

# Принципы питания при занятиях спортом

*Регулярные тренировки – главное условие похудения. Поэтому занятия силовыми и кардиоупражнениями – самый верный путь борьбы с лишним весом. Эксперты советуют выполнять кардиоупражнения средней и высокой интенсивности практически каждый день.*

Но одних тренировок мало. Нужно еще правильно питаться – как профессиональные спортсмены. Почему именно как спортсмены? Потому что невозможно одновременно сидеть на диете и много тренироваться.

Женщины, да и мужчины, которые недоедают, во время занятий спортом страдают от усталости, головокружений, повышенной раздражительности. У них нет достаточного запаса энергии, необходимого для интенсивных тренировок.

**Если вы хотите похудеть, внесите некоторые коррективы в свой рацион.**

- Не отказывайтесь от любимых блюд. Просто при их приготовлении старайтесь заменять жирные продукты на низкокалорийные и обращайте внимание на размер порций.
- Ешьте преимущественно пищу, богатую белком и клетчаткой: оптимальная норма - 25-30 г клетчатки в день. Побольше овощей, фруктов, круп, а также хлеба и макаронных изделий из муки грубого помола!
- Не пропускайте приемы пищи и не давайте себе слишком проголодаться.
- Пейте побольше воды. Во время тренировок организм теряет много жидкости. Рекомендуем пить не менее 8 стаканов воды в день плюс 1 стакан за 20-30 минут до тренировки, 1/4 стакана каждые 10-15 минут во время тренировки и еще 1 стакан через 30 минут после тренировки.
- Измеряйте свои достижения успешностью выполнения упражнений и количеством затраченной энергии, а не "сброшенными" килограммами. Помните, что мышечная ткань весит больше, чем жировая, поэтому показания весов могут быть обманчивы.