**lactomin.ru - Ваш достойный выбор!**

Многие считают, что внешность беспокоит исключительно женский пол, но и мужчины довольно часто задумываются о том, как они выглядят. Конечно, первые морщинки и даже маленький шрам, оставшийся от детских потех, их волнует мало, а вот **красивое подтянутое тело**, которое можно увидеть на обложках многих журналов все же заставляет над собой работать, чтобы не остаться где-то позади, а быть так называемым «мачо»!

***Разве может оставить без внимания проходящий мимо молодой человек в обтянутой футболке и джинсах, с накаченными руками, широкими плечами и плоским животом с кубиками?***

*Безусловно! Занятия спортом, различные силовые тренировки делают свое дело!*

*Однако! Если основной целью для Вас является не столько плоский живот и бицепсы, как увеличение мышечной массы, одних упражнений будет не достаточно.*

Чтобы создать великолепные формы и нарастить мышечную массу, нужно правильно питаться!

***Незаменимые экстра калории!***

Сегодня проведенные исследования указали на то, что:

для увеличения мышечной массы особенное внимание должно уделяться так называемым анаболическим программам!

Они предполагают употребление ряда дополнительных калорий, сверх тех, что необходимы обычному человеку.

Для нормального развития и построения мышечной ткани, нашему организму требуется энергия, и лучшим способом насытить себя и свои мышцы ею, можно употребляя экстра-калории. Однако стоит обратить внимание на то, что далеко не все калории подойдут одинаково, очень важно учитывать их качество и время употребления.

**Так сколько же калорий нужно потреблять, чтобы результат не заставил ждать слишком долго?**

К примеру, Вы только начинаете свою «атлетическую карьеру» и хотите прямо говоря увеличится в два, а то и три раза. Для того, чтобы узнать сколько калорий Вами потребляется на данный момент, нужно все калории, которые Вы поедаете за неделю сложить, а потом поделить на семь. То, что у Вас получится будет средним числом ежедневного употребления калорий. Но поскольку мы не можем каждый день кушать одну и туже еду, значит и количество калорий может быть различным. Поэтому дополнительное их количество нужно добавлять к среднему значению. Далее умножаем свой вес на число 30 и полученная цифра будет означать число калорий, которые нужно употреблять человеку для поддержания нармальной работоспособности всего организма.

Но поскольку Ваша цель – это увеличение и рост мышечной массы, то смело к полученной цифре прибавьте еще 500 Ккал. Употребляя каждый день рассчитанное число калорий, уже скоро Вы заметите положительный сдвиг в Ваших мышцах.

|  |
| --- |
|  ***\_\_\_\_Подзаряжаем мышцы энергией перед тренировкой!\_\_\_\_*** |

Многие задаются вопросом, можно ли кушать перед силовыми занятиями? Запомните основные правила:

- За два часа до бодибилдинга полностью прекращаем употребление пищи

- До занятий нельзя кушать мучные, сладкие и жирные блюда

- Обязательно насыщаем организм белковой и углеводной пищей.

*Единственное исключение - спортивное питание, с преимущественным содержанием протеина!*

Это придаст вам больше сил и выносливости, а также насытят кровь аминокислотами!

|  |
| --- |
| ***\_\_\_\_После тренировки бегом в столовую!\_\_\_\_*** |

Если до начала тренировки еда противопоказана, то после силовых упражнений пища нашей мышечной системе пойдет только на пользу. Принимайтесь за еду в первые 20-30 минут после нагрузки на мышцы, в противном случае Ваш вымотанный организм лишь избавит Вас от некоторого количества калорий и сожжет жир. А вот если после силовых тренировок хорошо подкрепиться, то плотность и прирост мышц значительно возрастет.

Это связано с тем, что после каждой силовой тренировки, в организме открывается так называемое анаболическое (послетренировочное) окно, через которое поступающие белки и углеводы, довольно ритмично могут некоторое время поглощаться мышцами, что приводит к их восстановлению и росту. А это очень важно.

**Не забудьте про белки! Идеальным вариантом станет белковый напиток из порошка!**

Если Ваши занятия проходят вне дома, то набирайте целую бутылочку белкового коктейля и выпивайте его сразу после окончания тренировки. Если Вы хотите быстро набрать мышечную массу откажитесь от жиров, они только замедлят действие белков и углеводов, съеденных после занятий.

|  |
| --- |
|  ***\_\_\_ Необходимые добавки \_\_\_*** |

*Превосходным добавлениям к постоянным занятиям бодибилдинга, в сочетании сбалансированным питанием является употребление специальных спортивных добавок, которые при правильном применении способны хорошо подстегнуть рост мышц!*

Многие профессиональные атлеты выделяют для себя несколько основных добавок, среди которых на первом месте стоят **глютамин и казеин.**

На сегодняшний день одной из наиболее действующих добавок, которые можно встретить на наших рынках, считается глютамин.

Большая часть аминокислот в мышцах - глютамин (примерно 60%) производится нашим организмом. Это вещество задействовано в ряде сложных функций, которые проходят в нашем организме.

Поэтому можете смело принимать его в качестве дополнительной спортивной добавки, лишним это точно не будет.

Глютамин способствует увеличению в мышечной ткани Гормона роста (ГР), он также способен преобразовываться в печени в глюкозу, в результате чего мышцы больше накапливают глютамин.

**Антиоксиданты**

Каждый раз во время очередных изнурительных занятий бодибилдингом в Вашем организме появляются невидимые враги, которые носят название – свободные радикалы.

Они затормаживают рост мышечной ткани.

Употребляя витамины С и Е, которые выступают в роли мощных антиоксидантов, Вы не дадите этим «вредителям» делать свое дело. Лучше всего принимать эти витамины по 500 мг вместе с протеиновым коктейлем сразу после тренировки.

**Казеин**

Казеин представляет собой главный компонент молочного белка. Попадая в ЖКТ, он превращается в гель, что способствует его длительному усвоению и перевариванию.

Инструктора по бодибилдингу рекомендуют принимать казеин непосредственно перед сном чтобы предотвратить разрушение мышц, и обеспечить их дополнительный ночной рост.

**Придерживаясь ежедневно правильного питания в сочетании с усердными силовыми тренировками и спортивными добавками, стабильный и равномерный рост мышц Вам гарантирован!**

**Спешите заказать у нас только качественное спортивное питание!**