

Бекки Холмэн (Becky Holman)

# СОН РАДИ РОСТА

Большинство бодибилдеров знают о том, насколько важен здоровый, ночной сон. Он способствует регенерации организма различными способами - от стимуляции высвобождения гормона роста до восстановления энергии. Однако проблема заключается в том, что многие люди страдают нарушением сна, и большая часть из них даже не подозревает об этом.

Согласно статье «Refuel: Bring Sleep Into Your Night» от Эшли Кофф (Ashley Koff) и Кэти Кэлер (Kathy Kaehler), опубликованной в Well Being Journal (ноябрь/декабрь 2011г) «Депривация сна стала эпидемией. И давайте признаем: когда мы засыпаем в дурном настроении, спим, но при пробуждении ничего не меняется, мы в конечном итоге можем оказаться на том ужасном пути, который приведет нас к появлению депрессивных мыслей или даже полноценной депрессии».

Организм начнет ощущать влияние недостатка сна, в первую очередь, в результате нарушения функции эндокринной системы. Изменятся гормональные уровни, что негативно повлияет на результаты в бодибилдинге, поскольку уровень тестостерона и гормона роста резко снизится. А вот как авторы статьи описывают беспокойный сон:

«После погружения в глубокий сон, спустя примерно 20-30 минут после того, как вы закроете глаза, гипофиз начнет высвобождать большое количество гормона роста – большую часть всего объема, который высвобождается за 24 часа. А между тем, ГР не только стимулирует рост и производство клеток. Он также обновляет клетки, восстанавливает эластичность кожи и улучшает прохождение аминокислот через клеточные мембраны. В условиях недостатка сна ГР оказывается заточенным в гипофизе, что негативно влияет на соотношение подкожного жира и мышц в организме».

Ночью таких импульсов резкого высвобождения ГР должно быть несколько, поэтому если сон нарушится, то уровень кортизола никогда не снизится до необходимой границы, а это подорвет мышечный рост и сжигание жира.



Вот несколько советов от Кофф и Кэлер:

1. Соблюдайте режим: ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время семь дней в неделю.
2. Сократите потребление кофеина: границей должны стать восемь часов до сна.
3. Ограничьте потребление алкоголя: не пейте спиртное слишком поздно, иначе рискуете нарушить паттерны сна.
4. Старайтесь глубоко дышать: дышите глубоко и размеренно, лежа на спине с закрытыми глазами.
5. Если уснуть не получается, вставайте: если вам не удастся заснуть в течение 20 минут, уйдите в другое комфортное место с тусклым освещением и почитайте или выполните упражнения на глубокое дыхание. Примерно через 20 минут попытайтесь уснуть снова. **IM**

# ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



## ВИТА ФОРМУЛА

ВИТА ФОРМУЛА – высокоэффективный комплекс витаминов и минералов, необходимых организму, плюс ферменты, способствующие усвоению питательных веществ

## КОЛЛАГЕН

КОЛЛАГЕН – это продукт для укрепления костей, хрящей, связок и сухожилий

## КОЛЛАГЕН С

КОЛЛАГЕН С – это гидролизат коллагена, обогащенный витамином С. Синергичен с IM Joint Formula

## ZMA

ZMA – патентованная пищевая добавка, помогающая создать мощную и "сухую" мускулатуру.

**МИХАИЛ БЕКОЕВ**  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN – гарантия подлинности продукции



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