**Правила здорового питания при занятиях фитнес-тренировками.**

Эффективные занятия фитнесом складываются не только из регулярных тренировок, но и из подготовки и восстановления после них. На качество тренировочного процесса сильно влияет ваш рацион и режим питания. Правило **«Не есть за час до и после занятий»** — необходимое, но недостаточное.

**Подготовка**
При обычном образе жизни организм расходует 2-3 литра воды ежедневно. При интенсивных физических нагрузках жидкости требуется больше, отсутствие должного внимания к этой особенности может привести к обезвоживанию. Поэтому перед тренировкой за 1-2 часа полезно выпить 0,5-0,6 литра воды (без газа). Также желательно взять с собой воду и на тренировку. Дополнительная жидкость позволяет более эффективно выводить шлаки и продукты обмена, производство которых из-за ускорения метаболизма становится более интенсивным. Кроме того, питание в дни тренировок полезно обогатить продуктами, содержащими катехины: ягодами, фруктами, зеленым чаем, какао-бобами. Катехины помогают бороться с лишними килокалориями, регулируя уровень сахара в крови, обладая антиоксидантной активностью и способствуя увеличению расхода энергии и ускорению обмена веществ.

Питание в день тренировки, если она планируется на ранние часы, должно быть легким: полезно съесть мюсли с йогуртом или выпить чаю с медом. Днем можно поесть за 2-3 часа, включив в трапезу бобовые или крупы (содержание сложных углеводов должно быть приблизительно 50-100 г) и 100-150 г морепродуктов или нежирной курицы. Не стоит совсем пренебрегать едой: голодание снижает уровень сахара, а также замедляет обмен веществ, это отрицательно сказывается на эффективности тренировок.

**Во время тренировки**
Интенсивные физические упражнения — дополнительная нагрузка для организма. Уже во время разминки он начинает перестраиваться на активную деятельность, при этом происходит мобилизация ресурсов.

1.Источник энергии для мышц — гликоген. Он интенсивно расходуется во время тренировки. Кроме того, в результате активизации обменных процессов, в мышцах накапливается молочная кислота, которая мешает их сокращению и создает болезненные ощущения после занятий. Нужно: вывести кислоту из организма

2. Для получения энергии организм в первую очередь начинает использовать углеводы, затем — жиры. Именно в этот момент тренировки появляется чувство голода. Нужно: воздержаться от любого приема пищи в течение как минимум часа после окончания тренировки.

1. Активно работающие мышцы требуют дополнительного количества кислорода и питания.
Нужно: обеспечить мышцы веществами в необходимом количестве.
2. Интенсивное потоотделение приводит к сгущению крови.
Нужно: предупредить возможное появление тромбов.

Во время тренировки обратите пристальное внимание на возможные признаки обезвоживание: головную боль, головокружение, сухость во рту. В дальнейшем это может перейти к общей слабости, повышению утомляемости, потере активности. Поэтому при появлении первых симптомов обезвоживания следует без промедления начать пить воду. Прервите для этого тренировку до тех пор, пока состояние не нормализуется. Приблизительный объем воды для человека весом 60-75 кг: 100-150 мл в расчете на 10-15 минут. Более интенсивные нагрузки требуют большего количества жидкости, также полезно использовать не чистую воду, а специальные изотонические напитки, в которых содержатся витамины, микроэлементы и углеводы. Питание во время тренировок, напротив, нежелательно. Только в том случае, если продолжительность тренировки более 2 часов, следует немного подкрепиться сухофруктами.

**После тренировки**

Основные задачи этого периода — восстановить нормальный ритм сердцебиения и как можно быстрее вывести из организма накопившиеся шлаки, образовавшиеся в результате мышечной активности. Для этого необходимо дополнительное количество жидкости. Кроме того, нужно «вернуть» организму полезные микроэлементы и витамины, которые вышли вместе с потом во время тренировки. Выпейте стакан свежевыжатого яблочного или морковного сока через полчаса после занятия, это также будет способствовать восстановлению энергии.
Через час после занятия наступает время приема пищи.

**Чем лучше питаться после тренировки?** В первой половине дня тем, кто хочет похудеть, подойдет зеленый салат и отварная семга, а тем, кто работает над набором мышечной массы, подойдет куриная грудка гриль и 100 г риса. Во второй половине дня можно ограничиться 100-150 г нежирного творога или 1-2 стаканами нежирного кефира.

