

Если вы пытаетесь нарастить мышцы, но результатов не видите, то, возможно, дело в нескольких вещах.

Недостаточное потребление белка. Для роста и восстановления мышц ключевую роль играют морепродукты, постное мясо, молочные продукты. В день нужно потреблять от 0,5 до 0,8 г белка на 0,45 кг.

Потребление слишком малого количества калорий. Недостатка калорий может создать дефицит энергии, из-за чего организм будет использовать для получения энергии мышцы. Чтобы это исправить, потребляйте больше килокалорий, чем сжигаете.

Недостаточное потребление углеводов. Включайте в рацион разнообразные цельнозерновые продукты и минимально обработанные углеводы: киноа, коричневый рис, картофель, сладкий картофель и овёс.



South_agency/Getty

Недостаточное увлажнение и другие ошибки в питании, которые влияют на рост мышц

Недостаточное увлажнение. Для предотвращения этого, пейте воду постоянно в течение дня, особенно до, во время и после тренировок. Кроме того, помочь в этом вам могут фрукты с высоким содержанием воды.

Игнорирование полезных жиров. Слишком большое количество протеиновых батончиков или коктейлей может привести к побочным эффектам, связанным с кишечником.

Пренебрежение питанием после тренировки. Ешьте блюда из белков и углеводов после занятий спортом и тренировочных сессий.

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