

# Ошибки после тренировки, из-за которых вы толстеете



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/oshibki-posle-trenirovki-iz-za-kotoryh-vy-tolsteete/>

Если вы регулярно посещаете спортзал, но при этом не видите результатов – проанализируйте свои обычные действия по окончании тренировки. Возможно, вы совершаете одну из самых распространенных послетренировочных ошибок. Именно эта ошибка в конечном итоге может сводить на нет все ваши усилия в борьбе с лишними килограммами.

Для вас тренировка – это подвиг, заслуживающий награды

Итак, тренировка завершена, насквозь промокшая одежда сброшена, вы проголодались и начинаете с интересом поглядывать на кусок пирога, таящийся на вашей кухне. Безусловно, маленькие поблажки – это хорошо. Они позволяют повышают вашу мотивацию и помогают не допускать серьезных срывов.

Но все же не стоит использовать тренировку в качестве оправдания употреблению

нездоровой пищи. Такое поведение точно не даст вам получить результаты в деле снижения веса. То, что вы только что сожгли 300 калорий, не означает, что после тренировки вы можете одним махом умять в два раза больше.

Вы пропускаете растяжку

Вы можете думать, что заминка – это пустая трата времени, но регулярное пренебрежение растяжкой после тренировки повышает риск получения травмы во время занятий. Травмы могут серьезно помешать вам сбросить вес, и надолго отлучить вас от тренажерного зала.

Вы перебарщиваете со спортивными напитками

Сладкие спортивные напитки помогут вам восстановить электролитный баланс в организме. Но если ваша тренировка была слишком короткой, то получение лишних калорий вам абсолютно ни к чему. Оставьте спортивные напитки или кокосовое молоко до интенсивных тренировок, продолжительностью более часа или на случай жаркой погоды. А если просто захотелось освежиться – выпейте несколько глотков чистой воды.

Вы оправдываете пропуски тренировок

Тренировка в понедельник была столь сурова, что вы считаете, что можете не давать нагрузку своим ноющим мышцам вплоть до начала следующей недели. Это не самая лучшая идея, если вы хотите увидеть, как стрелка весов ползет вниз. Убедитесь, что вы посвящаете тренировка не менее пяти часов в неделю – это верный путь к снижению веса.

Вы долго не принимаете пищу после тренировки

Прием пищи после тренировки играет решающую роль в восстановлении мышц. Чем больше у вас мышечной массы, тем выше скорость метаболизма. Проверьте, содержит ли ваш послетренировочный перекус достаточное количество белка и углеводов.

Ваши тренировки носят эпизодический характер

Вы должны поблагодарить себя, если хорошо потренировались сейчас, но пусть ваша уверенность в том, что вы и так выложились на полную катушку, не мешает вам запланировать следующую тренировку. Вы обязательно увидите прогресс, если будете заниматься регулярно несколько раз в неделю.