

“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



Базовые данные			
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/кг.м
Состав тела			
Индекс массы тела	20.024.9 25.5		
Жировая масса (кг)	7.014.0 7.3		
Тощая масса (кг)	44.266.7 70.7		
Активная клеточная масса (кг)	24.436.7 45.7		
Доля активной клеточной массы (%)	53.059.0 64.6		
Скелетно-мышечная масса (кг)	31.639.8 39.4		
Общая жидкость (кг)	32.448.7 51.8		
Соотношение талия / бедра	0.801.00 0.74		
Классификация по проценту жировой массы	14192429 9.3 ИстощениеФитнес-стандартНормаИзбыточный весОжирение		

Записываем все что съели в программе

MaratTaram
m.sportclub@mail.ru

Установки

Страна RU

Главная

Пищ. Дневник

Дневник Упр.

Календарь Диеты

Слежение за Весом

Отчеты

Общество

Быстрый Выбор

Продукты

Добавить Продукт

Добавить Питание

взвеситься

суббота, июля 2

Жиры	Углев	Белк	РСК	Кал
43,43	114,95	76,25	61%	1211

Завтрак

215

Жиры	Углев	Белк	РСК
15,61	4,22	13,89	11%

Кофе с Молоком

1 кружка (240 мл)

Жиры	Углев	Белк	РСК
0,2	1,13	0,44	0%

Кофе с Молоком

1 кружка (240 мл)

Жиры	Углев	Белк	РСК
0,2	1,13	0,44	0%

Яичница

2 яйца

Жиры	Углев	Белк	РСК
15,21	1,96	13,01	10%

Свернуть

Обед

746

Жиры	Углев	Белк	РСК
26,32	49,83	57,36	37%

суббота, июля 2

Жиры	Углев	Белк	РСК	Кал
43,43	114,95	76,25	61%	1211

Ужин

215

Жиры	Углев	Белк	РСК
1,5	60,9	5	12%

Черешня

100 г

Жиры	Углев	Белк	РСК
0,3	12,18	1	2%

Черешня

100 г

Жиры	Углев	Белк	РСК
0,3	12,18	1	2%

Черешня

100 г

Жиры	Углев	Белк	РСК
0,3	12,18	1	2%

Черешня

100 г

Жиры	Углев	Белк	РСК
0,3	12,18	1	2%

суббота, июля 2

Жиры	Углев	Белк	РСК	Кал
43,43	114,95	76,25	61%	1211

Закуски/Другие

0

Не было добавлено никаких продуктов

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)
Завтрак										
Пирожок с Картошкой	190	7,83	4,117	26,49	1,4	3,05	4,48	50	41	
1 пирожок										
Тема Биотворог с Клубникой и Бананом	109	4,2		10,1		5,5	7,8			
100 г										
Чай	2	0	0,005	0,71	0	0	0	7	0	88
1 чашка (240 мл)										
SAN Изолят	110	0		0			27			
1 порция, 30,4 г										
Белый Рис	129	0,28	0,076	27,9	0,4	0,05	2,66	365	0	35

