



Программа питания

ALEX
FITNESS

Содержание

- **Принципы рационального питания**

- **Макронутриенты:**

- Углеводы

- Белки

- Жиры

- **Микронутриенты:**

- Клетчатка

- или пищевые
волокна

- **Вода**

- **Примерное меню для правильного питания**



Принципы рационального питания

Что есть во время тренировок?

Этот вопрос волнует каждого спортсмена-любителя, желающего привести тело в форму. Без правильного питания эффект от занятий будет значительно ниже, чем он мог бы быть.

Правильное питание – залог успеха и здоровья любого человека.

Однако для спортсменов оно становится особенно актуальным, ведь только при следовании принципам здорового питания становится возможным достижение значительных спортивных результатов.

Основы правильного питания

- **Макронутриенты:**
Углеводы, белки, жиры
- **Микронутриенты:**
Клетчатка или пищевые волокна, витамины
- **Вода**

[К содержанию](#)



Углеводы

1,5-2 гр на 1 кг веса. 1 гр углеводов = 4 ккал

Основные функции углеводов:

Энергетическая, структурная, защитная.

Виды углеводов:

Простые - моносахариды (глюкоза, фруктоза, сахароза).

Продукты, содержащие сахар (шоколад, джемы, сиропы, варенья, газированные напитки, торты, пирожные), хлебобулочные изделия. Сладкие фрукты и ягоды.

Сложные - полисахариды (крахмал и гликоген).

Каши (перловка, овсяная, гречневая, кукурузная, геркулесовая, пшеничная, ячневая, киноа, булгур), макароны из твердых сортов, рис (басмати, дикий, бурый), слайсы, хлебцы, хлеб цельнозерновой, корнеплоды, сухофрукты, фрукты (грейпфрут, зеленое яблоко).

[К содержанию](#)

#МАКРОНУТРИЕНТЫ



Белки

1-1,2 гр на 1 кг веса. 1 гр белка = 4 ккал.

Основные функции белков:

Строительная.

Виды белков:

Животного происхождения - яйца, мясо (курица, индейка, говядина, свинина), печень, субпродукты, рыба, морепродукты, кисломолочные продукты, творог.

Растительного происхождения - бобовые (нуга, чечевица, маш, горох, фасоль), соя, орехи, грибы.

[К содержанию](#)

#МАКРОНУТРИЕНТЫ



Жиры

0,8 - 1,5 гр на 1 кг веса. 1 гр жиров = 9 ккал.

Основные функции жиров:

Теплообмен. Участие в секреции гормонов, процессе свертывания крови, образовании клеточных мембран. Снижение риска онкологии. Повышение эластичности и снижение проницаемости сосудов. Нормализация состояния зрения и дыхания

Виды жиров:

Полиненасыщенные жирные кислоты: Омега-3: рыба и рыбий жир. Льняное масло, рапсовое масло, масло грецкого ореха, масло зародышей пшеницы. Омега-6: кукурузное масло, подсолнечное масло, орехи, семена, хлопковое масло и соевое масло.

Мононенасыщенные жиры: Омега-9: оливковое масло, арахисовое масло, авокадо, маслины, мясо птицы.



[К содержанию](#)

#МАКРОНУТРИЕНТЫ

Клетчатка или пищевые волокна

Основные функции:

Клетчатка снижает чувство голода, это помогает не переедать и контролировать вес. Растворимые пищевые волокна регулируют уровень сахара и холестерина в крови, а нерастворимые — очищают организм и выводят токсины.

Гликемический индекс:

Отражает повышение уровня глюкозы в крови после употребления продукта.

[К содержанию](#)

#МИКРОНУТРИЕНТЫ



Вода

Необходимое употребление воды — от 2 до 3,5 литров в день.

Основные функции воды:

Вода активирует пищеварительные соки и ферменты, ускоряя метаболические процессы и усвоение пищи. Кроме того, кровь становится менее густой, каждая клетка организма получает заряд энергии и питательных веществ вовремя, а нагрузка на сердце снижается.

Употребление воды для нормализации веса:

Выпивайте за 30 минут перед приемом пищи стакан теплой воды с долькой лимона (людям с болезнями ЖКТ, без подкисления). Это создает благоприятные условия для оттока желчи, помогает стимулировать обкладочные клетки желудка на выделение соляной кислоты, улучшает усвоение белка.

Кроме того, вода притупляет чувство голода — уменьшаются объемы порций, снижается ферментативная активность. Через час после еды можно выпить стакан воды.

[К содержанию](#)



Пример рациона на один день

Распределение нутриентов: 10-15 % белков (половина из которых животные белки и половина растительных), 20-35% жиров и 50%-60% углеводов (добавленный сахар не более 5%)

1. Овсянка, фрукт/сухофрукты, 2 яйца вкрутую.
2. Гречка/макароны твердых ТСП, куриная грудка (индейка/рыба), салат из свежих овощей.
3. Кефир (ряженка), яблоко.
4. Курица (индейка, рыба), салат с заправкой из греческого йогурта с маслинами, нешлифованный рис.

Наши тренеры помогут составить для вас персональную программу питания, рассчитанную с учетом физических нагрузок и индивидуальных особенностей.

[К содержанию](#)

