

### Ваш завтрак.

Приём пищи оказывает большое влияние на деятельность пищеварительного тракта. От того, что мы съедаем на завтрак, зависит наше самочувствие в течение дня. Слишком лёгкий или плотный завтрак может привести к слабости и снижению работоспособности. Особенно важно правильно позавтракать перед тренировкой. Вот список завтраков, которые позволят вам долго оставаться сытым и дадут силы на тренировке — они не поднимают резко уровень сахара в крови и не напрягают поджелудочную железу. Такие завтраки пойдут на пользу организму как перед тренировкой, так и в обычный день:

1. несладкая каша (на воде или с добавлением молока) с маслом или сыром/ягодами;
2. блюда из 1-2 яиц с овощами и растительным маслом;
3. блюда из творога со сметаной или кисломолочным продуктом, можно добавить ягод или немного фруктов (бананы тоже можно — они не являются врагами вашего организма, но помните о мере: не больше половины банана)
4. несколько блинов из злаковой муки с начинкой из творога, птицы или сыра;
5. бутерброды с сыром, маслом и листиком салата.

Завтракая перед спортзалом, следите за своими ощущениями — чтобы в процессе тренировки вас не настигла тошнота или голодный обморок.



А вот еда, от которой стоит отказаться во время завтрака:

- сладкие мюсли, каши быстрого приготовления, хлопья — они содержат много сахара. Съев порцию, вы всё равно скоро проголодаетесь;
- фастфуд и еда, в которой много соли, сахара, усилителей вкуса. После такого приёма пищи вам очень быстро снова захочется есть;
- острые и солёные блюда. Такая пища содержит эфирные масла и может раздражать желудок и другие органы пищеварения, ещё больше разжигая аппетит;
- алкоголь и кофе. Эти напитки вызывают раздражение желудка, что ведёт к изжоге, а при регулярном употреблении — к гастриту и язве;
- газированные напитки (кроме минеральной воды). Газировка вызывает раздражение слизистой желудка;
- дрожжевая выпечка. Вас будет мучить газообразование в кишечнике и вздутие.



Есть миф, что кардио или силовые тренировки на голодный желудок — это необходимое условие для продуктивной тренировки и похудения. Такие заявления противоречат последним [исследованиям](#), которые утверждают следующее: углеводы во время интенсивного кардио [никак не влияют на окисление жиров](#). К тому же интенсивная кардионагрузка натощак может привести к выбросу желчи в желудок и головным болям. Тренировка на голодный желудок способна вызвать скачки давления и общее плохое

самочувствие. Без еды высокоинтенсивная тренировка будет менее активной. Не завтракать можно перед занятиями лёгкой интенсивности, например перед ходьбой, йогой и растяжкой.

Питание после тренировки сильно влияет на восстановление организма. На диете восстановление идёт хуже — если человек не ест два часа до тренировки, час на тренировке и два часа после, уровень стресса увеличивается. Поэтому польза от еды после тренировки перевешивает любые выгоды от дополнительного (и очень скромного) расхода калорий. С точки зрения похудения, тренировка в полную силу гораздо важнее, чем дополнительный расход калорий из-за пропуска еды. После занятия можно спокойно пообедать или поужинать — даже если вы худеете. Белки, жиры и углеводы после тренировки нужны для начала восстановительных процессов в организме.