

В первую очередь запомните: диета — это не голодание, не нужно сводить свой рацион к минимуму, не пытайтесь использовать монодиеты и вообще впадать в крайности. Вот идеальный рацион для нормализации питания и быстрого похудения:

- >Нежирное мясо и рыба строго на пару (не жареное, не вареное, не сырое) и без соли и перца;
 - >Некрахмалистые овощи (огурцы, помидоры, салаты) в больших количествах с растительными маслами — предпочтительно оливковое, ореховое, льняное. Без соли.
 - >Откажитесь на период сушки от сахара: как заменитель используйте мед в количестве не более 2-х ст.л. в день и темный горький шоколад с минимальным содержанием сахара.
 - >В качестве фруктов и как замену сладкому используйте цитрусовые — грейпфрут, апельсин, лимон.
 - >Сложные углеводы в виде вареных круп — не используйте рис и овсянку, хорошо подходят греча, чечевица, необработанный рис. В целом старайтесь употреблять только продукты с низким гликемическим индексом.
 - >Исключите любые мучные и дрожжевые продукты.
 - >Кофе, чай исключаются, пейте только минеральную воду или обычную кипяченую из-под крана.
 - >Никаких соусов вроде майонеза, кетчупа, а также никаких чипсов, сухариков, семечек.
 - >Пейте витамины.
 - >Старайтесь в целом потреблять столько же калорий, сколько и обычно, чтобы не потерять результат. Если употребляли гейнер, замените его чистым протеином.
- Урезайте рацион в первую очередь за счет быстрых углеводов и животных жиров - эти пищевые компоненты желательно вообще исключить. Если этого будет недостаточно - продолжайте снижать количество углеводов и жиров.
- Помните, что диета при сушке должна быть сбалансированной. Вам необходимо потреблять около 10% растительных жиров. Употребляйте в пищу жирную рыбу, она богата Омега-3 жирными кислотами, которые способствуют получению рельефа. Не исключайте полностью углеводы, их должно быть не меньше 40%, углеводы должны быть медленными (сложными). Медленные углеводы содержатся в кашах, мучных продуктах из муки грубого помола и ржи, овощах, орехах и несладких фруктах. Принимайте дополнительно витаминно-минеральный комплекс, недостаток витаминов может приводить к разрушению мышц.
- Питайтесь часто — 5-6 раз в сутки, небольшими порциями. Не ешьте за 2 часа до тренировки и 1,5 часа после тренировки, исключение составляют аминокислоты и протеиновые коктейли.
- Принимайте достаточное количество протеина. Около 60% можно получать из пищи, остальные 40% желательно принимать со спортивным питанием. Протеин подавляет катаболические процессы и защищает ваши мышцы, при этом не препятствует процессу сушки.
- Диета также предполагает контроль поступления жидкости. Общее количество жидкости за сутки должно быть не меньше 2,5 литров.