**Краткое пособие по снижению жировой прослойки.**

**Основные принципы в питании:**

1. Частое, дробное питание. Каждые 2-3 часа прием пищи небольшими порциями. Кол-во приемов пищи в день должно быть не менее 6 раз.
2. Полный отказ от простых углеводов, имеющих высокий гликемический индекс (сладкое, мучное, белый рис, картофель жаренный, фрукты, чипсы, сладкая газированная вода, фруктовые соки, сладкие молочные продукты, **спиртное**).
3. Высокое потребление чистой питьевой воды (2-3 литра в день).
4. Высокое кол-во потребление белковых продуктов. Основные продукты: говядина, телятина, курица, индейка, яйца, нежирный творог, бобовые, рыба.
5. Отказ от жаренной и жирной пищи. Предпочтение пище варенной, пареной, тушенной.
6. Большое кол-во потребления овощей. Желательно свежих.
7. Углеводы должны быть только сложными: овсянка на воде, цельнозерновой хлеб, бурый рис, греча, макароны из твердых сортов пшеницы.
8. Диета должны быть низкоуглеводной. Т.е. основной рацион питания составляют белки и клетчатка. Углеводы в меньшинстве.

**Пример ежедневного рациона для женщин:**

**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 гречи, овощной салат.

**Полдник**

4 яичных белка(можно заменить 1 ст.кефира), овощной салат

**Ужин**

300г мяса или рыбы, овощной салат.

**Второй ужин**

200-250г нежирного творога, или можно большой грейпфрут

*Чай можно пить черный и зеленый без ограничений, но пустой.*

*Потребление простой воды не менее 2-3литров в течение дня.*

**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 имнут.

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 х0,6 (нижняя граница ЧСС), 220-возраст х0,8 (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) необходмио пить чистую, негазированную воду. Небольшими глотками.

**Необходимые пищевые добавки.**

1.Жиросжигатель (термогеник).

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

3. Омега-3., Поливитаминный минеральный комплекс.