

Бекки Холмэн (Becky Holman)

ФАКТЫ О ПРОДУКТАХ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОВЛИЯТЬ НА ТРЕНИРОВКИ, ВЕС И САМОЧУВСТВИЕ

Грибы – прекрасное средство в борьбе с раком. Согласно International Journal of Cancer, недавно проведенное исследование показало, что у женщин, которые регулярно потребляли грибы – около 10 грамм или один гриб среднего размера в день – наблюдался пониженный на 64 процента риск развития рака груди. А если женщины вместе с грибами ели еще и зеленые овощи, то риск снижения риска дошло до 89 процентов!



В профилактике рака также может помочь **лук**. В ходе одного исследования, опубликованного в American Journal of Clinical Nutrition, было обнаружено, что люди, которые потребляли лук регулярно, имели пониженный на 60-70 процентов риск развития основных видов рака. Причина заключается в уникальных антиоксидантах, которые содержатся в луке.

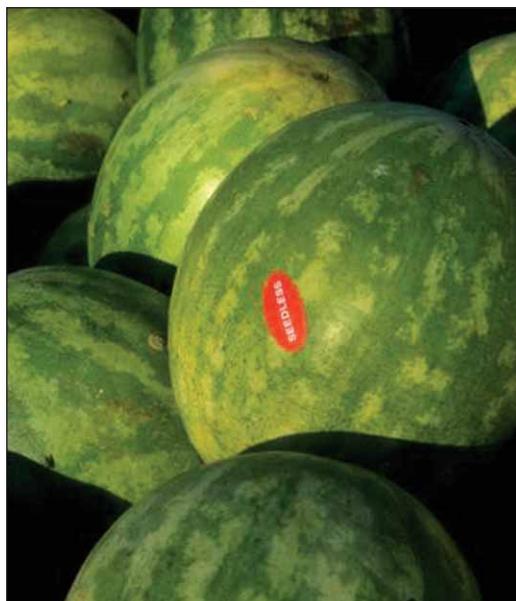


Шпинат может увеличить уровень тестостерона. Согласно февральскому номеру журнала Better Health за 2012 год, этот зеленый листовый овощ богат магнием, который способен понижать уровень связывающего половые гормоны глобулина - соединения, которое подавляет тестостерон.



Помимо этого, хорошими источниками магния являются миндаль и плоды авокадо.

Арбузы помогают справиться с излишним подкожным жиром, а также полезны для здоровья сердца. В ходе одного исследования, упомянутого в январском 2012 года номере журнала Bottom Line Health, было обнаружено, что у животных, которым вместо воды давали арбузный сок, снижался вес и понижался уровень холестерина. Кроме того, наблюдалось устранение атеросклероза, который является причиной сердечных приступов. **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.