

Эрик Брозер (Eric Broser)

ТОПЛИВО ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Вопрос: Я занимаюсь бодибилдингом уже около шести месяцев, но в течение этого времени не использовал никаких пищевых добавок, кроме обычных мультивитаминов. Тем не менее, недавно я купил креатин, сывороточный изолят и казеин, и поэтому надеюсь, что Вы сможете мне разобраться, как эффективнее включить эти добавки в общую программу.

Ответ: Приятно слышать, что Вас укусил тренировочный жук. Кроме того, думаю, Вы правильно поступили, что не стали сразу же набрасываться на пищевые добавки. Никогда не забывайте о том, что правильную диету не заменит ничто! Что касается Вашего вопроса, представляю план действий по использованию тех продуктов, которые Вы приобрели:

Креатин. В течение первой недели принимайте по пять граммов вместе с пищей четыре раза в день, в общем 20 грамм в день. Данная фаза загрузки позволит мышечным клеткам быстро насытиться креатином. На второй неделе можете уменьшить дозу до пяти граммов в день, а принимать ее можно утром за завтраком или вместе с послетренировочным приемом пищи. Кроме того, креатин лучше всего получать с такой пищей, которая содержит приличное количество углеводов.

Примечание: Некоторые принимают креатин ежедневно годами, без перерывов, я же настоятельно рекомендую циклировать его, поскольку считаю, что со временем это принесет более высокие результаты. Таким образом, я советую принимать креатин в течение 12 недель, затем делать перерыв на две-четыре недели.

Сывороточный изолят. Учитывая быстрое действие изолята сывороточного протеина, а также содержание в нем аминокислот с разветвленными цепочками, я считаю, что его лучше принимать с самого утра и сразу после тренировочной сессии. Это обеспечит хорошую биодоступность аминокислот, которая крайне важна после ночной «голодовки», а также после интенсивной тренировки с отягощениями.

Казеин. Это великолепная форма протеина для использования перед сном, поскольку казеин усваивается на протяжении нескольких часов, тем самым обеспечивая медленное, но верное поступление аминокислот в кровоток, пока Вы спите. Это уберезет Вас от развития катаболического состояния и позволит получить максимальный рост и восстановление, пока Вы будете наслаждаться приятными сновидениями.

Вопрос: Я читал, что при подготовке к соревнованиям Вы не используете никаких загрузочных приемов пищи в течение 12-16 недель до выступления. Хочу попробовать эту тактику во время следующей подготовки к турниру, но хотел бы знать, каким образом можно избежать того сильного голода, кото-



рый сопровождает предсоревновательную диету. Может, у Вас есть какие-либо секреты, как не поддаться желанию съесть чего-нибудь «запрещенное».

Ответ: То, что Вы прочитали, это – правда. Как только я начинаю готовиться к выступлению, я полностью отказываюсь от пищи, которая не входит в мой план. Строгая дисциплина – вот что требуется для того, чтобы удержаться от бесконтрольного поглощения пищи. Кроме того, она особенно необходима во время голода или приступа желания съесть что-нибудь лишнее. Да, у меня действительно есть пара советов, которые помогут сохранить выдержку в период соблюдения диеты. Но я твердо верю, что при желании чего-то добиться Вы сможете найти в себе силы сделать все необходимое для достижения своей цели. Разум является самой лучшей защитой от любых соблазнов, которые искушают Вас. Примите это во внимание. А теперь представляю Вашему вниманию несколько моментов, призванных укротить голод в период «спартанской» диеты, необходимой для великолепного выступления:

1. Я готовлю пищу заранее, чтобы потреблять ее ровно через каждые 2,5 часа. Если промежутки окажутся длиннее, то я начну ощущать слабость и захочу съесть «запрещенные» продукты.

2. Спустя примерно 90 минут после каждого приема пищи я пью большой стакан воды с 5-10 граммами аминокислот с разветвленными цепочками. Кроме того, я использую эту стратегию в те моменты, когда я чувствую, что уровень сахара в крови понижается, или на горизонте начинает маячить сильный голод.

3. Я включаю в рацион большой объем незаменимых жирных кислот, которые помогают утолять голод на более продолжительный период времени.

4. Если я почувствую, что мне действительно нужно сладкое, я сделаю кубики льда из смеси Crystal Light и положу один из них в рот, что обычно неплохо срабатывает. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



ВИТА ФОРМУЛА

ВИТА ФОРМУЛА – высокоэффективный комплекс витаминов и минералов, необходимых организму, плюс ферменты, способствующие усвоению питательных веществ

КОЛЛАГЕН

КОЛЛАГЕН – это продукт для укрепления костей, хрящей, связок и сухожилий

КОЛЛАГЕН С

КОЛЛАГЕН С – это гидролизат коллагена, обогащенный витамином С.
Синергичен с IM Joint Formula

ZMA

ZMA – патентованная пищевая добавка, помогающая создать мощную и "сухую" мускулатуру.

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN – гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru