

# “Как правильно питаться при занятиях фитнесом”

---

Питание ДО и ПОСЛЕ тренировки.

Нутриентный тайминг и циркадные ритмы организма.



Лариса Солодова

Диетолог ФЦ WorldClass Сургут

Viber/WhatsApp:+7-922-253-78-78

@lara\_solo

## Главной целью сегодняшней встречи будет раскрытие вопросов

1. Правильная постановка цели
2. Анализ состава тела
3. Гаджеты в помощь.
4. Сахар. В чем его основная опасность.
5. Белковые добавки
6. Жиры это наш друг или враг?
7. Разбор суточного рациона (как правильно распределять питательные вещества в течение дня, сколько раз в день нужно есть и почему?)
8. Витамины и минералы
9. Анализы
10. Комплекс мер для достижения наилучших результатов.



# Правильная постановка цели.

1. Правильная постановка цели или профессиональная перестройка цели (весы не являются показателем качества)
2. Замеры объёмов тела сантиметровой лентой
3. Фото до и после
4. Анализ состава тела на МЕДАСС 2.0



<i>Базовые данные</i>			
Дата обследования	31.05.2016 11:28:04	Окружности талии и бедер	72 см / 97 см
Возраст	30 лет	Активное и реактивное сопротивления	377 Ом / 57 Ом
Рост	175 см	Фазовый угол	8.63 град
Вес	78.0 кг	Основной обмен и удельный обмен	2060 ккал / 1067 ккал/кв.м

<i>Состав тела</i>					
Индекс массы тела	20.0	24.9	25.5		
Жировая масса (кг)	7.0	14.0	7.3		
Тощая масса (кг)	44.2	66.7	70.7		
Активная клеточная масса (кг)	24.4	36.7	45.7		
Доля активной клеточной массы (%)	53.0	59.0	64.6		
Скелетно-мышечная масса (кг)	31.6	39.8	39.4		
Общая жидкость (кг)	32.4	48.7	51.8		
Соотношение талия / бедра	0.80	1.00	0.74		
Классификация по проценту жировой массы	14	19	24	29	9.3
	Истощение	Фитнес-стандарт	Норма	Избыточный вес	Ожирение

# Записываем все что съели в программе

The screenshot displays the 'fatsecret' mobile application interface. On the left is a navigation menu with options: Установки, Страна (RU), Главная, Пищ. Дневник, Дневник Упр., Календарь Диеты, Слежение за Весом, Отчеты, and Общество. The main area shows a daily log for Saturday, July 2nd, with a total calorie intake of 1211. The log is divided into three meals: Breakfast (Завтрак, 215 kcal), Lunch (Обед, 746 kcal), and Dinner (Ужин, 250 kcal). Each meal entry lists the food item and its nutritional breakdown (Fats, Carbs, Protein, Fiber, and Calories). A summary section on the right provides a 'Сводка' (Summary) of the day's intake, showing 789 calories remaining and 1211 calories consumed (61% of RDA). It also lists total intake for fats (43.43g), cholesterol (690mg), sodium (1173mg), and carbohydrates (114.95g), along with a donut chart showing the macronutrient distribution: Carbs (40%), Fats (34%), and Protein (26%).

Жиры	Углев	Белк	РСК	Кал
43,43	114,95	76,25	61%	1211
<b>Завтрак</b>				<b>215</b>
15,61	4,22	13,89	11%	
<b>Кофе с Молоком</b>				<b>8</b>
1 кружка (240 мл)				
0,2	1,13	0,44	0%	
<b>Кофе с Молоком</b>				<b>8</b>
1 кружка (240 мл)				
0,2	1,13	0,44	0%	
<b>Яичница</b>				<b>199</b>
2 яйца				
15,21	1,96	13,01	10%	
<b>Обед</b>				<b>746</b>
26,32	49,83	57,36	37%	
<b>Ужин</b>				<b>250</b>
1,5	60,9	5	12%	
<b>Черешня</b>				<b>100 г</b>
0,3	12,18	1	2%	
<b>Черешня</b>				<b>100 г</b>
0,3	12,18	1	2%	
<b>Черешня</b>				<b>100 г</b>
0,3	12,18	1	2%	
<b>Черешня</b>				<b>100 г</b>
0,3	12,18	1	2%	

**Сводка**  
Осталось Калорий: 789  
Употреблено Калорий: 1211  
61% от РСК\* 2000

**Всего Жиров 43,43g**  
**Холестерин 690mg**  
**Натрий 1173mg**  
**Всего Углеводов 114,95g**  
Диетическая Клетчатка 8,6g  
Сахар 46,06g  
**Белок 76,25g**

● Углев (40%)  
● Жиры (34%)  
● Белк (26%)



## среда, июля 13, 2016

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
<b>Завтрак</b>										
Пирожок с Капустой 1 пирожок	190	7,83	4,117	26,49	1,4	3,05	4,48	50	41	
Тема Биотворог с Клубникой и Бананом 100 г	109	4,2		10,1		5,5	7,8			
Чай 1 чашка (240 мл)	2	0	0,005	0,71	0	0	0	7	0	88
SAN Изолят 1 порция, 30,4 г	110	0		0			27			
Белый Рис	129	0,28	0,076	27,9	0,4	0,05	2,66	365	0	35

Food Diary Report - Detailed Report

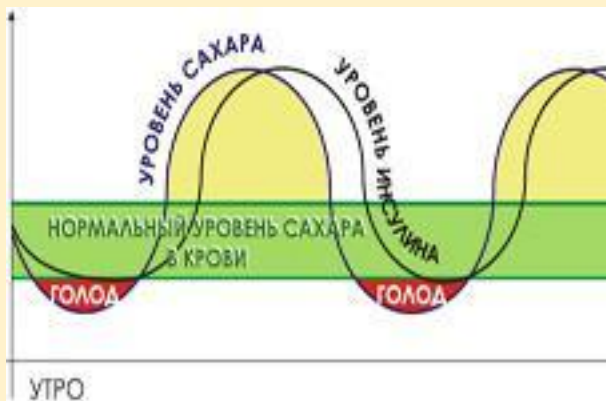
среда, июля 13, 2016

www.fatsecret.ru

## среда, июля 13, 2016

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Салат Овощной с Маслом 100 г	89	8,21	0,608	3,97	1,2	2,14	0,93	61	0	
Петелинка Филе Куриное с Овощами 201 г	261	6,03		18,09			36,18			
<b>Всего</b>	<b>350</b>	<b>14,24</b>	<b>0,608</b>	<b>22,06</b>	<b>1,2</b>	<b>2,14</b>	<b>37,11</b>	<b>61</b>	<b>0</b>	
<b>Закуски/Другие</b>										
Творожная Запеканка 100 г	130	4,32	2,253	10,24	0,3	3,86	12,01	411	67	
Чай 1 чашка (240 мл)	2	0	0,005	0,71	0	0	0	7	0	88
Scitec Nutrition 100% Whey Isolate 1 совок, 26 г	87	0,1	0,1	0,6		0,6	21	47		110
<b>Всего</b>	<b>219</b>	<b>4,42</b>	<b>2,358</b>	<b>11,55</b>	<b>0,3</b>	<b>4,46</b>	<b>33,01</b>	<b>465</b>	<b>67</b>	<b>198</b>
<b>Всего</b>	<b>1871</b>	<b>61,86</b>	<b>14,431</b>	<b>173,78</b>	<b>10,9</b>	<b>58,29</b>	<b>159,97</b>	<b>2586</b>	<b>222</b>	<b>1180</b>

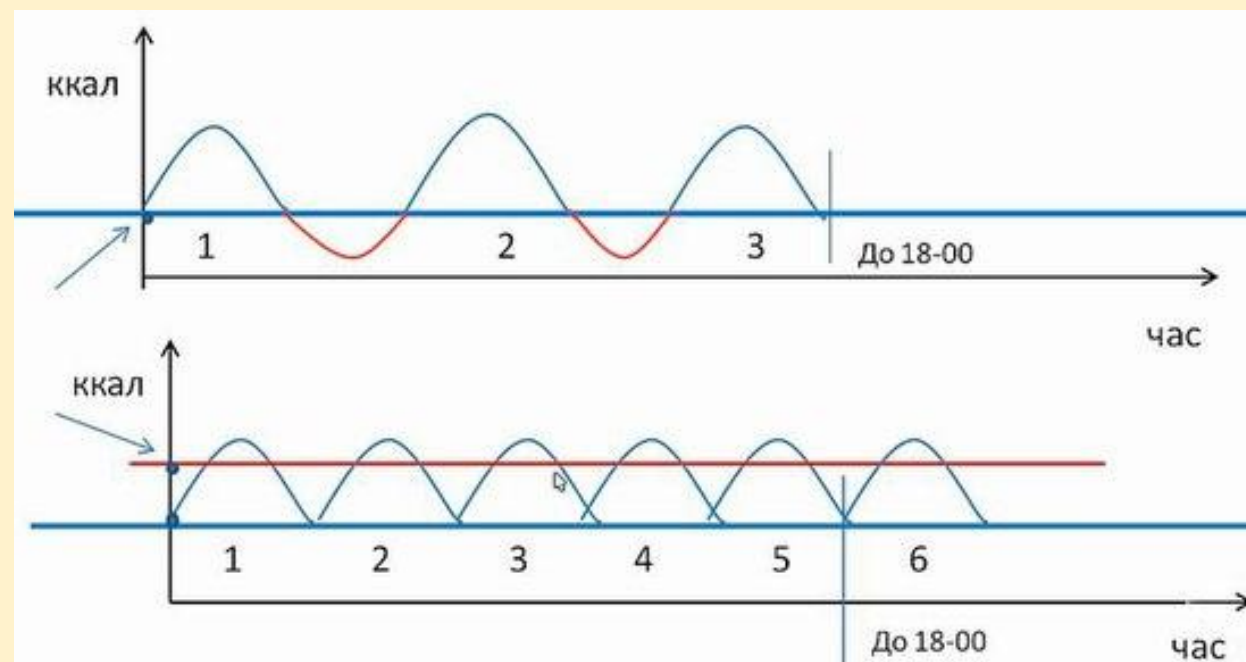
# Сахар. В чем его основная опасность.



