

ПЛАН ПИТАНИЯ ДЛЯ НАБОРА ВЕСА

Привет!

Это план питания, который был подобран, исходя из твоих пожеланий и предпочтений. Рекомендуем его придерживаться, и в комплексе с тренировками получить заметный результат. В основе твоего питания должны быть пять приемов еды: завтрак, обед, ужин и два перекуса. В рационе для набора мышечной массы важны все пять приемов еды. Правильная расстановка поможет улучшить обмен веществ и даст быстрый результат. У диеты нет ограниченного времени "входа" и "выхода". Анаболический эффект от приема пищи длится примерно 3-4 часа, хотя уровень аминокислот сохраняется дольше. Питаясь каждые 3-4 часа ты сможешь не перегружать пищеварительный тракт и давать нужные, лимитированные порции питательных веществ.

В основе питания должны быть высококачественные белки и микроэлементы из свежих и приготовленных овощей, цельные злаки и другие крупы, не содержащие клейковину и не затормаживающие процесс пищеварения, а также минимум быстрых сахаров, насыщенных жиров и переработанных продуктов.

Важно помнить, что незаменимых продуктов практически нет и план питания - не догма, а качественно составленная основа, по которой мы строим рацион. Важно помнить, что "перекусы" ты регулируешь самостоятельно с зависимости от того, утренняя или вечерняя тренировка. Более "углеводные" приемы еды сдвигаются "до" тренировки, белковые - после.

У нас есть несколько основ – **качественные и свежие продукты**. Чем более они цельные - тем лучше. Чем менее жирный белок - тем лучше. Такой рацион подобран – для средних и интенсивных нагрузок, для занимающихся 3-4 раза в неделю.

Рацион должен быть рассчитан на полноценное энергообеспечение мозга (центр управления) – учитывать качественные **углеводы**. Для полного обеспечения энергией на целый день. Поддержание сбалансированного **липидного** (жирового) обмена, важного для такого качества, как "выносливость" и хорошего восстановления. А также питание нежирными **белками** для быстрого роста мышц.

Вторая основа твоего рациона — исключить трудные для усвоения продукты.

В стоп-листе:

- продукты, содержащие белую рафинированную муку,
- все сахара, кроме стевии и сиропа агавы
- шлифованные злаковые (оставляем пшено, гречку и киноа, реже - овес),
- временно ограничиваем все фрукты, кроме зеленых яблок, грейпфрутов, слив и сезонных несладких ягод (витамины и клетчатка из фруктов для нас важна, однако лишний сахар - нет)
- консервы и рафинированное масло - строго
- ультрапастеризованные молочные продукты (оставляем только козий/овечий сыр/молоко/йогурт, пастеризованное молоко, ряженку, кефир, йогурт без добавок с коротким сроком хранения и пониженным содержанием жира)
- ограничиваем алкоголь, табак, кофе (до 3 чашек в день в первой половине дня)

Для адаптации ко всему новому организму требуется около **трех недель**. Такой срок работает как для мышц (трехнедельный цикл - неделя отдыха), так и для пищеварительной системы. Очень важно уделить время процессу подготовки и плавному переходу с существующей системы питания. Это важные пункты, благодаря которым результаты будут эффективнее и продолжительней.

При соблюдении нового подхода к питанию и выбору качественных продуктов, организм будет **сам поддерживать свою калорийную норму** за счет функционирующих должным образом гормонов, которые регулируют голод, насыщение, анаболические и катаболические процессы. А включение в каждый прием пищи белков, жиров и углеводов обеспечит их разумное соотношение.

БЕЛКИ

Продукты животного происхождения:

- Мясо (говядина, свинина)
- Птица
- Яйца
- Творог и другие молочные продукты
- Рыба и морепродукты

Орехи и семечки:

- Фундук
- Арахис
- Кешью
- Миндаль
- Кедровые орехи
- Тыквенные, подсолнечные и конопляные семечки

Крупы и каши:

- Гречка
- Рис
- Овсянка

Бобовые:

- Фасоль
- Горох
- Чечевица
- Соя

ЖИРЫ

Мононенасыщенные жиры. К ним относится олеиновая кислота, известная также, как омега-9. Она как раз и входит в состав клеточных мембран. При ее нехватке в организме замедляется обмен веществ.

Продукты, богаты мононенасыщенными жирами:

- оливковое и арахисовое масло
- маслины
- грецкие орехи
- арахис
- семена подсолнечника, кунжута, тыквы
- авокадо
- фундук
- пророщенная пшеница

Полиненасыщенные жиры. К ним относятся омега-3 и омега-6 кислоты. Что одну, что другую наш организм самостоятельно не производит. Такие жиры полностью расщепляются в организме, поддерживая кожу и почки в хорошем состоянии, обеспечивая нормальное функционирование мозга,

а также защищая наш организм от воспалений. Более того, эти жирные кислоты способны ускорять процесс жиросжигания.

Омега-3 содержится в: жирной морской рыбе (лосось, макрель, сельдь), грецких орехах, семенах льна, кунжутном и рапсовом масле.

Омега-6 содержится в: подсолнечном, кукурузном и соевом масле, семенах подсолнечника, кунжута, мака, тыквы, грецких орехах и пророщенной пшенице.

УГЛЕВОДЫ

Сложные — содержат крахмал, клетчатку, пектин, гликоген (хлеб, бобовые, крупы, макароны, картофель, овощи, злаки, орехи, зелень).

- Медленно усваиваются, дают ощущение сытости (крахмалы + клетчатка).
- Регулируют работу кишечника и поддерживают микрофлору (клетчатка).
- Способствуют выведению жидкости из организма (клетчатка).
- Поддерживают в норме слизистую желудка и улучшают переваривание пищи (пектин).
- Поддерживают необходимую мышечную массу (гликоген).

Простые — содержат глюкозу, фруктозу, галактозу, сахарозу и мальтозу (фрукты, молоко, все виды сладостей и выпечки, пиво, фастфуд).

- Вызывают быстрый подъем уровня глюкозы в крови.
- Дают прилив энергии.



ПРИМЕРНО ПИРАМИДА ПИТАНИЯ БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

При соблюдении нового подхода к питанию и выбору качественных продуктов, организм будет сам поддерживать свою калорийную норму за счет функционирующих должным образом гормонов, которые регулируют голод, насыщение, анаболические и катаболические процессы. А включение в каждый прием пищи белков, жиров и углеводов обеспечит их разумное соотношение. В зависимости от выполняемой нагрузки, следите чтобы мышечная масса росла от недели к неделе. Если они стоит на месте - недостаточное или скудное питание. Если прибавка маленькая - нужно увеличить рацион, большая - немного уменьшить.

СОН

Помним что сон - важная часть дня и значимый вклад в улучшение здоровья и самочувствия. Пара приемов, которые могут улучшить его качество:

- Ложитесь рано, вставайте рано
- Ставьте будильник на время, когда нужно отойти ко сну
- Прогуляйтесь перед сном или выключите дома wi-fi за час до отхода ко сну
- Если вы выпили алкоголь, время между последней порцией и отходом ко сну должно быть не менее 3 часов
- Проветривайте помещение, лучше всего спится при температурах около 17-18°C
- Сделайте так, чтобы телу было удобно.
Не экономьте на постели, ведь вы проводите в ней треть жизни
- Ложитесь не в тот день, когда вам надо встать.

