

О питании доступно и кратко



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/o-pitanii-dostupno-i-kratko/>

Белки.

Почему они необходимы? Это наш строительный материал, "кирпичики" наших мышц.

Углеводы.

Зачем они? Это наше топливо, наша энергия.

Вывод: без одного бесполезно другое. Без белков человек не сможет отстраивать свое тело, а без углеводов ("электричества") его системы не смогут функционировать.

Есть ещё жиры, это так же как и углеводы - источник энергии.

Жиры - более дорогостоящее топливо, хоть и более эффективное. Поэтому организм предпочитает жирам углеводы, запасая первые на черный день.

Вывод: чтобы началось жиросжигание, необходимо истощить углеводный запас организма.

Витамины - это элементы, необходимые для нормального функционирования тех или иных систем, например, иммунной.

Ещё важно употреблять в пищу продукты, помогающие выработке тестостерона. Если по конкретике, то: тунец, сельдерей (вообще, любую зелень, но сельдерей в особенности), грецкие орехи, сухофрукты, каши, фрукты, овощи, специи.

При любом тренировочном цикле в первую половину дня загружаемся углеводами, во вторую - белками.

Самый мощный прием пищи за день - завтрак. Необходимо восстановиться после ночного голодания и запастись энергией на весь день.

Далее идет по убывающей.

Для похудения предпочтителен вариант дробного питания - много небольших приемов пищи.

Ни при наборе массы, ни тем более при сушке за прием пищи нельзя переедать.