

Джордж Редмон (George Redmon)

## H<sub>2</sub>O: ВАШ X-ФАКТОР

**В**о многих областях термин X-фактор означает человека, процесс или предмет невысокого значения или важности, однако, способный оказать значительное позитивное влияние на более важный конечный итог. Вода не является активным нутриентом, как углеводы, белки, жиры или как множество спортивных напитков, богатых энергетиками, протеинами и аминокислотами. Однако нет ничего важнее воды. Вода дает и сохраняет жизнь даже в большей степени, чем такие макронутриенты, как жиры, белки и углеводы.

Наше тело на 60-75% состоит из воды:

Кровь состоит из воды на 83%

Мышцы – на 75%

Мозг – на 74%

Кости – на 22%.

Вода является сущностью жизни, обеспечивая процессы растворения, переноса, объединения и химического распада минеральных веществ, жизненно необходимых для поддержания электрохимического баланса в мышцах и их развития.

Человек, ведущий малоподвижный образ жизни, должен ежедневно выпивать по 30 грамм воды на килограмм массы тела. К примеру, если ваш вес 70 кг, вам необходимо ежедневно выпивать приблизительно 2 литра воды. Активные люди, занимающиеся спортом, должны выпивать по 65 грамм воды на килограмм массы тела, что составляет примерно 14 двухсотграммовых стаканов в день.

Нэнси Кларк (Nancy Clark), MSRД, автор книги Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook, советует выпивать от 200 до 300 грамм воды «или максимально возможное количество каждые 15-20 минут тренировки». Еще она советует не дожидаться появления жажды. К тому времени, как ваш мозг просигнализирует о желании сделать глоток воды, вы можете потерять 1 процент массы тела. Потеря трех процентов – примерно 2 кг – приведет к ослаблению общего состояния и к замедлению процесса восстановления. Недавно проведенные исследования показали, что дегидратация от 2 до 7 процентов от массы тела ухудшает спортивную результативность, особенно, если тренировка проходит во влажном помещении. Очень важно не забывать пить воду до, во время и после тренировки. Американский институт спортивной медицины дал следующую разбивку:

От 400 до 600 грамм за два-три часа до тренировки

От 170 до 340 грамм каждые 15-20 минут в течение тренировки

От 450 до 680 грамм за каждый полкилограмма, потерянные за время тренировки



Специалисты в области спортивного питания обнаружили, что за двухчасовую тренировку можно потерять до двух килограмм воды.

Запомните, что лимонады, кофе, чай и алкогольные напитки не могут заменить воду. Многие из них действуют как диуретики и напротив избавляют организм от воды. Выпивая 12-14 стаканов воды в день, вы можете ускорить свой метаболизм практически в два раза – на 40 процентов.

Правильный водный баланс в организме очень важен для нормального функционирования

**Вода, которую вы пьете, превращается в вас самих. Она защищает вас от оксидативного и сердечнососудистого стрессов, поддерживая все процессы в организме. Это ключ к вашей результативности, восстанавливаемости, да и самой жизни. Не тренируйтесь без этого ключевого X-фактора в стремлении поддержать и развить свою внутреннюю анаболическую доминанту**