После приема пищи происходит повышение уровня сахара в крови. Происходит мгновенный выброс инсулина поджелудочной железой. Инсулин связывает излишки глюкозы и перенаправляет их в печень и мышцы, там она откладывается про запас в виде гликогена, а излишки направляются в наши жировые депо. Мозг также потребляет глюкозу, но без участия инсулина.

Резкий подъем уровня сахара в крови приводит к такому же резкому его снижению и, как следствие, к неконтролируемому голоду.

Плавный же подъем уровня сахара до небольших значений и недопущение его снижения до гипогликемии приведет к стабилизации аппетита и снизит риск развития инсулинорезистентности.



# Белки и белковые добавки

Основная функция белков – **структурная**. Белок это основа строения клетки и обеспечения ее жизни. При недостаточном количестве белка не происходит правильного деления и обновления клеток. **Транспортная** функция белка – альбумин, трансферрин, липопротеины – основные транспортные белки. **Иммунная** функция – иммуноглобулины, которые осуществляют реакцию иммунного ответа – это тоже белки. **Ферментативная** функция белка – ферменты или энзимы, отвечающие за расщепление пищи – это тоже белки.

Белковые продукты представлены **яйцами, сыром, молоком, морепродуктами, рыбой, птицей, говядиной, свининой, бараниной, телятиной, соей, орехами и бобовыми.**

Популярность протеиновых добавок значительно возросла за последние 10-20 лет благодаря тому, что они удобны, сбалансированы по аминокислотному профилю, вкусны и экономически выгодны, поскольку в среднем стоят дешевле качественных яиц, говядины, морепродуктов и даже мяса птицы.





# Жиры это наш друг или враг?

Жиры обеспечивают проникновение кислорода в наш организм через сурфактант в альвеолах наших легких. Недостаток кислорода в организме – это гипоксия, плохое самочувствие, упадок сил, вялость, хроническая усталость, головные боли и нарушение обмена веществ. Все мембраны наших клеток в норме на 80-85% состоят из жиров. Здоровая мембрана обеспечивает целостность клетки, выполняет барьерные и теплопроводные функции, обеспечивает клеточное дыхание (осмос).

Жиры обеспечивают гормональную систему необходимыми строительными материалами для синтеза половых гормонов. Например тестостерон на 90% состоит из холестерина, поэтому, принимая статины, мужчины начинают испытывать определенные трудности с выработкой тестостерона – его просто не из чего строить.



# Циркадные ритмы организма



## Как правильно распределять питательные вещества в течение дня, сколько раз в день нужно есть и почему

Сытый организм выключает голодный режим и вы будете худеть не за счет воды и мышц, а за счет жира.

- Первый шаг для стабилизации аппетита – начать есть часто, маленькими порциями не менее 5-6 раз в день, каждые 2-3 часа
- Калорийность ежедневного рациона должна соответствовать расходуемой энергии или, быть чуть меньше, если вы хотите похудеть
- Съедайте максимальное количество углеводов во второй и третий приемы пищи, а ближе к вечеру употреблять в основном белки и не крахмалистые овощи.
- Старайтесь пить около 30-40 мл /на кг идеальной для вас массы тела.
- Последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна.
- Способы приготовления пищи: варка, варка на пару, тушение, запекание в духовке, микроволновка, а также можно жарить без масла.
- Убрать из рациона: Мёд, конфеты, шоколад, печенье, сухофрукты, фрукты (банан, виноград), муку первого сорта.
- Обязательно добавить витамины и минералы в легкоусваиваемых формах в рацион.

## **Комплекс мер для достижения наилучших результатов**

- 1. Постановка правильной цели**
- 2. Анализ состава тела**
- 3. Индивидуальный план питания**
- 4. Питьевой режим**
- 5. Компенсация потребностей организма в витаминах и минералах**
- 6. Индивидуальный план тренировок**
- 7. Реабилитирующие процедуры для кожи**



**Спасибо за внимание !**

**Очень приятно провести вечер в Вашей компании!**

**Давайте дружить @lara\_solo**



**Чтобы дойти до цели, нужно только одно – идти.**