

Питание- делает разницу между победой и поражением



Мифы

• ДОСТАТОЧНО

• ЧАСТО

• РАЗНООБРАЗНО

• ВКУСНО

• БЕЗОПАСНО



УГЛЕВОДЫ (СЛОЖНЫЕ)

- МАКАРОНЫ
- РИС
- ГРЕЧКА

БЕЛК И

- КУРИЦА
- ИНДЕЙКА
- ГОВЯДИН
А
- СЕМГА
- ТВОРОГ
- ЯЙЦА

ЖИР Ы

- ОЛИВКОВОЕ
МАСЛО
- ОРЕХИ
- АВОКАДО
- СКУМБРИЯ
- ЛОСОСЬ

Продукты

Высокое качество

- Свежие рыба и мясо
- Овощи
- Фрукты
- Семена и нерафинированные масла
- Цельные злаки
- Молочные продукты
- Мед
- Шоколад(70%), какао
- Свежевыжатый сок
- Несладкий чай, кофе



Низкое качество

- Мясные изделия фабричного производства
- Рафинированное зерно
- Сладости
- Жареные блюда
- Сладкие напитки
- Фаст фуд



Недельный цикл....



– За два дня **исключить** животные тугоплавкие жиры (сливочное масло, баранина, свинина). Печень должна быть готова к интенсивной работе, а нагружать ее заранее жирами просто нецелесообразно. Исключаются также газированные сладкие напитки. А уже **ЗА СУТКИ** необходимо ограничить молочные продукты, Исключается **всякая экзотика, грибы, морепродукты**, все, что может вызвать расстройство пищеварения

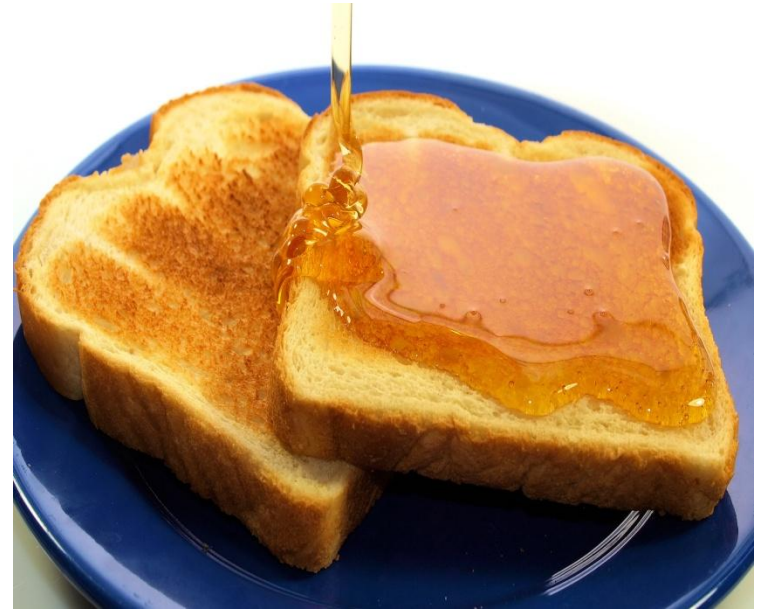


**Особенно актуально
насыщение организма
углеводами в течение двух
дней до матча**

«За пару дней до игры лучше постараться избежать похода в **Макдональдс(фаст фуд)...** не стоит вредить желудку – в эти дни нужно строго **следить за питанием**»



ЗАВТРА К



**ОБЕ
Д**



Перекус ы

- Бананы
- Яблочный штрудель
- Бисквит
- Сухие кексы
- Кростата

- Мед
- Джем
- Чай

Перерыв

Матча

Вода/изотоник + Углеводные гели/батончики/
кусочек банана



Алгоритм восстановления сразу после игры:

Первые 30 мин после
нагрузки

- **Вода**
- **Углеводно-
белковый
коктейль**
- **Еда (**
Практически
все)

