

Бекки Холмэн (Becky Holman)

## УГЛЕВОДЫ И НАБОР ВЕСА

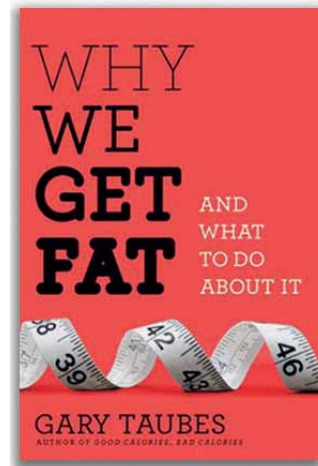
Это был долгий путь, но, в конце концов, многие диетологи признали факт, давно известный бодибилдерам: от углеводов поправляются. Своей новой книгой *Why We Get Fat – and What to Do About It*, ученый Гари Таубс (Gary Taubes) помогает нам раскрыть глаза на эту проблему.

Как Таубс отвечал Лизе Дэвис (Lisa Davis) в февральском выпуске *Reader's Digest* за 2011 год: «Специалисты в области ожирения переворачивают все с ног на голову. Задумайтесь над тем, что наш враг – не жир, а быстро усваиваемые углеводы».

40 лет диетологи твердили, что необходимо сократить потребление жиров, в то время как показатели ожирения среди населения выросли с 13 до 33 процентов. Кошмар! Как утверждает Таубс: «Та еда, которую нам навязывали диетологи – обезжиренный йогурт, печеная картошка и паста без добавок и приправ – на самом деле перестраивала наш организм на набор килограммов».

Таубс доказал, что высокогликемические углеводы, а не жиры, являются причинами возникновения сердечных недугов. На самом деле, употребление большего количества жиров и меньшего углеводов снижает инсулинорезистентность, - и кровяное давление в результате падает, а не поднимается.

Еще один любопытный факт от Таубса, призывающий избавляться от лишнего веса, заключается в следующем: «В прошлом году было проведено крупнейшее на сегодняшний день исследование низкоуглеводной диеты. Она сравнивалась с низкожирной диетой, где участники получали от 1,200 до 1,800 ккал в день. Низкоуглеводная диета не предусматривала никаких ограничений. Ученые, кстати, предпочли умолчать об этом. Они преподнесли это как исследование, сравнивающее диету, чуть ограничившую количество потребляемых калорий, с диетой, где можно есть все, что угодно. Итог был одинаковым в обеих группах. На мой взгляд самое важное в этом исследовании состоит в следующем: диета может быть эффективной и без ограничения потребляемых калорий». **IM**



Бекки Холмэн (Becky Holman)

## СОЛЬ, КОСТИ И МЫШЦЫ

Возможно, вы уже слышали, что повышенное потребление натрия может привести к нарушению сердечной деятельности. А известно ли вам, что это также может ослабить кости? Исследование, опубликованное в *Journal of Human Hypertension*, предполагает, что употребление 2300 мг натрия в день уменьшает концентрацию минералов в костях. Согласно мартовскому выпуску *Votom Line Health* за 2011 год, избыток натрия выводится из организма с уриной, однако вдобавок он забирает с собой кальций. Кальций играет немаловажную роль в сокращении мышц, а значит, низкое его содержание может негативно сказаться на ваших тренировках. **IM**



## СМЯГЧАЮЩИЙ КОЖУ ЛЕН

Многие бодибилдеры принимают пищевые добавки с льняным маслом, чтобы получить омега-3 жирные кислоты, однако, льняное масло также содержит массу ценных полиненасыщенных жирных кислот. Согласно мартовскому выпуску *Prevention* за 2011 год, эти вещества увлажняют и смягчают кожу. Являетесь ли вы бодибилдером, участвующим в соревнованиях, или просто хотите хорошо выглядеть на пляже, принимайте льняное масло, чтобы улучшить состояние кожи. **IM**





**ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!**



## **СУПЕР L-КАРНИТИН**

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО  
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

**Одна капсула СУПЕР L-КАРНИТИНА  
содержит 1500 мг  
высокоочищенного L-карнитина**

**МИХАИЛ БЕКОЕВ**  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

