



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПУТЬ К ПОБЕДЕ

ДОСТИЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЛЮДИ ПО УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕЛЯТСЯ НА ПЯТЬ ОСНОВНЫХ ГРУПП, ГДЕ I ГРУППА – ГРУППА С ОЧЕНЬ НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, РАБОТНИКИ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО УМСТВЕННОГО ТРУДА (ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СЛУЖАЩИЕ, НАУЧНЫЕ РАБОТНИКИ, ПРЕПОДАВАТЕЛИ, УЧИТЕЛЯ, СТУДЕНТЫ, СПЕЦИАЛИСТЫ-МЕДИКИ, ПРОГРАММИСТЫ И ДРУГИЕ РОДСТВЕННЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), А V ГРУППА – ГРУППА С ОЧЕНЬ ВЫСОКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, РАБОТНИКИ ОСОБО ТЯЖЕЛОГО ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА (СПОРТСМЕНЫ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЕРИОД, МЕХАНИЗАТОРЫ И РАБОТНИКИ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА В ПОСЕВНОЙ И УБОРОЧНЫЙ ПЕРИОД, ШАХТЕРЫ И ПРОХОДЧИКИ, ГОРНОРАБОЧИЕ, ВАЛЬЩИКИ ЛЕСА, И ДРУГИЕ РОДСТВЕННЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ). ОТ УРОВНЯ НАШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЗАВИСЯТ ПОТРЕБНОСТИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА В ЭНЕРГИИ. ТО ЕСТЬ, ЧЕМ БОЛЕЕ МЫ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ, ТЕМ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ (КИЛОКАЛОРИЙ) НАМ НУЖНО. В ТО ЖЕ ВРЕМЯ, ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАЦИОНА ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖЕН ВСЕГДА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО:



ЭНЕРГОТРАТЫ ПРИ УТРЕННЕЙ ПОЛУЧАСОВОЙ ГИМНАСТИКЕ, ПРИ 15-20 МИНУТНОМ БЕГЕ ТРУСЦОЙ, ПЛАВАНИИ КОМПЕНСИРУЮТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕМ СТАКАНА СЛАДКОГО ЧАЯ И БУТЕРБРОДА С МАСЛОМ



РАСХОД ЭНЕРГИИ ПРИ ИГРЕ В ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ И ДРУГИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА КОМПЕНСИРУЕТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕМ ЯИЧНИЦЫ ИЗ ДВУХ ЯИЦ И БУТЕРБРОДА С МАСЛОМ И КОЛБАСОЙ



БЕГ (НЕ ХОДЬБА!) НА ЛЫЖАХ В ТЕЧЕНИЕ 30-40 МИНУТ ПО КАЛОРИЙНОСТИ СООТВЕТСТВУЕТ ПОРЦИИ ЖАРЕНОГО КАРТОФЕЛЯ (ПРИМЕРНО 150-200 Г) С 100 Г ЖАРЕНОЙ СВИНИНЫ

ПОМНИТЕ!

- 1 ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СТРОГО ДОЗИРОВАННЫМИ, ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПОД РУКОВОДСТВОМ И НАБЛЮДЕНИЕМ ТРЕНЕРА
- 2 НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НАТОЩАК И/ИЛИ С ЧУВСТВОМ ЖАЖДЫ. ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ПРИЁМА ПИЩИ
- 3 ЛУЧШИЙ ВЫБОР ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО СЪЕСТЬ ДО ТРЕНИРОВКИ: ФРУКТЫ, ЙОГУРТ, КЕФИР, СЫР В КОЛИЧЕСТВЕ ПРИМЕРНО 100 Г И 250-300 МЛ ПРОХЛАДНОЙ, НО НЕ ХОЛОДНОЙ, ЖИДКОСТИ (ЧАЙ, ВОДА, МОРС, КОМПОТ)
- 4 ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ КАЖДЫЕ 30 МИНУТ СЛЕДУЕТ ВЫПИВАТЬ ПО 50 МЛ ПРОХЛАДНОЙ ЖИДКОСТИ
- 5 СРАЗУ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НУЖНО ВЫПИТЬ 250-300 МЛ ПРОХЛАДНОЙ ЖИДКОСТИ
- 6 ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ОПТИМАЛЬНО СЪЕСТЬ КАШУ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, РЫБУ ИЛИ ТВОРОГ