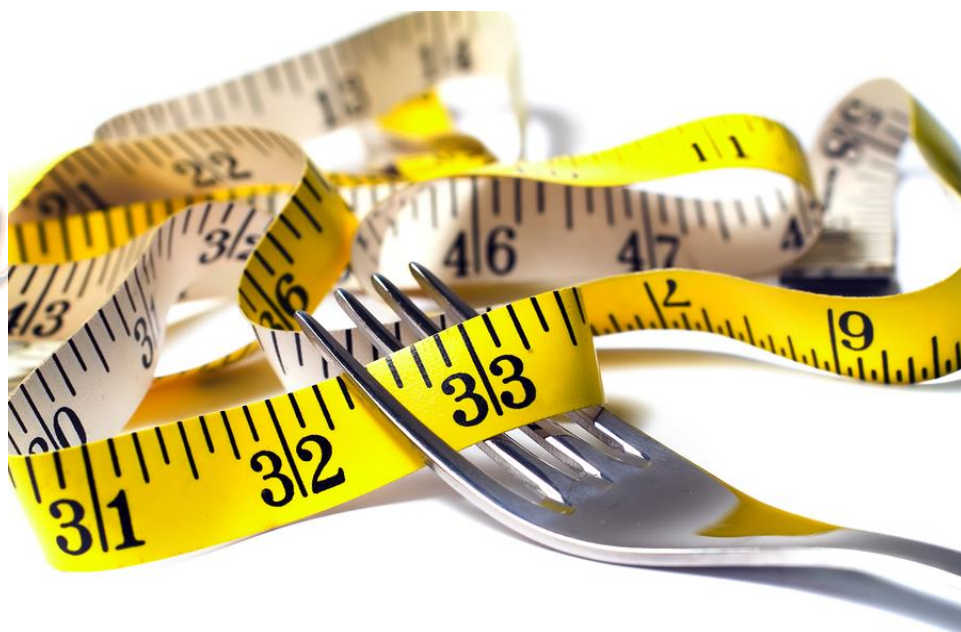


**LubomirIvanov.com**  
*Добрата форма е във Вашите ръце*

## **ИНДИВИДУАЛЕН ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ**



*Радослав Тодоров*

## Поздрав от автора



Здравей, **Радославе**,

Преди всичко благодаря, че се довери на знанието и опита ми, за да ти помогна да постигнеш целите си. Режимът е създаден специално за теб, на базата на поставените цели и индивидуалните ти данни. Заедно с него ти получаваши подкрепата ми под формата на допълнителна обратна връзка по и-мейл, където да задаваш своите въпроси.

Желая ти успех и не забравяй, че „Добрата форма е във твоите ръце”!

С уважение:

Твой треньор и консултант

**Любомир Иванов**

LubomirIvanov.com  
Основни цели на хранителния режим:  
Добрата форма е във Вашите ръце

1. Редуциране на телесните мазнини (приоритетна цел)
2. Запазване/ увеличаване на мускулната маса
3. Здравословен начин на хранене

Ако физическата активност се промени (брой тренировки седмично, начин на живот и други), моля уведоми ме своевременно, защото е възможно хранителния режим да е необходимо да претърпи корекции!

Приеми режима като начален план. Според резултатите и начинът, по който се чувстваш може да се промени през периода на спорт.

### Общи указания:

- Посочените грамажи за всички храни се отнасят за сурово състояние. Важно е да спазваш количествата приблизително точно, особено при по-калоричните храни.
- Храните посочени в менюто са препоръчителните за консумация. Те са подбрани на базата на специфичните им свойства и въздействие върху организма. При желание даден продукт да се замени с друг, консултирай се с мен.
- Всяко хранене се приема на приблизително около посочения час с допустимо отклонение от около час. Пропускането на хранене или приемането на храна по-често намалява търсения ефект.
- Ако пропуснеш хранене, консумирай го при първа възможност, дори това да скъсява времето до следващото. Ако времето до следващото хранене е по-малко от 1 час – измести следващото хранене/ хранения малко напред във времето според усещането си за глад.
- Храната, която изисква температурна обработка се вари, пече или задушавя. Може да се използва тефлонов тиган. Пърженето/ готвенето с мазнина не е забранено (ако желаеш) за разнообразие, но ако го правиш с малко количество (5-10 гр.) extra virgin кокосово масло.
- Приготвяй храната си от вкъщи и я носи със себе си. Не разчитай да се храниш навън, защото може и да не намериш подходящи храни, което ще те принуди или да гладуваш или да ядеш некачествена храна. И двете ще те отдалечат от целите, които си поставил. Бъди стриктен, организиран и постоянен, само тогава резултатите няма да закъснеят и ще те мотивират да продължаваш!
- Ако почувстваш неконтролируем глад, но е дошло време за следващото хранене - изпий доза протеин. Пий и вода.
- Количеството на зелените зеленчуци е без ограничение. Винаги може да добавяш допълнително зелени зеленчуци към храненията или между тях. Към останалите (това са основно домати, морков, цвекло и ряпа) подходи внимателно. Консумирай ги когато е указано или ги добавяй ги по малко към друга салата. Например, направи си зелена салата и настържи 1 морков, а не си прави салата от моркови; или направи зелена салата и добави 1 домати, но не прави салата само от домати.
- В менюто ще срещнеш и следните помощни текстове:
  - ✓ Идея. Чрез него те съветвам за това как може да приготвяш храната си и да внесеш разнообразие.
  - ✓ По желание. Предложени са храни и продукти, които не са задължителни, но може да консумираш по желание.

