* **Обязательно завтракать.** Пропуск этого важнейшего приема пищи нарушает обменные процессы.
* **Не отказываться полностью от жиров**. Иначе кожа станет плохой, а волосы начнут падать. Нужно есть свиное мясо и баранину, масло сливочное, куриные желтки, сало, молоко, порошок какао, майонез и сыр, богатые насыщенными жирами. В морской рыбе, фундуке, кедровых и грецких орехах много полезных жиров. Их тоже рекомендуется есть на сушке.
* **Исключать вредные перекусы и закуски**. Никаких солений и консервированных продуктов, сухариков, кетчупа, чипсов, мучных изделий и сладостей.
* **Забыть о ночных перекусах**. Утолить чувство голода, которое не позволяет уснуть, поможет яблоко или стакан кефира. Еще лучше выпивать порцию протеинового коктейля, приготовленного на воде.
* **Есть часто, но мало**. Перерывы между отдельными приемами должны составлять примерно 3 часа, а сами порции оставаться небольшими.
* **Никаких вредных привычек**. И алкогольные напитки, и курение под строгим запретом.
* **Пить воду в достаточном объеме**. В сутки нужно пить от двух и до трех литров питьевой обычной воды.
* **Употреблять полезные углеводы с клетчаткой.** Такими продуктами являются злаковые, овощные и фруктовые культуры.
* **Побольше двигаться.** Активность в течение дня позволяет сжигать больше калорий.
* **Делать кардио.** Оптимальная продолжительность составляет 10-15 минут до и после основного тренинга. Если есть возможность, в это время лучше принимать комплекс BCAA.
* **Пить минерально-витаминный комплекс.** Недостаток микро- и макроэлементов приводит к разрушению мышечных волокон.
* **Контролировать потребление сахаров.** Отсутствие прогресса на сушке означает, что сахар нужно снизить еще больше.

Белок следует потреблять исключительно из нежирных продуктов. Оптимальным считается получение от 60 до 70% из пищи и от 30 и до 40% из спортивного специализированного питания. Это позволит терять гораздо большую жировую массу.

Прирост веса, который некоторые спортсмены ощущают на сушке, образуется в результате потребления больших объемов жидкости. Этот излишек исчезает буквально за 1 или 2 дня. За сутки перед соревнованием или другим важным событием нужно минимизировать количество выпиваемой жидкости, чтобы получить глубокий и выраженный рельеф.

**Количество даже полезной пищи должно не выходить за рамки разумного, а основной акцент делаться на следующие блюда:**

* парное, тушеное, отварное индюшачье и куриное мясо без кожицы;
* белок куриных яиц;
* вареные кальмары (филе);
* тушеная и пареная рыба нежирных сортов;
* нежирные (максимум 3%) творог, употребляемый первые 14 дней сушки, и кефир;
* гречневая и овсяная каши, приготовленные на воде;
* макароны ржаные;
* яблоки зеленые, грейпфруты, брокколи, салат листовой, кабачки и зелень;
* травяные (ромашковые и имбирные) и зеленый чай, которые пьют, если сушатся летом.

Основной успех сушки базируется не на тренировках, а на питании, то есть количестве потребляемых калорий. Чтобы контролировать калорийность, следует вести ежедневный учет всего, что съедается, и взвешиваться. Постоянный мониторинг и соблюдение всех рекомендаций по сушке позволяет обрести красивое и рельефное тело.

Сушка тела для мужчин – это строгий режим питания, предусматривающий большое количество белковой пищи и исключающий углеводы. Такой метод позволяет избавиться от подкожного слоя жира и продемонстрировать наработанную во время тренировок мышечную массу. В нашем материале разбираемся в основных нюансах этого процесса, важных правилах и особенностях.