Последующие 15-2
часа

**Полноценный
Ужин**

УЖИ Н





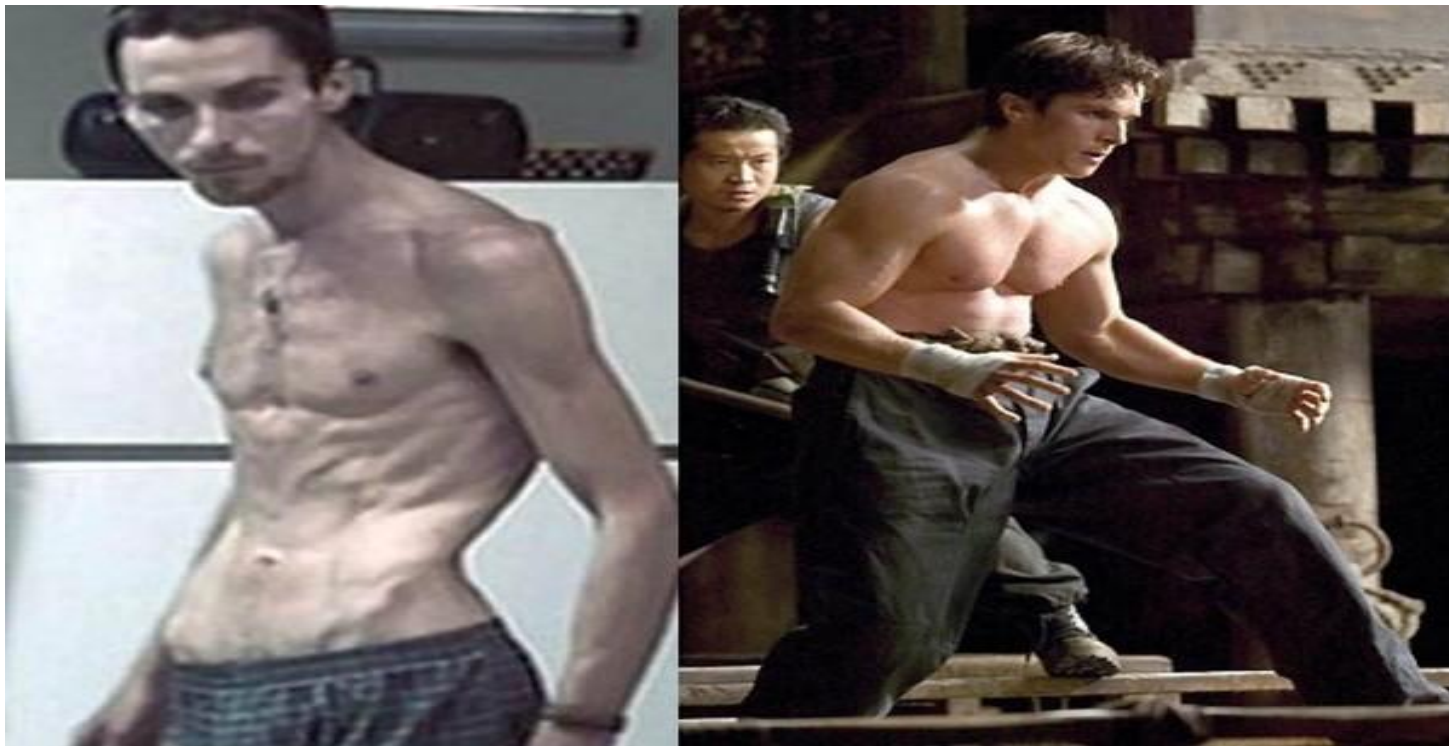
Вод

а

-После пробуждения
ОБЯЗАТЕЛЬНО
выпить стакан Воды

-За 10 мин **до еды**
выпить стакан воды

-Во время еды **МОЖНО**
пить воду



Для полноценного восполнения водного баланса надо знать свой вес до и после нагрузки, полученную разницу умножить на 1,5 и в течение трех часов выпить недостающий объем жидкости. Например, до игры футболист весил 79 кг, а после нее 77 кг. Значит, в течение последующих за окончанием нагрузки трех часов он должен выпить 3 литра жидкости.



Во время интенсивных тренировок и матчей лучшей стратегией будет употребление жидкости каждые 15–20 минут по 100–150 мл, **не дожидаясь чувства жажды**

МОЧА ДОЛЖНА перед тренировкой БЫТЬ СВЕТЛОЙ!!!

Шкала дегидратации (исходя из цвета мочи)

В организме жидкости с избытком	Прозрачная	
Организм оптимально насыщен влагой	Светло-желтая	
В организме нехватка воды	Темно-желтая	

БАЗОВОЕ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ФУТБОЛИСТА

ВСАА



ДО или ПОСЛЕ
тренировки

ИЗОТОНИК



ДО или ВОВРЕМЯ
тренировки

**БЕЛКОВО-
УГЛЕВОДНЫЙ
НАПИТОК**



СРАЗУ ПОСЛЕ
тренировки

ВЕГАТЕРИАН ЦЫ



75% веганов не получают достаточно кальция и имеют **высокий риск переломов**. Недостаточное потребление жиров может негативно влиять также на уровень тестостерона у мужчин, который необходим для анаболических процессов и **адаптации к тренировкам**.



ВЕС
ФУ



ТЛ



**Содержание жировой ткани у футболистов
экстра-класса колеблется от 8 до 13% и зависит
от амплуа: самый низкий процент у фланговых
игроков и центральных полузащитников.**

Биоимпедансный анализ