Food Diary Report - Detailed Report

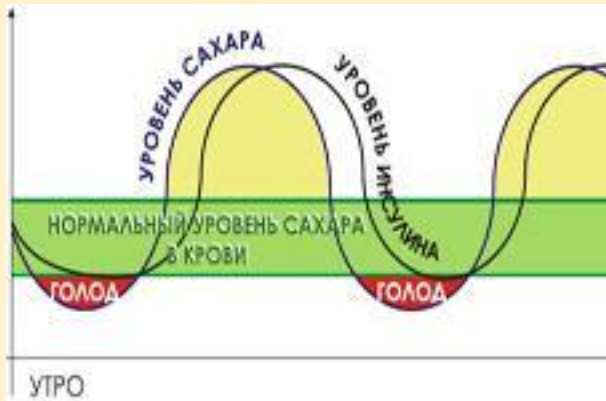
среда, июля 13, 2016

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	89	8,21	0,608	3,97	1,2	2,14	0,93	61	0	
100 г										
Петелинка Филе Куриное с Овощами	261	6,03		18,09			36,18			
201 г										
Всего	350	14,24	0,608	22,06	1,2	2,14	37,11	61	0	
Закуски/Другие										
Творожная Запеканка	130	4,32	2,253	10,24	0,3	3,86	12,01	411	67	
100 г										
Чай	2	0	0,005	0,71	0	0	0	7	0	88
1 чашка (240 мл)										
Scitec Nutrition 100% Whey Isolate	87	0,1	0,1	0,6		0,6	21	47		110
1 совок, 25 г										
Всего	219	4,42	2,358	11,55	0,3	4,46	33,01	465	67	198
Всего	1871	61,86	14,431	173,78	10,9	58,29	159,97	2586	222	1180

Сахар. В чем его основная опасность.

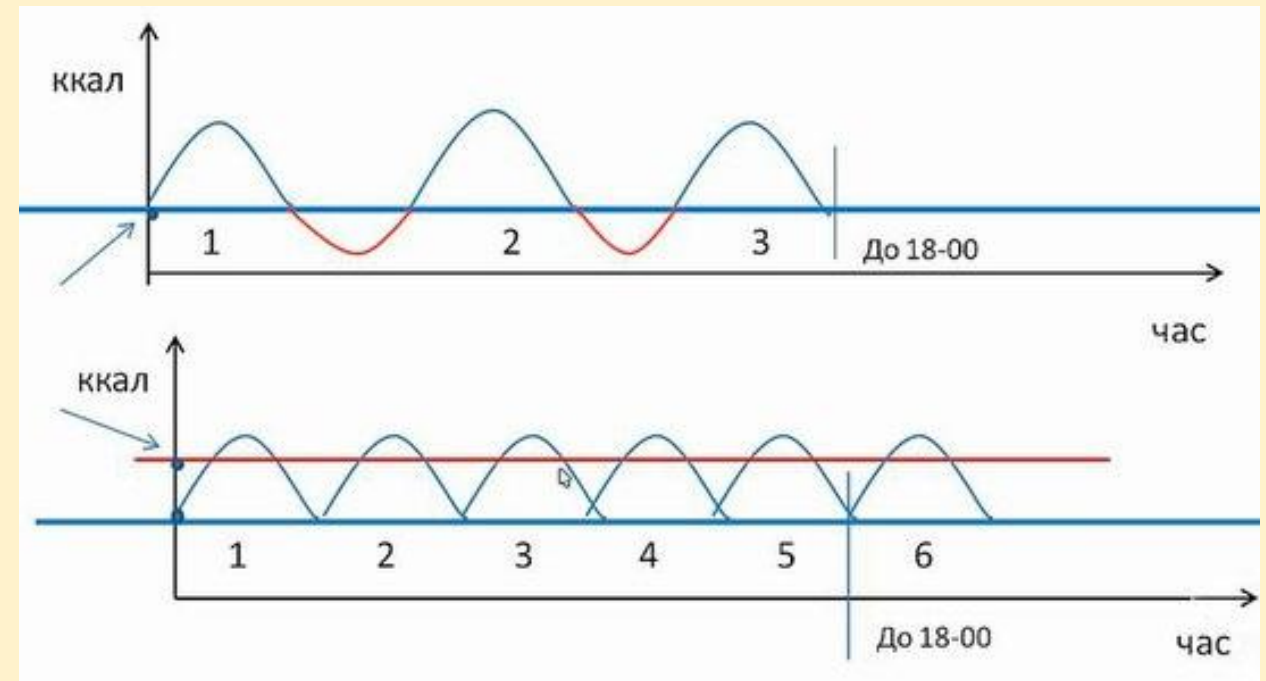


После приема пищи происходит повышение уровня сахара в крови. Происходит мгновенный выброс инсулина поджелудочной железой. Инсулин связывает излишки глюкозы и перенаправляет их в печень и мышцы, там она откладывается про запас в виде гликогена, а излишки направляются в наши жировые депо.

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, липопroteины – 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.