

# Питание на сушке



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pitanie-na-sushke/>  
Как сжечь подкожный жир?

Основная задача на сушке выстроить грамотный рацион питания.  
Без диеты сжечь подкожный жир нереально.

И не пугайтесь слова «диета» это не голодание или серьезные ограничения в питании.

Речь идет о правильном соотношении белков, жиров и углеводов. Напоминаем, что невозможно сжечь жир локально, на животе, ногах, руках, ягодицах и т.п. Жир горит по всему телу!

Питание на сушке для девушек: фаза 1 В первую очередь нужно понять сколько белков, жиров и углеводов нам необходимо потреблять в день.

Рассчитывать потребность в белках и углеводах будем по формуле (вес 2). Допустим Вы весите 57 кг, значит белков / углеводов 114 гр.

Так как мы ещё тренируемся прибавляем примерно 30-40 гр белка и углеводов. Жиры будем получать из белковых и углеводных источников (можно добавить несколько грамм рыбьего жира в день).

Но не стоит превышать лимит в 0,5 гр на 1 кг веса, т.е. с весом 57 кг 28,5 гр жиров в день. Питаться нужно дробно: 5-6 раз в день.

Большую часть углеводов лучше съесть сразу после тренировки. Ближе ко сну потребление углеводов снижается.

Итак, какие продукты можно есть на сушке?

Источники белка: Куриные грудки, тунец, палтус, камбала, креветки, лосось, яичный белок, нежирный йогурт, обезжиренный творог, протеиновые коктейли.

Источники углеводов: Бурый или дикий рис, чечевица, тушеные овощи, белый картофель (запеченный или на пару), овсянка, салаты (без гренков, жирных заправок и сыра).

Источники жиров: Орехи кешью и миндаль, ореховое масло, цельные яйца (с желтком), жир из мяса (стейк, говяжий фарш, индейка и т.д.), льняное масло, рыбий жир.

Мы рекомендуем в доме держать заранее все продукты и не покупать что-то запретное, чтобы не было соблазна нарушить диету.