



-Соблюдайте сбалансированный рацион. В нём должны присутствовать белки, жиры, углеводы, клетчатка и витамины. В зависимости от целей могут изменяться только калорийность одной порции, размер порции и количество приёмов пищи на протяжении дня.

-Не ешьте за 1–1,5 часа до тренировки. Предтренировочное питание должно быть легкоусвояемым. Это преимущественно лёгкая белковая пища, клетчатка и минимум жиров.

-Во время тренировки пейте чистую воду. Это поможет восполнить водный баланс.

-После тренировки обязательно поешьте, лучше через полчаса–час. Если пропустить приём пищи, то организм будет сжигать не только жировые запасы, но и мышечную ткань.

-Избегайте переедания перед тренировкой, чтобы избежать дискомфорта во время физической активности.