**Зачем нужна сушка тела и кому она показана**

Для чего нужна сушка тела? В первую очередь для того, чтобы понизить уровень жировой массы без потери мышечной - то есть для формирования выраженного мышечного рельефа. Решение о необходимости «просушиться» спортсмен должен принимать на основании индивидуальных особенностей своего организма и текущей физической формы, но, если классифицировать, кому может быть нужна сушка, то можно выделить следующие категории:

* профессиональные спортсмены-бодибилдеры: для поддержания оптимальной физической формы, а также при подготовке к соревнованиям;
* спортсмены-любители: для улучшения физической формы за счет сжигания жировой прослойки, если её объем превышает 20%.

Если соблюдать все принципы сушки тела для мужчин, процесс будет иметь положительные последствия, среди которых можно отметить:

* укрепление сердца и сосудистой системы;
* очищение организма от вредных шлаков и токсинов;
* улучшение состояния кожи;
* увеличение силовых показателей и выносливости.

При этом очень важно сказать о том, что люди, имеющие проблемы с лишним весом, не должны рассматривать сушку как способ избавления от лишних килограммов – в этом случае потребуется подобрать совершенно иной тип физической нагрузки и диеты, способствующей плавному и безопасному понижению избыточной массы. Лишь после того, как проблема лишнего веса будет решена, вы можете переходить к сушке.

**В чем разница между похудением и сушкой?**

Несмотря на то, что и сушка, и похудение - это процессы, помогающие организму избавиться от лишнего жира, между ними есть важная и принципиальная разница, а потому путать два этих процесса нельзя.

Главная цель похудения заключается в значительном уменьшении объемов тела за счет снижения массы мышц и избавления от лишней жировой ткани, в то время как при сушке тела для мужчин, сжигание жира проходит без ущерба мышечной массе, вследствие чего достигается её прорисовка.

Таким образом, можно сделать вывод, что сушка тела – это спортивное похудение, в процессе которого не страдает качество вашей мышечной массы и сокращается содержание подкожной жировой прослойки.

**Основные правила сушки тела для мужчин**

На сегодняшний день существует два подхода к процессу сушки тела для мужчин:

1. Спортсмен, не имеющий лишнего веса на начальном этапе, начинает сушиться только после фазы активного набора массы, подразумевающего полноценное питание без ограничений, а соответственно и определенный набор жировых отложений. Когда желаемый объем мышц получен, можно переходить к просушке и сжиганию лишнего жира.
2. Спортсмен, имеющий избыточный вес, сначала уменьшает количество жировой прослойки, добиваясь коэффициента жировой прослойки в диапазоне 10-15%, и только после этого переходит к активному набору массы. При таком методе вы работаете с уже прорисованными мышцами и понимаете, над какой группой мышц лучшего всего стоит поработать. Ко всему прочему, наращивание мышечной массы на «просушенное тело» происходит более эффективно и результативно.

Однако независимо от выбранного подхода, основные принципы сушки тела для мужчин будут одинаковы и должны включать:

* ежедневные интенсивные тренировки, включающие и кардио нагрузки – физическая активность должна иметь круговой характер с 3-4 циклами и 15-20 повторами каждого упражнения; продолжительность тренировок должна составлять 30-50 минут, периодичность – 3-5 раз в неделю;
* высокобелковое 4-6 разовое питание маленькими порциями – размер одного приема пищи не должен превышать 400 грамм;
* спортивные и витаминно-минеральные добавки.

Для того чтобы рассчитать «сухую» массу тела, можно воспользоваться простой формулой:

**Масса (кг) – (масса (кг) х (% жира: 100))**

Процент жира в данном случае вы можете измерить самостоятельно с помощью соответствующих калькуляторов, или обратившись к специалистам. После того, как все расчеты будут произведены, и вы узнаете индекс сухой массы тела, можно переходить к составлению индивидуальной программы сушки.

Как правильно делать сушку тела для мужчин? Следует подобрать оптимальный баланс питания и спорта, ведь получение красивого видимого рельефа или, так называемой, «сухой» массы невозможно без активного тренировочного процесса, помогающего добиться максимальной прорисовки мышц без ущерба их качеству.

