

Тренер дал советы по тому, как эффективно наращивать мышцы с возрастом

Наращивание мышечной массы имеет ряд преимуществ для вашего общего благополучия. Во-первых, сильные мышцы лучше поддерживают суставы, кости и соединительные ткани. Это снижает вероятность развития остеопороза и артрита.

Помимо этого, увеличение мышечной массы может помочь регулировать уровень сахара в крови, улучшить обмен веществ, поддерживать здоровый вес. Известно, что поддержание мышечной массы связано с улучшением здоровья сердца, снижением вероятности развития хронических болезней: диабета, сердечно-сосудистых заболеваний. Также это помогает улучшить психическое здоровье и когнитивные функции.

Лучший способ нарастить мышцы в пожилом возрасте — это сочетание силовых тренировок с правильным питанием. Важно, чтобы программа тренировок включала силовые упражнения и упражнения на гипертрофию.

Также важно, чтобы ваша диета содержала много белка, необходимые питательные вещества. Нельзя забывать и об употреблении достаточного количества воды. В приоритете у вас должны быть такие продукты с высоким содержанием белка, как яйца, орехи, чечевица, тунец, творог, обезжиренный греческий йогурт, киноа и куриная колбаса.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.