

Бекки Холмэн (Becky Holman)

РАЗУМ И ГОЛОД

Сокрушитель дурных желаний

Весь день мечтаете о пончиках или конфетах? Отбить такие желания поможет простой запах перечной мяты. Согласно сентябрьскому номеру журнала Health за 2011 год, частые ингаляции мяты в течение дня вызывали у участников одного исследования, проведенного в Иезуитском Университете Уилинга Западной Вирджинии, сокращение потребляемых калорий на 2800 единиц в неделю. Возможно, жевательная резинка с перечной мятой будет оказывать подобный эффект. Думаю, стоит попробовать. **IM**



Бекки Холмэн (Becky Holman)



ВОСПРИЯТИЕ

Бесконтрольное потребление пищи ради победы

Всвоей новой электронной книге под названием Old School, New Body авторы Стив Холман, ваша покорная слуга и Джон Роули предлагают переименовать так называемый день бесконтрольного потребления пищи в «день победы». В конце концов, это празднование вашей победы после целой недели упорной работы, празднование верности тренировкам и питанию в течение шести дней подряд. Выражение «бесконтрольное потребление пищи» звучит так, будто вы делаете нечто дурное, в то время как, по сути, вы фактически способствуете ускорению метаболизма и утолению некоторых желаний – хоть и умеренно – с целью профилактики срывов. Поэтому отныне стремитесь к победе! (Примечание: более подробную информацию о новой электронной книге Old School, New Body можно найти на сайте OldSchoolNewBody.com.) **IM**

Бекки Холмэн (Becky Holman)

ЭНЕРГИЯ

Гены и кофеин

Вы замечали, что некоторые люди могут пить кофе после обеда и при этом не иметь проблем со сном, в то время как другие после того же самого количества бодрящего напитка ворочаются всю ночь, будучи не в состоянии уснуть? По словам Рут Фречман (Ruth Frechman), представителя Американской Диетологической Ассоциации, невосприимчивость к кофеину, как и множество других качеств, может быть заложена в генах. Вот ее слова, опубликованные в августовском номере журнала Prevention за 2011 год: «Со временем, чем больше вы пьете кофе, тем меньше он вас стимулирует. Кроме того, усиливать и ослаблять восприимчивость к эффектам кофеина могут возраст, вес тела и даже гены». Не забывайте, что главный ингредиент большинства сжигателей жира, не говоря уже о популярных энергетических напитках – это кофеин. Если вы регулярно используете такие сжигатели или кофе с целью повышения уровня энергии и ускорения метаболизма, то время от времени вам следует делать перерывы на несколько дней, чтобы восстановить кофеиновую и сжигающую жир отдачу. **IM**



ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD

MUSCULAR
DEVELOPMENT



musculardevelopment.ru, sportservice.ru, ОПТ: (499) 968-6240