Продолжительность сушки тела зависит от ваших индивидуальных особенностей, но рекомендованные отрезки составляют от 10 до 12 недель – не больше! В случае, если вы в спорте являетесь новичком и ваш организм ранее не испытывал такого сильного стресса стоит сократить этот срок и в дальнейшем постепенно увеличивать нагрузку, выходя на максимальные временные интервалы.

Стоит помнить, что выходить из режима сушки тела также следует постепенно. Когда жировая прослойка перестает сгорать, остановитесь. Постепенно добавляя углеводы, вы дадите организму шанс восстановиться, а после можно будет снова досушить жировую прослойку.

Какую бы вы не выбрали программу, следует помнить о важных моментах, сопутствующих сушке тела для мужчин в бодибилдинге. Фитнес-тренеры рекомендуют:

* создавайте дефицит калорий и следите за количеством потребляемых белков и жиров, добавляя в рацион сложные углеводы (совсем без них нельзя);
* следите за своим весом – потерянные килограммы следует контролировать, чтобы не переусердствовать;
* соблюдайте интенсивный режим тренировок, дополняя его кардио нагрузкой;
* откажитесь от таких вредных привычек, как алкоголь и курение;
* забудьте о еде непосредственно перед сном – ночью организм должен отдыхать, а не переваривать все то, что вы съели за пять минут до отхода ко сну. Максимум, что вы можете себе позволить – это белок медленной усвояемости, который и в ночное время будет работать над качеством ваших мышц.

Однако, принимая решение о необходимости сушки, следует помнить, что такой метод противопоказан людям, у которых диагностированы проблемы с поджелудочной железой, печенью, почками и сердцем. Поэтому, если вы решили поработать над рельефом мышечной массы, в первую очередь проконсультируйтесь с квалифицированными специалистами, которые подготовят для вас продуманную программу питания и тренировок с учетом ваших индивидуальных особенностей.

**Питание для сушки тела, меню для мужчин**

Во время сжигания жировой массы следует очень строго придерживаться графика питания и употреблять достаточное количество воды, которое рассчитывается исходя из вашего веса, интенсивности нагрузок и потребляемых калорий.

Как питаться при сушке тела для мужчин? Меню и еда во время сушки тела, в целом, обязательно должны включать жиры, источниками которых могут выступать орехи или морская рыба. Полное исключение жиров может грозить гормональными нарушениями.

Не изучив, какие продукты нельзя при сушке тела, можно серьезно навредить организму. Серьезная сушка – это отказ от любой вредной пищи. На замену ей приходит еда, приготовленная на пару или запеченная без масла в духовке.

Какие продукты едят при сушке тела? Запомнить их легко – это рыба, каши (гречка, овсянка), рис, мясо, яйца и творог. Отдельной графой идут зеленые и красные овощи, не прошедшие термообработку (помидоры, огурцы, брокколи, лук, листья салата). Из фруктов разрешены киви, лимон, яблоко, свежий ананас. Запрещенные продукты на сушке тела – сладости, мучные изделия, вредные закуски, снеки. Накладывается табу на картошку, свеклу, бобовые, алкоголь.

Ниже вы можете ознакомиться с двумя вариантами примерного меню:

**I вариант**

* 8.00 – овсяная каша (100 грамм) и 1-2 яйца (сваренных вкрутую), допускается кофе с молоком;
* 11.00 – 1-2 банана;
* 14.00 – нежирный бульон, кусочек тоста из цельно зернового хлеба;
* 17.00 – 300 грамм нежирного творога;
* 20.00 – рагу из овощей, 200 грамм вареной рыбы;
* 23.00 – комплексная протеиновая добавка

