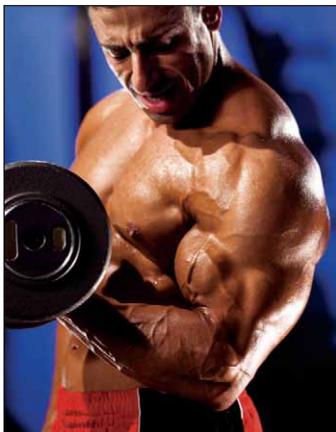


Бекки Холмэн (Becky Holman)

УСИЛЕНИЕ РАЗУМА

Вам не хватает фокусировки в спортзале? Ваши мысли блуждают, и вы рассеяны? Возможно, вам стоит попробовать пищевую добавку СДР-холин. Согласно отчету, опубликованному в сентябрьском номере журнала *Better Nutrition* за 2011 год, на 66-й Ежегодной Конференции Общества Биологической Психиатрии ученые сообщили, что у испытуемых, принимавших 250 миллиграмм СДР-холина ежедневно в течение 28 дней, наблюдалось обострение внимания, а также улучшение памяти и настроения. **IM**



ВИТАМИН D

Безусловно, вы уже не раз читали о том, что многие люди страдают дефицитом витамина D. Это может привести к нарушению иммунной системы и вызвать ряд заболеваний - от артрита до рака. Между тем, оказывается, что простого употребления витамина D в качестве пищевой добавки недостаточно. Согласно сентябрьскому номеру журнала *Bottom Line Health* за 2011 год, «недостаток магния может ослабить способность организма извлекать положительные эффекты из приема витамина D». Рекомендованная суточная доза магния – около 500 миллиграмм. **IM**



Бутч Лебовиц (Butch Lebowitz)

КРЕПКИЙ СОН СПОСОБСТВУЕТ РОСТУ

Нет никаких сомнений, что следующее утверждение вы слышали много раз: адекватное количество хорошего сна является обязательным условием для наращивания мышц. Известно, что организм восстанавливается, когда вы спите, а для хорошего высвобождения гормона роста особенно важна фаза быстрого движения глаз.

Но, к сожалению, у многих людей имеются проблемы со сном. Между прочим, в Америке более 40 миллионов людей, страдающих нарушениями сна, считаются «больными», в то время как другие 20-30 миллионов испытывают эти нарушения время от времени. Между тем, согласно *Well Being Journal* за июль/август 2010 года, эту проблему можно решить с помощью меда.

Автор упоминаемого в журнале исследования Натаниэль Олтмэн (Nathaniel Altman) цитирует Майку МакИнниса (Mike McInnis), фармацевта и ученого из Шотландии, который утверждает, что мед выполняет следующие 3 функции, если принимать его перед сном: 1) за восемь часов мед обеспечивает адекватное запасание гликогена в печени, что ослабляет утреннее высвобождение кортизола и адреналина, являющихся гормонами стресса, 2) он способствует высвобождению мелатонина, гормона, который необходим для восстановления и реконструкции тканей организма во время отдыха; 3) мед стабилизирует уровень сахара в крови.

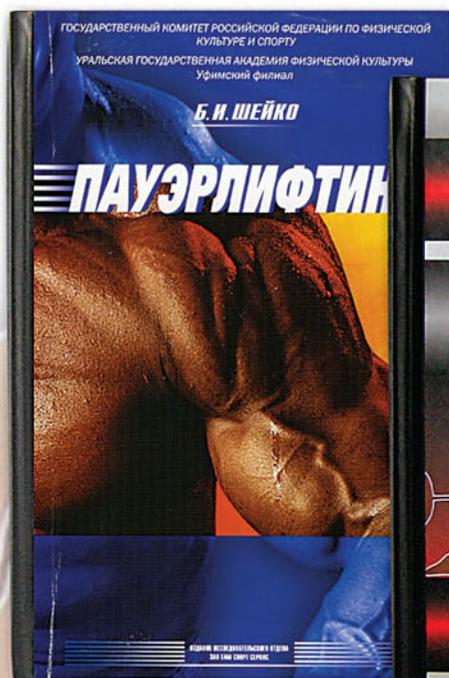
Древняя китайская поговорка гласит: «Ешьте мед каждый вечер», а мексиканские и европейские целители веками прописывали мед на ночь. Поэтому, если у вас имеются проблемы со сном, или, быть может, вы просто хотите получить более крепкий, восстанавливающий сон, попробуйте пить теплый ромашковый чай с одной-двумя чайными ложками меда за час до сна. Тогда, оптимизировав сон, возможно, вы получите новый мышечный рост. **IM**



ВПЕРВЫЕ!

**СИСТЕМАТИЗИРОВАН
ОГРОМНЫЙ СТАТИСТИЧЕСКИЙ
МАТЕРИАЛ!**

В этих книгах впервые изложены точные факты и приведены цифры за 25-летний период развития пауэрлифтинга в **России**; включены протоколы всесоюзных соревнований, чемпионатов, первенств в СССР и РФ; систематизирована эволюция рекордов, установленных российскими пауэрлифтерами; проанализирован огромный статистический материал с чемпионатов **Европы** - тройка победителей каждого соревнования, факты зафиксированных рекордов. количество участников и завоеванных медалей в личном и командном зачете.



От автора:

... книги принесут **практическую пользу** работникам физкультуры и спорта, тренерам и спортсменам не только пауэрлифтинга, **но и любителям силовых видов спорта.**



Вы можете приобрести эти книги в салонах "Спорт Сервис", спортивных и специализированных книжных магазинах, заказать через интернет-магазин (www.sportservice.ru) или по телефону **(499) 968-62-44**. Возможна доставка почтой по России.