### Течности:

- Дневно приемай поне 3 литра вода (може и повече). Разпредели я равномерно за целия ден. Пий допълнително по време на тренировка.
- Препоръчителна е консумацията на 1-2 чаши зелен чай дневно.
- Избягвай напитките със захар, както и плодовите сокове и фрешовете, дори без да са с добавена захар.

### Подправки:

- Може да използваш всякакви натурални подправки – чубрица, черен и червен пипер, риган, мащерка и т.н., както и лимонов сок (от прясно изцеден лимон) и ябълков оцет.
- Консумирай нормално сол на вкус без да прекаляваш.
- Избягвай готови сосове, кетчуп, майонеза и други подобни. От този вид подправки може да си позволиш натурална дижонска горчица (само синапени зърна, оцет и сол) и малко соев сос.
- Растителните масла включени в храненията не са подправка, а най-калоричната храна в режима, затова спазвай стриктно количествата.

## Хранителен план за дни с тренировки с тежести (дни 1, 2, 4 и 5)

Хранене	Меню	Белт. (гр.)	Мазн. (гр.)	Въгл. (гр.)	Кал.
ХРАНЕНЕ I след ставане (около 9:00)	➤ 4 цели яйца (яйца L-размер)	28	20	-	280
	➤ 100 гр. пилешко филе от гърди 25 гр. суроватъчен протеин изолат	22	1	-	90
	➤ пълна с.л. зехтин или 80 гр. авокадо	-	14	-	130
	➤ зелени зеленчуци по избор или с.л. овесени трици	-	-	5	20
	<u>По желание: Подправки</u> <u>Идея 1: Яйцата може да приготвяш по различни начини - варени, на омлет, на очи, миш-маш и др.</u> <u>Идея 2: Може да пасираш протеина с авокадото</u> <u>Идея 3: Пасирай яйцата с протеина, авокадото и овесените трици и изпечи на тефлонов тиган като палачинка</u>				
	<b>Общо</b>	<b>50</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>520</b>
ХРАНЕНЕ II (12:30-13:00)  и  ХРАНЕНЕ III (16:00-16:30)	<u>Едно от следните по избор:</u> ➤ 250 гр. чисто телешко месо (филе/шол; понякога по желание чисто свинско за разнообразие) ➤ 250 гр. свинско контра филе ➤ 250 гр. пилешко филе от гърди*	50	16	-	350
	<u>Плюс едно или повече от следните по избор (без ограничение в количеството; разнообразявай):</u> ➤ зелена/зелева/ айсберг салата, бейби спанак, задушен спанак (може и от замразен), задушени броколи/ карфиол/ брюкселско зеле (може и от замразени), тиквички	-	-	5	20
	<u>Плюс:</u> ➤ с.л. зехтин (extra virgin)	-	14	-	130
	<u>По желание: Др. зеленчуци (краставица, зелена чушка, копър, магданоз, лук и др.), подправки, 4-5 маслини</u> <u>Идея 1: Телешкото месо може да бъде печено, варено, задушено или на кайма и кюфтета (на фурна или тефлонов тиган), за рецепти виж книгата или тук: <a href="http://lubomirivanov.com/tag/%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%B8/">http://lubomirivanov.com/tag/%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%B8/</a></u> <u>Идея 2: Броколи/ карфиол/ брюкселско зеле/ спанак/ тиквички/ зелен фасул се задушават бързо и лесно в купа от йенско стъкло с похлупак в микровълнова. Добави малко вода ако са пресни (не добавяй, ако са замразени)</u> <u>Идея 3: Пригответи двойно количество храна, консумирай половината за едното хранене и другата половина за другото</u> <u>*Добави с.л. зехтин, когато консумираш пилешко</u>				
	<b>Общо за едно хранене</b>	<b>50</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>500</b>
	<b>Общо за двете хранения</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>1000</b>