**Другие методы восстановления:**

**Ходьба.** Для того чтобы успокоить пульс и довести его до 60-80 ударов, полезно немного спокойно походить, лучше на свежем воздухе. Это позволяет продлить расщепление жиров, а также обеспечить организм дополнительным кислородом. При ходьбе мышцы возвращаются в нормальный режим работы в течение 10 минут. Общая рекомендуемая продолжительность прогулки — 30-40 минут.
**Бассейн.** Способствует восстановлению системы терморегуляции и мышечной ткани, выведению молочной кислоты, создает дополнительную аэробную нагрузку. Сразу после тренировки полезно поплавать в течение 15-20 минут.
**Баня.** Способствует укреплению иммунной системы, улучшению состояния связок и суставов. С другой стороны, баня создает дополнительную нагрузку для системы терморегуляции и сердца, ее следует применять с осторожностью, особенно после интенсивной тренировки. Рекомендуемый режим: 2-3 сеанса, от 5 до 15 минут каждый, после высоких нагрузок лучше ограничиться одним 5-минутным сеансом.

**Фитнес-меню**
**Силовой тренинг**

Главная задача — обеспечить организм достаточным количеством необходимых веществ. Поступление белка должно составлять не менее чем 1,2-1,6 г из расчета на 1 кг массы тела, углеводов — 3-4 г, жиров — 0,7-0,8 г. Рекомендуемое количество калорий — 34-36 ккал на 1 кг массы тела. Непосредственно в день тренировки лучше избегать жареных продуктов, насыщенных жиров и простых углеводов. Тем, кто хочет избавиться от лишнего веса, можно съесть салат из свежих овощей (200 г), тем, кто наращивает мышечную массу — нежирную свинину или курицу (200 г).

**Кардиотренировкa**

Необходимо значительное увеличение объема углеводов и уменьшение объема белков. Углеводы должны составлять до 5-6 г на 1 кг массы тела, белки — 0,8-1 г. Непосредственно во время занятий обязательно употреблять воду, лучше — изотонический напиток. Тем, кто хочет сбросить вес, можно использовать соотношение жиров, белков и углеводов такое же, как в случае с силовыми тренировками, но при этом понизить калорийность пищи до 26-30 ккал. Идеальное питание перед кардиотренировкой — хлопья с низкокалорийным кефиром. Другой вариант — тушеные овощи и рис по 100г.

**Йога и пилатес**

Питание должно быть сбалансированным: на каждый грамм белка — 0,8 г жиров, 4 г углеводов. Энергетическая ценность: 30-34 ккал. Рекомендуются продукты, содержащие волокнистые углеводы — овощи и зелень. Копчености, жирное мясо, рыбу лучше исключить. Хороший настрой на занятие дадут овощное рагу, томатный суп со шпинатом и рисом, салат из свежих овощей или стакан нежирного молока.

**Какие ошибки в питании чаще всего допускают клиенты фитнес-клубов и что со всем этим делать тренеру?**

**1.Рацион не соответствует энергетическим нуждам организма.**

Переедать — плохо. Любой избыток калорий откладывается в виде жира, нагружает организм в целом.
Но и недоедать не менее вредно.
Люди стремятся поддерживать идеальную форму и постоянно урезают калорийность своих порций. В итоге привычным становится рацион, в котором калорий гораздо меньше нормы. Организм привыкает к такому режиму, и человек не чувствует особого упадка сил. Но вместо похудения в какой-то момент он начинает набирать вес. Человек в недоумении: почему я полнею, если ем так мало?

Когда организм долгое время недополучает питательные вещества, он переходит в режим экономии. Включается «накопительный эффект»: все, что возможно, откладывается про запас, на случай еще большего голода.

Не рекомендуется придерживаться низкокалорийной диеты долго. Она должна быть кратковременной, завершать целый макроцикл похудения. Только тогда она будет безвредной и даст ожидаемый эффект.

Чтобы точно понимать, как привык питаться клиент и есть ли избыток/недостаток калорий в его рационе,  тренер проводит подробный опрос до начала тренировок и в ходе занятий наблюдает, как клиент переносит нагрузки.

