

# Здоровое питание для спортсменов





Организм на протяжении дня должен получать с пищей необходимое количество калорий, витаминов и полезных веществ. Оно рассчитывается с учетом задач, выполняемых на тренировках; еда должна способствовать хорошему метаболизму; в зависимости от цели (набор или снижение мышечной массы, избавление от жировых отложений), подбирается дневной рацион; стабилизация и поддержание гормонального фона, что дает возможность «раскрыть» все физические способности организма спортсмена.

Чтобы постоянно придерживаться правильного питания, можно составлять рацион на неделю вперед. После составления меню будет почти готов и список продуктов. Часть из них, особенно мясо и рыбу, удобно сразу купить на всю неделю и заморозить.

Правильный рацион спортсмена выполняет следующие действия в организме:

Активирует и нормализует обменные процессы в организме спортсмена для роста мышц и процесса восстановления. Обеспечивает спортсмена всеми необходимыми микроэлементами, витаминами и калориями.

Регулирует вес (ведь в разные времена года необходима разная спортивная форма)

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