**II вариант**

* 8.00 – рисовая каша (100 грамм), индейка на пару (100 грамм)
* 10.00 – творог низкой жирности (не более 4%) - 300-400 грамм;
* 12.00 - зеленые яблоки (200-300 грамм);
* 14.00 – гречневая каша (100 грамм), запеченная телятина (100 грамм);
* 16.00 - творог (400 грамм);
* 18.00 – отваренная куриная грудка (150 грамм), свежие овощи (300 грамм);
* 20.00 – рагу из овощей, 200 грамм вареной рыбы;
* 22.00 - протеиновая смесь, аминокислоты

Исходя из приведенных примеров программ питания, можно понять, что едят при сушке тела для мужчин – это полезная пища, в приготовлении которой практически не используется масло, в идеале сократить употребление соли. Забудьте о жирной и копченой пище. Отныне сахар, майонез, соусы и всевозможные приправы – ваши враги, а низкокалорийные блюда, содержащие драгоценный белок, - закадычные друзья.

Также следует сказать и о том, что еда для сушки, употребляемая после тренировки, должна содержать не только белки натурального происхождения, но и комплексные углеводы, которые позволят восстановить затраченную во время тренировок энергию. В целом, о питании до и после тренировки для разных целей мы говорили в наших прошлых статьях.

**Добавки для сушки тела мужчин**

Спортивное питание, добавляемое в рацион питания спортсмена при сушке – это важная составляющая процесса, помогающая сделать его более эффективным и качественным. Основным помощником бодибилдера и главным строителем мышечных волокон является протеин, он же – белок. Какой протеин для сушки тела для мужчин лучше приобретать? Идеальными добавками являются казеин и сывороточный протеин. Первый рекомендуют употреблять перед сном, второй – между перекусами. Сушка тела для мужчин без потери мышц будет невозможна без использования следующих добавок:

* ВСАА – смесь незаменимых аминокислот, играющая роль «топлива» для роста мышц;
* L-карнитин – способствует и ускоряет расщепление подкожного жира;
* Креатин – при сушке тела отвечает за физическую выносливость и силу при выполнении интенсивных тренировок;
* Витаминные комплексы - помогут компенсировать нехватку полезных элементов, так, например, витамин С – важнейший элемент для культуристов, повышающий эффективность физических нагрузок.

**Советы от Prime Kraft**

Без чего невозможно добиться хорошего результата, если вы работаете над качеством мышц? Специалисты компании Prime Kraft отмечают, что в первую очередь следует позаботиться о грамотном рационе питания, который по большей части выступает залогом успеха всех приложенных усилий. Среди наиболее распространенных ошибок, которые допускают культуристы-новички:

* недоедание;
* переедание;
* неравномерное потребление пищи в течение дня;
* полное упразднение углеводов, хотя сушка без вреда для здоровья подразумевает поэтапное сокращение потребления углеводов;
* полный отказ от соли, которая нужна организму для нормального функционирования организма.

Помните, важно создать определенный дефицит калорий, но изнурять себя полным отказом от еды – это не только не эффективно, но и просто небезопасно. Сушка тела без вреда для здоровья - это продуманный и поэтапный процесс, в котором отказ от привычной пищи и введение строгих ограничений происходят постепенно. Это важно по той причине, что при строгом режиме питания организм будет испытывать стресс, одним из проявлений которого станет повышенная утомляемость, усталость, плохое самочувствие и общее истощение. Ко всему прочему, резкое увеличение белка также может оказывать серьезную нагрузку на все системы и органы, вызывая отеки и заболевания.

Не забывайте о правильно подобранной физической нагрузке и спортивных добавках, которые станут вашими надежными помощниками в достижении намеченных целей – выбирайте только те, что обладают сбалансированным составом и производятся из безопасного, сертифицированного сырья.

В каталоге Prime Kraft представлены комплексные протеиновые смеси, аминокислоты и жиросжигатели, отвечающие всем требованиям спортсменов, планирующих провести сушку тела.

И, конечно, самое важное в любом спортивном начинании – это правильно сформулированная мотивация. Поставьте себе достижимую цель, правильно распределите свои силы, соблюдайте все рекомендации, чтобы в конечном итоге увидеть красивый, очерченный рельеф ваших мышц.