

Упадок сил? Депрессия? Апатия? – Виновата ваша фитнес -диета
В чем дело – ума не приложу

. Всякий раз к концу дня я чувствую себя выжатой как лимон, и сил остается только на то, чтобы рухнуть дома на диван. Сначала я пошла по врачам. Сдала кучу анализов, и все бестолку. Выходило, что по всем параметрам я здорова, а свое состояние вроде как симулирую. Пошла по врачам дальше. Дошла до иглоукалывания и томографии мозга. И все безрезультатно. А проблему мою в конце – концов решил диетолог из моего собственного фитнес -клуба. Оказывается, я всего-навсего неправильно питалась! Не соблюдала 3 золотых правила фитнес-диеты.

1 правило фитнес -диеты: ужин отдай врагу

С кем не бывало: утром есть не хочется; днем такой завал на работе. Что дойти до столовой ну никак нельзя; после работы – тренажерный зал. А это верный путь к обжорству: когда мы наконец попадаем домой, остановить себя за столом невозможно. Да, традиция у нас такая – основную часть суточных калорий получаем вечером. Как раз из-за того, что свою дневную норму мы поглощаем не постепенно, а как бы одной большой порцией, мы к 40 годам становимся поперек себя шире. По науке, такой режим питания помалу расстраивает гормональную секрецию. И к четвертому десятку окончательно перенастраивает ее в сторону гормонов, способствующих отложению жира. Мне еще до сорока далеко, но от такого режима я уже успела пострадать. Перечисляю симптомы, которые наверняка и вам знакомы.

Вот первый: колебания настроения. Оказывается, настроение напрямую зависит от мышечного тонуса. А тонус - от уровня сахара в крови. Сразу после еды он взлетает, а потом медленно падает и через 3-4 часа становится минимальным. Соответственно настроение резко ухудшается. Вдруг все вокруг начинает раздражать. Если не поесть, дальше будет хуже. Накатит еще и сонливость. А спать на работе нельзя. Придется с собой бороться. А это новое нервирующее неудобство. Второй: в клуб приходишь совершенно разбитой. Смотришь на тренажеры унылым взглядом и думаешь: ну за что мне эта пытка?! Третий: приступы зверской тяги к сладкому. Сами вспомните, если долго не есть, то потом тянет вовсе не на полезную гречневую кашу, а на сладкий обжиренный торт. Слюнки текут, колени подгибаются... Натолкаешься сладким, а потом себя жалко – ну как я могла?

На самом же деле есть надо часто, но понемногу. Такое питание сводит секрецию гормонов, запаасающих жир впрок, до самого минимума. К тому же уровень сахара в крови не скачет, настроение ровное, спокойное. А что значит часто? Через каждые 2,5 – 3 часа. Если никак не получается, то хотя бы треть калорий (в идеале - половину)

съедайте ДО того, как сядете ужинать. Если точнее, то в первые восемь часов после пробуждения.

2 правило фитнес -диеты: накормите свои мышцы белком

Поговорив со специалистами, я поняла свою ошибку: белок-то я ела, но НЕ В ТОМ количестве и НЕ В ТО время. Выяснилось, что норма для фитнесистки – это примерно 1,5 грамма белка на килограмм веса. Если этому правилу не следовать, мышц больше не станет. Чтобы вырасти, им нужна подкормка. Но и это еще не все. Белок можно есть килограммами, но он не пойдет вам на пользу, если мышцы не получают «стройматериал» вовремя. Определить «час икс» просто. Итак, если вы занимаетесь утром, съедайте по меньшей мере половину дневной нормы белка вечером. Если вы тренируетесь днем, то хотя бы половина белка должна быть получена утром. Если же вы ходите в тренажерный зал по вечерам, то вам необходимо получать белки и во время обеда, и сразу после тренировки.

Если не следовать этому правилу, случится ужасное: ваш организм начнет поедать сам себя. Да-да, это правда! Тот минимум белка, который вы получаете с пищей, пойдет на аварийный ремонт уставших мышц. А ведь белок еще нужен крови, гормональной системе, вашим волосам, ногтям, коже! Нужен во что бы то ни стало! И тогда организм начинает расщеплять белок внутренних тканей. Первыми под нож идут мышцы. Как вещь, которая по полезности для жизни стоит последней в ряду. Мышцы уменьшаются, съеживаются, теряют силу. Но белка все равно не хватает. Волосы становятся ломкими, тусклыми, ногти – крошатся, кожа теряет упругость, бледнеет. Резко сокращается секреция гормонов – ведь «делать» их не из чего. Падает либидо, болит голова, скачет давление...

Иногда приходится слышать: начала заниматься фитнесом и плохо себя чувствую. Верно! Белка-то вам не хватает! Кто-то мне возразит: «Белок – это мясо, рыба, курица. Чтобы такое приготовить, надо весь день торчать на кухне!» А вы купите порошковый протеин. Разведите на воде или обезжиренном молоке всю суточную норму белка и возьмите такой коктейль на работу. И пейте строго по часам. Никаких хлопот! А можно купить белковые плитки на манер шоколадок. Бросаешь в сумочку 3-4 штуки, и ты

обеспечена белком на весь день!

3 правило фитнес -диеты: не дай себе засохнуть

Невероятно, но факт: даже самая незначительная потеря воды в организме (хотя бы 2% от веса тела!) катастрофическим образом сказывается на нашем самочувствии. И знаете почему? Наш организм, точно как ядерный реактор, работает на воде! Нет воды, нет химических реакций, нет энергии. Вот такая формула жизни!

Мало пьете? Тогда на рост спортивных результатов нечего рассчитывать. Впрочем, помочь этой беде просто. Куда бы вы ни шли, хоть на работу, хоть в кино, хоть по бутикам, берите с собой бутылку воды. Не нравится пить пустую воду? Тогда придайте ей вкус, добавив сок лайма или лимона, а то и с помощью пакетиков травяного чая. Проверьте, достаточно ли вы пьете воды, можно так. Встаньте на весы до и после тренировки, а потом сравните оба показателя. Если «послетренировочный» вес будет сильно отличаться от вашего обычного (больше, чем на 500г), значит с питьем беда. Похоже, суточную норму в 3 – 3,5 литра вы не выполняете. (Кстати, чтобы восполнить потери, надо разом выпить воды ровно в два раза больше).

Но и это еще не все. Во время тренировки вы теряете не только жидкость, но и углеводы. Поэтому возьмите себе за правило утолять жажду не водой, а спортивным углеводным напитком – в том случае, если вы тренируетесь интенсивно и дольше часа. (Углеводным, а не минеральным!). Если вы глотнете такого напитка минут через тридцать после начала занятий, это пополнит запасы глюкозы и поможет вам с честью продержаться до конца тренировки. А по дороге из клуба домой съешьте какой-нибудь фрукт: дополнительная порция углеводов будет очень кстати. (Лучший вариант – большое яблоко!)