**2.Несоблюдение баланса белков, жиров и углеводов.**

Причина — в пищевых привычках, полученных от родителей и сформированных в течение жизни. Многие люди пытаются что-то изменить в своем рационе. Но не всем хватает знаний, чтобы правильно взаимозаменять и комбинировать продукты. Например, заменить то же мясо, не снизив количество белка в рационе.

В напряженном темпе современной жизни у людей просто не хватает времени, чтобы самостоятельно во всем разбираться, подбирать варианты, готовить. Большинство подстраиваются под ситуацию и перекусывают тем, что успели купить по пути на работу.

Каких питательных элементов не хватает в рационе, можно определить по тому, как чувствует себя клиент на тренировках и как он реагирует на нагрузки.

Человек, у которого слабо развиты мышцы, скорее всего,  употребляет мало белковой пищи. Если белка не хватает, мышечная масса может стоять на одном уровне, не набираться. Также могут возникать подергивания, боли и судороги.

Когда не хватает углеводов — нет энергии, а значит, не растут силовые показатели. Если при небольшом увеличении привычных нагрузок у клиента появляется  головокружение, тошнота — это тоже указывает на нехватку углеводов. Если запас энергии не восполнить, организму придётся использовать белки мышечной ткани.

Нехватка жиров проявляется во время тренировки как гипоксия, сонливость, вялость.

**3.Неправильное распределение питательных компонентов в структуре дня.**

1. Сбалансированное питание подразумевает  от трех до шести приемов пищи в течение дня.
2. Неправильно — постоянно перекусывать и что-то жевать. Между приемами пищи нужны перерывы, чтобы еда успевала усвоиться и желудочно-кишечный тракт не перегружался.
3. Не рекомендуется съедать суточную норму калорий за один-два раза. Если перерывы между приемами пищи слишком большие,  есть риск недополучить нужное количество белка. А это — строительный материал для развития организма, регенерации тканей и процессов метаболизма, от которых зависит наше здоровье.
4. Если человек не ест целый день, а на ужин съедает сразу суточную норму калорий, кажется, что правильная калорийность соблюдена.
5. Но, во-первых, в течение дня организм голодал и уже пустил в расход собственные мышцы.
6. А во-вторых, вечером у человека нет нормальной двигательной активности. Плюс, после целого дня без пищи обмен веществ в организме замедлился. Он получает за один прием суточную норму калорий, не успевает ее усвоить, и почти весь ужин уходит в жировой запас.
7. Смысл структуры питания не только в том, чтобы обеспечить телу нужное количество «строительных материалов». Важно еще и распределить их так, чтобы они полностью усвоились и пошли на пользу организму.
8. Человек, который привык есть дважды в день, в перерыве не чувствует потребности в еде. Перестраиваться на новый режим нужно постепенно. Сначала добавляем легкие перекусы — они сформируют необходимость в еде в обеденное время. А от перекусов можно перейти и к основному приему пищи.
9. Так маленькими шагами тренер помогает создать ту структуру питания, которая подойдет под распорядок дня клиента.

 4. **Может ли тренер корректировать рацион клиента?**

Многие тренеры — бывшие или действующие спортсмены, и у них есть определенные навыки по коррекции питания. Но эти навыки — продукт их собственного опыта. И этот опыт они пытаются переложить на работу с клиентом.

Если клиент — здоровый человек, то такой подход, как правило, дает результат. Если же есть противопоказания и ограничения, довольно скоро можно получить обратный эффект.

Поэтому, если вы можете опираться только на личный опыт коррекции питания, используйте его очень умеренно и постепенно. Даже если клиент заявляет, что его цель — похудеть как можно быстрее и он готов ради этого на любые лишения.

Идеальный вариант — когда тренер проходит курс wellness–консультирования и нутрициологии.  Это дает ему ряд преимуществ в работе с клиентом.

Уже после первого блока обучения тренер сможет проводить полное wellness-тестирование и по его результатам рассчитывать суточную потребность в энергии для конкретного клиента.

Отталкиваясь от этой цифры, тренер сможет составлять рацион для клиента с учетом распорядка дня: выходной или день тренировки, тренировка утром или вечером и  т.д.

Таким образом можно будет контролировать массу тела: снижать ее или набирать, в зависимости от потребностей человека.

Тренер со знаниями в области нутрициологии, который может дать квалифицированные рекомендации по питанию, однозначно, будет гораздо более полезным для клиента и более востребованным как профессионал.