

Диета для эффективной тренировки



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/dieta-dlya-effektivnoj-trenirovki/>

Для того, чтобы привести свое тело в идеальную форму, не нужно голодать! Это навредит твоему здоровью, волосам, коже и не принесет долгосрочных результатов. Лучший способ сбросить лишний вес - сочетать занятия спортом со сбалансированным здоровым питанием. С пищей ты должна получать энергию, необходимую для тренировок. Диеты диетолога Анастасии Гольфнер

Сочетай аэробные занятия (бег, плавание, велотренажер) с силовыми (тренажерный зал, шейпинг). Примерная диета, которую тебе придется соблюдать на время занятий, должна выглядеть так:

Завтрак

Мюсли с обезжиренным молоком и фрукты (кроме бананов). Овсяные хлопья или мюсли содержат много углеводов и подарят тебе заряд энергии на целый день.

Второй завтрак

Перекуси небольшой горстью несоленых орехов с ягодами.

Обед

Суп с овощами на курином бульоне. На десерт - 10-15 красных виноградин и яблоко. Не забудь перед обедом выпить стакан воды! И почаще пей воду в течение дня.

Полдник

Приготовь фруктовый смузи: 150 мл клубничного йогурта смешай в блендере с 50 мл апельсинового сока и одним средним бананом. Такой коктейль подарит тебе необходимую энергию и витамины.

Ужин

Замаринуй 200 г белой рыбы в лимонном соке и оливковом масле с кориандром. Приготовь рыбу на сковороде гриль, а на гарнир добавь салат из свежих овощей с оливковым маслом.