

Нужно ли есть перед тренировкой

— Многим комфортно делать кардио на пустой желудок. В течение дня после тренировки на



голодный желудок затраченные калории будут окисляться из жира. Но проводить силовую тренировку на голодный желудок не лучшая идея: может не хватить гликогена в печени и мышцах для нужной интенсивности тренировки. Во время силовой нагрузки организм окисляет гликоген, то есть углеводы. Завтрак перед силовой тренировкой должен быть углеводным, чтобы вам хватило энергии.

Имеет ли значение тип тренировки

Есть большая разница между двумя часами йоги и двумя часами тяжёлой силовой тренировки.



Йога — это нагрузка с низкой интенсивностью, которая к тому же связана с дыханием, поэтому не стоит есть прямо перед занятием. Чем интенсивнее тренировка, тем больше глюкозы необходимо организму. Перед тренировкой в зале оптимально поесть за 1,5—2 часа углеводную и белковую пищу, чтобы поддерживать уровень аминокислот в крови. А между началом занятия кроссфитом и последним приёмом пищи должно пройти до четырёх часов — в этом виде

тренировок задействуется полностью весь организм, и желудок должен быть пустым.

Что лучше всего съесть перед тренировкой, чтобы сжечь жир

Я за рациональность питания и за то, чтобы с каждым приёмом пищи в организм поступали все



биологически активные вещества — белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Приём пищи перед тренировкой — не исключение. Есть заблуждение, что жир горит во время кардио — это не так. Во время кардионагрузки используется гликоген из печени, которого хватает на 45—60 минут. Жиры расходуются организмом очень экономно, в основном во время отдыха, сна и спокойной

деятельности. Поэтому то, что вы съедите перед тренировкой, не особо повлияет на этот процесс. Для поддержания формы не так важно, что именно вы съели до занятий спортом — важнее общая калорийность за день. Именно от суточной калорийности рациона и двигательной активности зависит, насколько много сожжётся жира в организме и сожжётся ли он вообще.

Что лучше всего съесть после тренировки

Существует много факторов, которые влияют на то, какой будет приём пищи после тренировки.



Питание велосипедиста, который задействует только одну группу мышц всю неделю, и бодибилдера, качающего разные группы мышц на протяжении того же времени, будет различаться. Основной упор после тренировки стоит делать на белки — тренировкой мы создаём стрессовую ситуацию для мышц, при этом происходит разрушение миофибрилл (органеллы клеток, служат для

сокращения мышечных волокон. — *Прим. ред.*). Сколько мы их построим взамен потерянных, зависит от количества аминокислот, находящихся у нас в крови. Углеводы важны после циклических видов спорта, но [углеводное окно](#) — это ещё одно заблуждение. Гликоген восстанавливается не так быстро.

