

Бекки Холмэн (Becky Holman)

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

Витамины группы В могут увеличивать уровень энергии и повышать настроение, однако согласно февральскому номеру журнала *Bottom Line Health* за 2012 год, именно поэтому их не следует принимать перед сном. Витамины группы В могут вызвать бессонницу. В связи с этим комплекс витаминов В лучше принимать утром, чтобы получить заряд бодрости на весь день.



Черный шоколад тоже лучше всего потреблять по утрам. Согласно февральскому номеру журнала *Reader's Digest* за 2012 год, «одна плитка шоколада обладает достаточным количеством теобромина (двойродный брат кофеина) для того, чтобы разбудить вас утром, но не вызвать негативного эффекта в дальнейшем». Помимо этого, черный шоколад полон антиоксидантов и сосудорасширяющих веществ. Таким образом, если вы тренируетесь по утрам, то еще и получите улучшенную накачку. (Думаю, вам понравятся эти оправдания для того, чтобы поглощать больше шоколада!)



Рыбий жир уже известен своей способностью улучшать здоровье сердца, ослаблять депрессию и улучшать ментальную функцию, и согласно январскому номеру журнала *Prevention* за 2012 год, последний упомянутый эффект может иметь некую связь с увеличением головного мозга. Ученые Род-Айлендского Госпитального Центра по изучению болезни Альцгеймера и нарушений памяти обнаружили в результате исследования с использованием MRI, что у тех, кто в течение трех лет потреблял рыбий жир в виде пищевой добавки, наблюдался более крупный головной мозг по сравнению с теми, кто этого не делал.



Интересная цитата из *Well Being Journal* (ноябрь/декабрь 2010 г): «Джон Рид (John Reed), доктор медицины и физиологии, президент Института Медицинских Исследований Бернхейма, продемонстрировал, что здоровый человеческий организм ежесекундно заменяет более миллиона собственных клеток и, таким образом, вполне возможно, что в течение года он заменяет себя новыми клетками полностью». **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

**ВСЕГДА
ГОТОВ К ПРЫЖКУ!**



**MD COLLAGEN –
на основе гидролизата
коллагена**



**MD JOINT –
на основе сульфатов
глюкозамина и хондроитина**

НЕЗАМЕНИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ СУСТАВОВ, СВЯЗОК И КОЖИ

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru