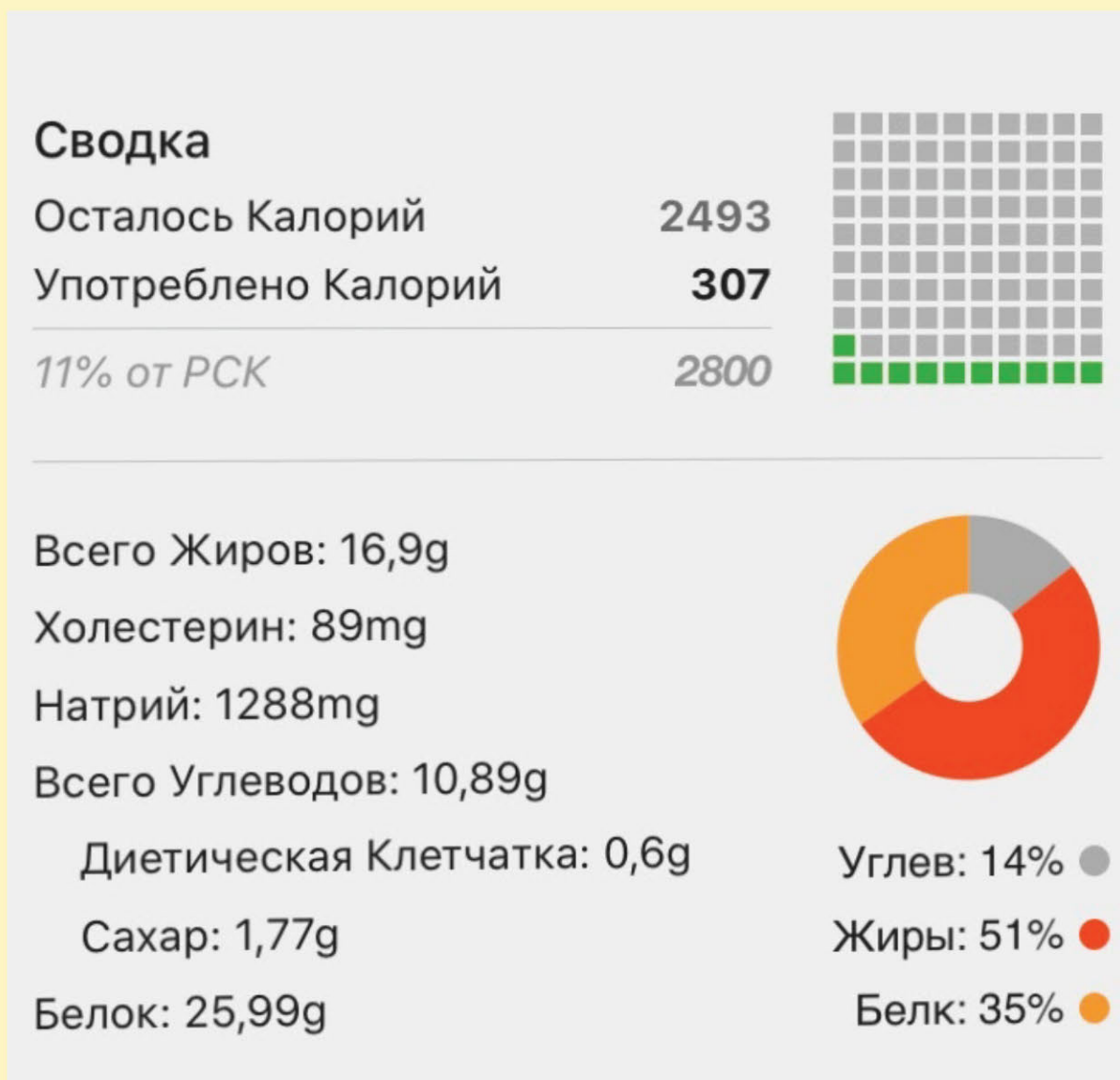
Выбран 1 элемент
Снять флажок

Завтрак ▾
суббота, марта 21 Отменить

БЫСТРЫЙ ВЫБОР ПОИСК →

-  **Продукты** >
-  **Рестораны & Сети** >
-  **Популярные Марки** >
-  **Марки Супермаркетов** >

После выбора блюд вы можете пролистать вкладку вниз. Там вы увидите сводку калорий, соотношение бжу и сможете с легкостью подкорректировать недостаток того или иного нутриента.



Отлично! С дневной нормой КБЖУ определились. Теперь поговорим ещё об одной немаловажной части вашего питания.

ВОДА

Осторожно, сейчас будет развеян миф о необходимости выпивать 2,5 литра воды в день!

В далеком 1945 г. Национальный исследовательский совет США опубликовал статью National Food and Nutrition Board, в которой говорилось: «...норма потребления жидкости для взрослого человека составляет около 2,5 литра в день, но большая часть этого количества содержится в потребляемой пище».

Первая часть фразы благополучно была вырвана из контекста. С этого дня все люди стали воспринимать эту «формулу здоровья» как непреложную истину. Однако не стоит бездумно “заливать” в себя эти злополучные 2,5 литра.

В среднем, человеку требуется 30-35 мл воды на 1 кг веса тела (т.е. примерно 2 литра воды на 60 кг).

Что происходит при обезвоживании?

Вода имеет важное значение для поддержания достаточного объема циркулирующей крови и функций сердечно-сосудистой системы. Недостаток воды в организме вызывает обезвоживание.

Когда тело теряет воду, объем циркулирующей крови уменьшается, она становится более густой и вязкой. Сердцу становится труднее поддерживать нормальное кровообращение и поставлять кровь к активно работающим мышцам.

Отчетливые признаки обезвоживания организма проявляются уже при потере **2%** веса от общей массы тела (это где-то 1,5 часа кардио-тренировок). Если вы чувствуете жажду — значит, **незначительное обезвоживание организма уже произошло.**

Излишнее потребление воды

Употребление слишком большого количества воды может привести к **гипергидратации** - состоянию, при котором кровь становится слишком разбавленной, что не менее опасно, чем обезвоживание организма.

Именно поэтому стоит в первую очередь слушать своё тело и его потребности, придерживаясь при этом оптимальных для вашего организма значений.

Как правильно пить во время тренировки?

Не стоит выпивать весь воды в один момент - это сделает последующую тренировку изнурительной для сердца. Рекомендуется выпивать около стакана воды перед тренировкой и делать по несколько глотков во время тренировки с регулярными интервалами (даже если не особо хочется пить).

После тренировки нужно обязательно восполнить потерю жидкости, иначе ваш КПД может упасть до рекордно низкого уровня. Это происходит из-за перераспределения организмом жидкости во время тренировки: из мышц она уходит на поддержание работы почек, мозга и других важных организму органов.

Для сохранения оптимального для вас водного баланса слушайте свой организм и не отмахивайтесь даже от легкой жажды!

Мы очень надеемся, что это пособие было полезным для вас! Помните, что правильное питание - это стиль жизни, а также залог здоровья и безопасного изменения своего тела в лучшую сторону. Если вы еще не прочитали пособие по тренировкам, самое время это сделать. Мы желаем вам удачи! Если будут возникать вопросы, вы можете задавать их нам в директ **@ariadna_uk @dasha_rozhk**