# MD



**M**USCULAR  
**D**EVELOPMENT

## ОДЕЖДА MD

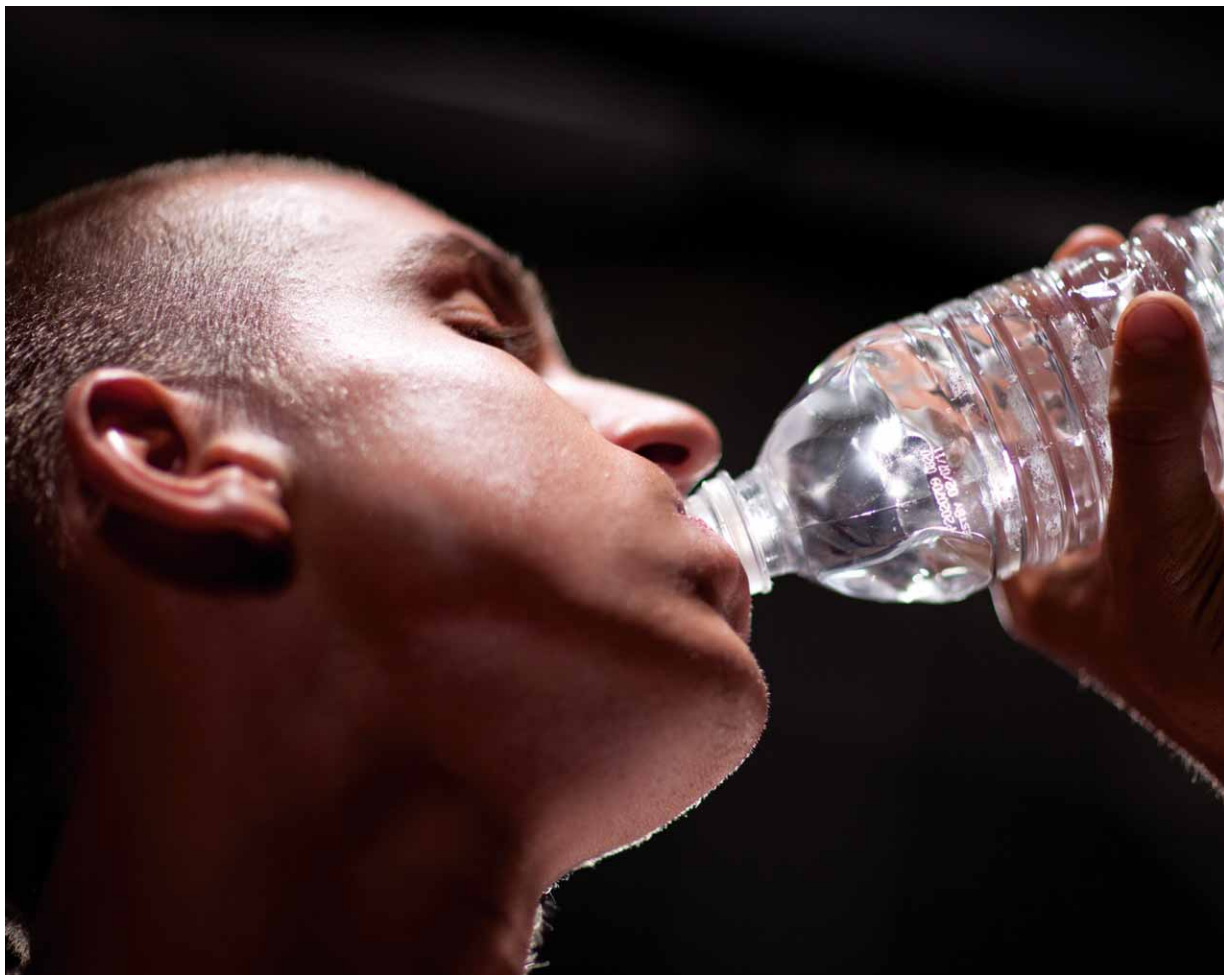
НАСЛАЖДЕНИЕ СТИЛЕМ

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

розничные заказы: (499) 968-6244  
оптовые продажи: (499) 968-6240

[www.musculardevelopment.ru](http://www.musculardevelopment.ru)





Модель: Спенсер Невье (Spencer Neveu)/Невье (Neveu)

Человек, ведущий малоподвижный образ жизни, должен ежедневно выпивать по 30 грамм воды на килограмм массы тела. К примеру, если ваш вес 70 кг, вам необходимо ежедневно выпивать приблизительно 2 литра воды. Активные люди, занимающиеся спортом, должны выпивать по 65 грамм воды на килограмм массы тела, что составляет примерно 14 двухсотграммовых стаканов в день

протеинов. Когда протеин формируется, физиологически складываясь в уникальные трехмерные формы, нарушенный водный баланс может помешать процессу и привести к дисфункции протеина. Правильный же водный баланс увеличивает его синтез. Чем эффективнее проходит этот процесс, тем легче вы строите сухую мышечную массу.

Вода, которую вы пьете, превращается в вас самих. Она защищает вас от оксидативного и сердечнососудистого стрессов, поддерживая все процессы в организме. Это ключ к вашей результативности, восстанавливаемости, да и самой жизни. Не тренируйтесь без этого ключевого X-фактора в стремлении поддержать и развить свою внутреннюю анаболическую доминанту.

Что важно: не стоит употреблять алкогольные напитки после тренировок в стремлении расслабиться. Организм в первую очередь усваивает алкоголь и лишь затем жиры, белки и углеводы, и это может значительно замедлить процессы сжигания жира. **IM**



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

# LIQUID AMINO



## ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ЖИДКИЙ КОНЦЕНТРАТ  
СЫВОРОТОЧНЫХ  
L-АМИНОКИСЛОТ  
И ПЕПТИДОВ

1М ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ  
-ЭТО

- Более 31 г L-аминокислот и коротких пептидов
- Легкоусваиваемая и высокоэффективная восстановительная формула
- Более 7 г ВСАА

**МИХАИЛ БЕКОЕВ**

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

[www.ironman.ru](http://www.ironman.ru)

