

Бекки Холмэн (Becky Holman)

БЛИНЫ И ДИЕТА

Когда вы сидите на строгой диете, то с нетерпением ждете дня, когда сможете позволить себе ее ослабить. Выходной от диеты день помогает сохранять оптимальный уровень всех гормонов, таких как лептин, так что ваш организм не переключится в режим голодной паники. Другими словами, периодическое умеренное ослабление диеты сохранит ваш метаболизм. К тому же, это полезно с физиологической точки зрения. Если вы съедите небольшое количество того, чего очень хотите, то это не страшно. Но держите себя в руках.

На завтрак, например, съешьте в такой день блины с кленовым сиропом. Для соблюдающего диету бодибилдера такой выбор кажется вредной пищей, однако если блины будут из цельного зерна, то вы получите необходимое количество клетчатки, которой часто не хватает в низкоуглеводных диетах. Клетчатка замедляет поглощение сахара, содержащегося в кленовом сиропе. Если вы используете настоящий кленовый сироп, то это не так уж плохо. На самом деле, он очень полезен.

Федерация производителей кленового сиропа Квебека приводит исследование из Университета Род-Айленда, обнаружившее в кленовом сиропе 20 антиоксидантов, способных предотвратить вызываемые свободными радикалами заболевания, такие как диабет и рак. Четверть чашки сиропа обладает такой же антиоксидантной активностью, как одна порция брокколи.



Поэтому, когда наступит день ослабления диеты, съешьте несколько горячих блинов. Это будет полезно для вашего мозга и организма. И пусть вас не мучает чувство вины. **IM**

И пусть вас не мучает чувство вины. **IM**

Бекки Холмэн (Becky Holman)

СЛАДОСТИ

Фрукты против кукурузного сиропа

Из-за того, что кукурузный сироп постоянно клеймят ввиду высокого содержания фруктозы, репутация и самой фруктозы - сахара, содержащегося во фруктах - тоже пошатнулась. Согласно декабрьскому номеру журнала Bottom Line Health за 2010 год, обычный фрукт содержит всего восемь граммов фруктозы (сравните с 20 граммами в обычной газировке). К тому же, в газировке сплошная химия, но это уже другая история. Еще фрукты содержат клетчатку, замедляющую поглощение фруктозы, а также антиоксиданты и другие полезные нутриенты. Газировка – это пустые калории. А еще она перегружает вашу систему сахаром, вызывая всплеск инсулина, запасающего жир. Поэтому газировка – это плохо, а вот какой-нибудь фрукт – это хорошо, даже если вы нацелились на сжигание жира. **IM**



ЭНЕРГИЯ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Чувствуете себя вялым перед тренировкой? Думаете о том, чтобы пропустить занятие в спортзале? Почистите и съешьте апельсин. Согласно январскому номеру журнала Prevention за 2011 год, одно исследование показало, что цитрусовые стимулируют обонятельный нерв внутри носовой полости, активируя лимбическую систему головного мозга и повышая уровень энергии и настроения. Плюс, низкогликемичные углеводы – всего примерно 17 грамм – помогут заправить и подзарядить ваши мышцы. **IM**



напитки Lady Fitness - ваш ЗОЛОТОЙ выбор



Lady
FITNESS

ОПТ: тел. 499-968-6240

sportservice.ru, ladyfitness.ru