***Пример ежедневного рациона для женщин:***

 **пить чистую воду втечении дня 2-3 литра**

**Завтрак**

 2 варенных цельных яйца, овсянка на воде (одну столовую ложку залить кипятком и подождать 5 мин), чашка кофе или чая без сахара.

**Второй завтрак**

200-250г нежирного (до 5%) творога, одно небольшое яблоко.

**Обед**

200г мясного продукта или рыба, одна столовая ложка гречки, овощной салат.

**Полдник**

4 яичных белка (2 яйца) или стакан кефира, овощной салат

**Ужин**

300г мяса или рыбы, овощной салат.

**Второй ужин**

200-250г нежирного творога (до 5 %).

***Основные принципы тренировки.***

**1**.Наилучшим вариантом физической нагрузки для снижения жировой прослойки, является сочетание **силовой и аэробной тренировки**. Т.е. тренировка с отягощениями и аэробная тренировка, следующая за силовой.

**2**. Очень хорошо срабатывает двухразовая аэробная тренировка в день, если, конечно, для этого есть возможность. Как это может выглядеть: утром 45-60 минут аэробной тренировки, вечером силовая тренировка + 20-30 минут аэробной.

**3.** Очень хорошего результата можно добиться, если проводить ежедневно 1-2 аэробные тренировки.

**4.** Время аэробной тренировки. Если аэробная тренировка проводится без предшествующей силовой, то время, необходимое для сжигания жира, 45-60 минут непрерывной нагрузки. Если тренировка проводится вслед за силовой, то достаточное время для сжигания жира – 30-40 минут.

**5**. Необходимое значение пульса для аэробной тренировки. Существует понятие максимальная **ЧСС (частота сердечного сокращения)**. Рассчитывается по формуле:**220 – возраст**. Также существует понятие **аэробная зона ЧСС**. Рассчитывается по формуле: **220-возраст х 0,6** **(нижняя граница ЧСС)**, **220-возраст х 0,8 (верхняя граница ЧСС).** Соблюдая граница аэробной зоны, вы добиваетесь тренировки сердечно - сосудистой системы и сжигания жира. Наилучшим режимом для максимального сжигания жира является ЧСС -**220 – возраст х 0,7**. Т.е. 70% от максимального ЧСС. Внешним показателем чрезмерной нагрузки и выхода за аэробную зону ЧСС, является затруднение дыхания занимающегося. Это свидетельствует о том, что поступление кислорода недостаточно, а потому прекращается расщепление жиров. Для того, что бы четко контролировать ЧСС, лучше всего пользоваться личным пульсометром.

**6**. Во время тренировки (и силовой и аэробной) необходимо пить чистую, негазированную воду. **Небольшими глотками**.

**Необходимые пищевые добавки.** 1. Жиросжигатель (термогеник).

2. **Л-карнитин** (от 4 до 10г в день). Утром - натощак, за 30 мин до тренировки, сразу после и перед сном. 3. **Омега-3.**

4. **Поливитаминный минеральный комплекс.**