Индивидуален хранителен режим

Хранене	Меню	Белт. (гр.)	Мазн. (гр.)	Въгл. (гр.)	Кал.
около 18:30	<b>Тренировка</b>				
Веднага след тренировка	➤ 25 гр. суроватъчен протеин изолат, разтворен във вода	22	-	-	90
	➤ голям добре узрял банан (с кафяви петна по кората) или 50 гр. стафиди	-	-	35	140
	<b>Общо</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>35</b>	<b>230</b>
ХРАНЕНЕ IV 60-90 мин. след тренировка	<u>Едно от следните по избор:</u>				
	➤ 250 гр. пилешко/ пуешко филе	50	5	-	250
	➤ 300 гр. бяла риба филе (тилапия/ хек/ треска и др.)				
	➤ голяма (около 450-500 гр.) пъстърва				
	<u>Плюс:</u>				
	➤ 100 гр. бял ориз (свари 1:2 с вода)	5	-	80	350
	<u>Плюс:</u>				
	➤ малка порция зелени зеленчуци по избор				
	<u>По желание: Подправки, 4-5 маслини, лимон, оцет</u>				
	<b>Общо</b>	<b>55</b>	<b>5</b>	<b>80</b>	<b>600</b>
<b>Общо за деня (приблизително)</b>		<b>225</b>	<b>100</b>	<b>130</b>	<b>2350</b>

LubomirIvanov.com  
Добрата форма е във Вашите ръце



## Хранителен план за първи ден с кардио (ден 3)

Хранене	Меню	Белт. (гр.)	Мазн. (гр.)	Въгл. (гр.)	Кал.
ХРАНЕНЕ I скоро след кардиото	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 100 гр. цели овесени ядки</li> <li>➤ 6 белтъка (яйца L-размер) или ~180 мл. белтъци от кутия</li> <li>➤ 25 гр. суроватъчен протеин изолат</li> <li>➤ 25 гр. стафиди</li> <li>➤ ч.л. канела</li> </ul> <p><u>Идея: Пасирай всичко заедно (добави вода, ако е нужно), остави 5-10 мин. и изпечи на тефлонов тиган от двете страни, като палачинка(и)/ питка.</u></p>	12 18	7 -	65 -	380 70
	Общо	22 -	- -	- 18	90 70
ХРАНЕНЕ II (12:30-13:00)  и ХРАНЕНЕ III (16:00-16:30)	<p><u>Едно от следните по избор:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 250 гр. чисто телешко месо (филе/шол; понякога по желание чисто свинско за разнообразие)</li> <li>➤ 250 гр. свинско контра филе</li> <li>➤ 250 гр. пилешко филе от гърди*</li> </ul> <p><u>Плюс едно или повече от следните по избор (без ограничение в количеството; разнообразявай):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ зелена/ зелева/ айсберг салата, бейби спанак, задушен спанак (може и от замразен), задушени броколи/ карфиол/ брюкселско зеле (може и от замразени), тиквички</li> </ul> <p><u>Плюс:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ с.л. зехтин (extra virgin)</li> </ul> <p><u>По желание: Др. зеленчуци (красавица, зелена чушка, копър, магданоз, лук и др.), подправки, 4-5 маслини</u></p> <p><u>*Добави с.л. зехтин, когато консумираш пилешко</u></p>	50	16	-	350
	Общо за едно хранене	-	-	5	20
	Общо за двете хранения	-	14	-	130
	Общо	50	30	5	500
	Общо за двете хранения	100	60	10	1000
ХРАНЕНЕ IV 19:00-20:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 250-300 гр. съомга или скумрия</li> <li>➤ зеленчуци по избор от горните (по възможност да е различно) + ч.л. зехтин</li> </ul> <p><u>По желание: Др. зеленчуци, подправки, 4-5 маслини, лимон, оцет</u></p>	50 -	25 5	- 5	430 70
	Общо	50	30	5	500
ХРАНЕНЕ V Скоро преди лягане	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 цели яйца (L)</li> <li>➤ 25 гр. сурови орехи</li> </ul> <p><u>По желание: Зелени зеленчуци и подправки</u></p>	21 4	15 15	- 4	210 180
	Общо	25	30	4	400
Общо за деня (приблизително)		225	125	100	2500

