

Тыщенко Никита Сергеевич

студент

Ревякин Николай Николаевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

КАК ПРОСУШИТЬ ТЕЛО?

***Аннотация:** статья посвящена разновидности диеты, известной как «сушка». Авторы описывают принципы и правила данного метода*

***Ключевые слова:** сушка тела, диета.*

Для начала стоит разобраться: что же такое сушка? На первый взгляд, это обычная диета, которая предусматривает большое потребление белка, употребление сложных углеводов в малых дозах и полное исключение из рациона быстрых углеводов. В более жёсткой форме эта диета сводит потребление углеводов к критическому минимуму.

Главные составляющие сушки это:

- диета;
- упражнения на выносливость;
- аэробные упражнения.

Питание во время сушки решает все. Чтобы повысить метаболизм, необходимо употреблять большое количество белка 6–7 раз в день, желательно с интервалом не более 2–3 часов. Это поможет стабилизировать уровень сахара в крови и избежать резких его перепадов. Сразу настройтесь на то, что добиться результата быстро за неделю не получится.

За месяц можно привести себя в порядок, килограмма 3–4 сбросить. Ходить в спортзал – это отлично. Но правильное питание – главная составляющая!

Для начала снижаем калорийность до «стандартных» 1100–1300 ккал в сутки, 2 дня в неделю делаем разгрузочными. Их лучше делать один раз в 3–4

дня. Завтраки делаем белковыми – творог 0,5% 150 г с ягодами или омлет с овощами (приготовленный на пару). В обед – говядина, курица, рыба, морепродукты в количестве 150–170 грамм в сочетании с овощами, а на ужин – овощи и (или) грибы в любом виде. Майонез и соусы на его основе лучше полностью исключить, заменив их маслом, 1 ст. ложка в день растительного вполне достаточно! Если не голодно между основными приемами пищи, то не стоит устраивать перекусы. А ежели в желудке урчит, то помни, что перекус – это один фрукт, а не связка бананов. Ужин должен быть не поздний, вода в достаточном количестве. Вместе с нехитрой диетой стоит установить график сна, который также является немаловажным фактором!

От чего придётся отказаться?

Во время сушки придётся отказаться от всего, что мы так любим. Сразу стоит исключить всё сладкое: торты, конфеты, пирожные и т. д. Данный запрет распространяется и на сладкие фрукты, такие как виноград, банан, абрикосы, персики и др. Исключаются из рациона мучные блюда, не говоря уже о печеньях и булочках, придётся на время забыть про макароны. В список запрещённых продуктов отправляются: сливочное масло, картофель и каши.

Правила сушки

Вы должны кушать 5–6 раз в день маленькими порциями.

Полный отказ от алкоголя, помните, что алкоголь – это чистые углеводы

Не употребляйте пищу менее чем за 2–3 часа до сна.

Несколько мифов о похудении, диетах и физических нагрузках

Первое и самое распространенное заблуждение о тренировке пресса.

Качая пресс, вы никогда не избавитесь от жира, как бы вы его не качали – не получится. Нагрузка на мышцы лишь укрепит их. Вы не можете представить, какой пресс у сумоистов, но его не видно под большим слоем жира. Большинство людей, неоднократных чемпионов мира по фитнесу, придерживаются методике не качать пресс в течении года, а тренировать его лишь за месяц до соревнований. И на конец сушки он становится идеальным. Так что не стоит заикливаться на тренировках пресса, он достаточно нагружен и при других физических

упражнениях, например при подтягиваниях или отжиманиях. Рельефа вашего тела не будет видно до тех пор, пока в вашем организме находится большой процент жира, с которым мы и боремся с помощью белковой диеты.

Бег – сжигает жир.

Да, но если вы будете использовать его интервалами, тогда он поможет избавиться от жира. Именно интервальные нагрузки заставляют организм по максимуму, активно гоняя кровь и кислород в вашем организме.

Данная методика продолжает метаболизм на несколько часов и сжигает гораздо больше калорий, а следовательно и обмен веществ ускоряется, что способствует постепенному избавлению от жира.

Если вы не являетесь подготовленным спортсменом, то не следует сразу же делать интервальные нагрузки. Начинайте не спеша, увеличивая количество циклов и время на нагрузки, иначе ваше сердце точно не скажет: «спасибо». Людям, страдающим большим избыточным весом необходимо начать с велотренажера, в противном случае приседания и бег погубят ваши коленные суставы.

Пояса для сжигания жира

«А почему бы и нет???» – скажете Вы. Правда разве только что в качестве массажера и вашего удовольствия. На метаболизм это никак не повлияет и сидя на диване, не получится сбросить жир. Наш организм не обманешь.

Жир не получится убрать из отдельных участков тела. Сначала он уходит с менее проблемных участков тела, таких как руки, ноги и грудь, а с проблемных – ягодицы, живот в самый последний момент. Набираются жировые запасы в обратной последовательности. Очень мала вероятность увидеть человека с четко прорисованными 8 кубиками и жирными руками.

Заключение

Мой совет, не надо ориентироваться на весы, они лишь будут угнетать ваш настрой на избавление от жира. Для начала посмотрите какой объем занимает 1 кг жира и мышечной массы, а ведь те самые складки на животе и могут весить 2–3 кг, но накопленные в одном месте. И вот вы, 2 недели изнуря себя жесткой, как вам кажется, диетой станете на весы и увидите всего 1 кг, так проклянете все

и наедите в 2 раза больше. Лучший ориентир – это зеркало. Оно вам точно врать не будет.

Сразу отмечу. Вам нужно учесть примерный рацион продуктов и соотношение белков с углеводами. Объем пищи подбирайте под себя. Это такой вид спорта, что нужно постоянно следить за питанием и рационом пищи. Ваш лучший советчик – ваше тело, прислушивайтесь к нему постоянно.

И вообще я бы просто советовал после сушки вести правильный образ жизни, заниматься спортом и просто не есть сладкое, мучное, жаренное, жирное, есть фрукты, сложные углеводы и белки, побольше сна.

Будете выглядеть отлично и все будет хорошо.

Я думаю, все хотят быть в отличной форме. Это ведь не только красота, но и здоровье, бодрость организма и хорошее состояние, и тонус ваших мышц.

А есть всю зиму пирожки и варенье, а потом за два–три месяца до лета думать о сушке. С таким подходом у вас ничего не выйдет.

Все же сушка – это удел профессионалов. И приходится много чем жертвовать, начиная от развлечений в жизни и заканчивая обычной нехватки времени. Решать, конечно же вам!