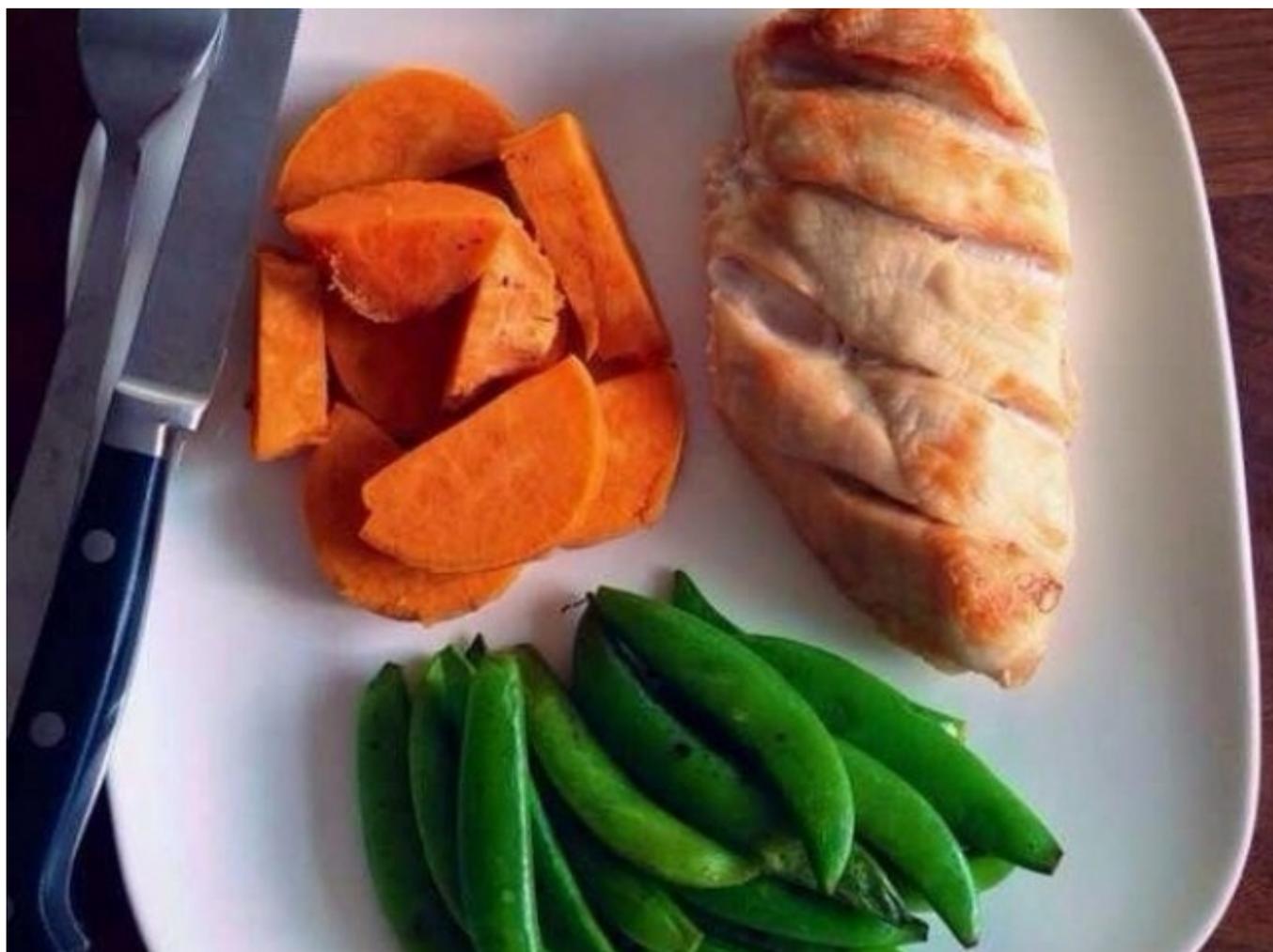


Что есть что бы похудеть при занятиях в тренажерном зале



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/chto-est-chto-by-pohudet-pri-zanyatiyah-v-trenazhernom-zale/>

1.Прежде всего, придется навсегда забыть о трехразовом питании и ощущении того, что от сытости вот-вот лопнет живот.

Небольшие порции, 3 часа между приемами пищи как максимум, 5-6 «подходов» к еде в сутки вот золотые правила организации фитнес-диеты.

2.Второй момент потребляйте углеводы правильно. Среди обывателей ходят мифы о том, что спортсменки круглый год сидят на низкоуглеводной диете вроде кремлевской. Если бы это было правдой, мы бы работали весом в 3 килограмма и по внешнему виду напоминали гибрид сосиски и доски. Для тренировок нужны сложные углеводы.

Чтобы похудеть, достаточно есть 6 столовых ложек любой каши за полтора часа до силовой и 4 столовые ложки на завтрак.

3.Третий момент каждый прием пищи должен включать в себя белок в той или иной форме.

Это важно для поддержания стабильного обмена веществ и предотвращения чувства голода.

Сложно? Попробуйте мое фитнес меню для похудения.

Завтрак-1 4 ложки любых мюсли с 1% кефиром, яблоко или грейпфрут.

Завтрак-2 150 граммов обезжиренного творога с корицей и апельсином.

Обед 6 столовых ложек гречки/риса/пасты из твердых сортов пшеницы с соевым соусом, 200 граммов рыбы (после обеда у меня происходит силовая, через 2 часа)

Полдник стакан протеинового коктейля.

Полдник 2 стакан кефира, яблоко или грейпфрут.

Ужин 200 граммов куриной грудки + большой овощной салат с оливковым маслом.

Сочетая такое меню с силовыми тренировками на развитие мышц 3 раза в неделю, можно за 5 недель похудеть на 1 размер одежды.

И будьте уверены, вы сбросите жир, а не мышцы