## Хранителен план за втори ден с кардио (ден 6)

Хранене	Меню	Белт. (гр.)	Мазн. (гр.)	Въгл. (гр.)	Кал.
ХРАНЕНЕ I скоро след кардиото	➤ 100 гр. цели овесени ядки	12	7	65	380
	➤ 6 белтъка (яйца L-размер) или ~180 мл. белтъци от кутия	18	-	-	70
	➤ 25 гр. суроватъчен протеин изолат	22	-	-	90
	➤ 25 гр. стафиди	-	-	18	70
	➤ ч.л. канела				
	<b>Общо</b>	<b>50</b>	<b>7</b>	<b>85</b>	<b>600</b>
ХРАНЕНИЯ II, III и IV  около 12:00  около 15:00  около 18:00	<u>Едно от следните по избор:</u> ➤ 150 гр. пилешко/ пуешко филе ➤ 200 гр. бяла риба филе (тилапия/ хек/ треска и др.)	30	3	-	150
	<u>Плюс:</u> ➤ 100 гр. бял ориз (свари 1:2 с вода)	5	-	80	350
	<u>Плюс:</u> ➤ малка порция зеленчуци по избор <u>По желание: Подправки, 4-5 маслини, лимон, оцет</u>				
	<b>Общо за едно хранене</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>80</b>	<b>500</b>
	<b>Общо за трите хранения</b>	<b>105</b>	<b>15</b>	<b>240</b>	<b>1500</b>
ХРАНЕНЕ V 21:00-22:00	➤ 250-300 гр. съомга или скумрия	50	25	-	430
	➤ зеленчуци по избор от горните (по възможност да е различно) + ч.л. зехтин	-	5	5	70
	<u>По желание: Др. зеленчуци, подправки, 4-5 маслини, лимон, оцет</u>				
	<b>Общо</b>	<b>50</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>500</b>
<b>Общо за деня (приблизително)</b>		<b>200</b>	<b>50</b>	<b>330</b>	<b>3100</b>



## Хранителни добавки - описание и дозировка

- **Рибено масло (Омега-3).** Рибено масло съдържа незаменими мастни киселини Омега-3, които тялото не може синтезира самостоятелно. Поради това е необходим прием на рибено масло чрез храната или като хранителна добавка. В тялото те се използват за синтеза на група хормони, наречени *ейкозаноиди*, които контролират имунната система, възпаленията, обмяната на веществата, кръвното налягане, нивата на холестерола и триглицеридите в кръвта, укрепват нервната система, подобряват паметта, концентрацията и настроението. Но това не е всичко. Омега 3 мастните киселини, могат да помогнат още с:

**Подобрена инсулинова чувствителност.** Колкото е по-добра инсулиновата чувствителност, толкова по-малко инсулин ще се секретира, тъй като клетките стават по-чувствителни към него. По-малко инсулин означава по-малко отлагане на мазнини и по-лесното им изгаряне.

**Ускорено горене на мазнините.** Омега 3 мастните киселини се свързват със специфични рецептори, които сигнализират ДНК да активира повече гени, които улесняват горенето на мазнини и да деактивира такива, които стимулират отлагането им.

**Ускорен мускулен растеж.** Ейкозаноидите, които се синтезират от омега 3 мастните киселини подобряват усвояването на глюкозата от мускулите вместо от мастните клетки. Така вместо да трупаш мазнини, увеличаваш гликогеновите запаси, а колкото повече гликоген има в мускулната клетка, толкова по-голяма е тя и толкова повече енергия за тренировка ще имаш.

**Намалено мускулно разграждане.** Изследване доказва, че приемът на рибено масло намалява мускулното разграждане при гладуване. Това е изключително ценно при диети за отслабване, когато запазването на мускулите е изключително трудно.

**Подобрено възстановяване.** След всяка интензивна тренировка, в мускулите последва възпалителен процес. Достатъчният прием на омега 3 мазнини намалява възпаленията и подобрява възстановяването.

Приемай 2 пъти дневно по 1000 мг – с/ след основно хранене.

- **Витамин С таблетки 500 мг с удължено усвояване.** Тренировките и стресът създават голям окидативен стрес за тялото ни. В такива случаи приемът на витамин С от храната и мултивитамины рядко е достатъчен да покрие в пъти увеличените дневни нужди. Допълнителният прием на витамин С намалява възпаленията от тренировките и подобрява възстановяването. Препоръчаният витамин С е с най-висока степен на усвояемост. Приемай 500 мг витамин С дневно – след първото хранене за деня.
- **Витамин D3 (Vitamin D3).** Една от най-известните функции на витамин D е да регулира нивата на калций в кръвта и да се грижи за костната плътност. Но витамин D е най-стария еволюционно витамин и участва в десетки биохимични реакции. Последните научни изследвания, свързани с него хвърлиха много нова светлина за изключителното му значение за имунната ситема, синтеза на важни хормони и подобряване инсулиновата чувствителност. Играе важна роля във функционирането на мускулната тъкан и стимулирането в нея на синтеза на белтъчини и производството на АТФ. Витамин D спомага и при профилактиката на различни онкологични заболявания като рак на правото и дебелото черво. Препоръчителния дневен минимум беше увеличен 10 пъти и беше доказано, че не се натрупва в тялото (или това става много бавно при огромни дозировки). А според статистиката, над 60% от населението страда от дефицит на витамин D. Приемай 20 000 IU седмично (4 пъти седмично по 5000 или 2 пъти по 10 000) след хранене. 8 седмици прием/ 4 седмици почивка.

- **ZMA®.** Патентована комбинация от цинк (в най-усвояемата – хелатна форма), магнезий и витамин В6. Магнезият е минералът, който се изчерпва най-много при стрес (и физически и психически). А интензивните тренировки изчерпват запасите в тялото от цинк и магнезий, в резултат на което рязко пада мускулната сила и издръжливост. Магнезият поддържа електролитния баланс, спомага за отделянето на повече енергия и за подобрена нервно-мускулна функция. Витамин В6 участва в метаболизма на въглехидратите. Приемай 1 доза 30-60 минути преди лягане. 20 дни прием/ 10 дни почивка. *Не приемай едновременно с храни и добавки, съдържащи калций, който възпрепятства усвояването на цинка (трябва да има поне 30 минути между двата продукта).*
- **Креатин монохидрат (продукт с CreaPure® суровина).** Креатинът е една от най-ефективните добавки за възстановяване, покачване/ запазване на мускулна маса, а индиректно подпомага и топенето на мазнините. Приемай 5 грама с протеина след всяка тренировка с тежести. Повече за креатина може да прочетеш тук: <http://lubomirivanov.com/5313/>  
<http://lubomirivanov.com/5368/>  
<http://lubomirivanov.com/5458/>  
<http://lubomirivanov.com/7893/>
- **BCAA (Аминокиселини с разклонена верига) на прах (2:1:1 съотношение на аминокиселините).** Около 30-35% от мускулната тъкан се състои от тези 3 аминокиселини (левцин, изолевцин и валин). Левцинът съдейства за укрепването на костите, кожата и мускулната тъкан и стимулира синтеза на аминокиселината глутамин. Използва се от мускулите при физически упражнения като източник на енергия, забавяйки разпада на белтъчините. Изолевцинът играе ключова роля в синтеза на хемоглобина, дава енергия на мускулите и намаляват симптомите на умора. Стабилизира нивата на кръвната захар, недостигът му може да предизвика симптоми подобни на тези при хипогликемия. Валинът има стимулиращи свойства по отношение на растежа, мускулната маса, възстановяването на тъканите. Валинът може да служи като източник на енергия, със съхраняващ глюкозата ефект. Приемай по 5 грама преди и след всяка тренировка и 5 грама по време на тренировките с тежести, разтворени във водата, която ще изпиеш докато тренираш. Повече за BCAA може да научиш от тук: <http://lubomirivanov.com/6125/>
- **Глутамин на прах.** Въпреки че е заменима аминокиселина, глутаминът е най-разпространената и една от най-важните за организма. Съдържа се в най-голямо количество в скелетната мускулатура. Заедно с глутаминовата киселина стимулира мозъчната дейност. Силен имуностимулант, той е и съставна част на глутатиона – мощен антиоксидант. Глутаминът най-лесно от всички аминокиселини се превръща в глюкоза и намалява нивото на инсулина и глюкозата в кръвта. Освен това участва в изхвърлянето на метаболитните отпадни продукти и обезвреждането на амоняка. Стимулира секрецията на растежен хормон, спомага за хидратирането на мускулните клетки и създаването на анаболна среда в мускула – важни предпоставки за мускулния растеж. Често активно спортуващи не могат да си набавят необходимите количества глутамин от храната и тогава организмът ще започне да черпи глутаминовите запаси на скелетната мускулатура. Това налага допълнителният прием на глутамин под формата на хранителна добавка. Приемай по 5 грама преди и след всяка тренировка. Повече за глутамина може да научиш от тук: <http://lubomirivanov.com/5852/>

*\*Добавките, при които не е написана продължителност на непрекъснат прием, може да се приемат продължително време (според целите, желанието и финансовата възможност).*