

Здоровое питание для любителей спорта:

✓ Питание должно быть сбалансированным, дробным: 3-4 раза в день, небольшими порциями. Промежутки между приемами пищи не должны превышать 5 часов.



✓ Нельзя есть непосредственно перед тренировкой
✓ Запрещается заниматься натощак
✓ Прием пищи допустим не ранее 15-20 минут после интенсивной физической нагрузки

✓ В рацион питания должны быть включены овощи, фрукты, зелень, мясо, рыба, крупы, яйца, молочные продукты, орехи



✓ В день необходимо выпивать 1,5-2 литра воды
✓ Рекомендуется пить негазированную воду за полчаса до тренировки (200-300мл) и через 30 минут после тренировки



✓ Пища должна быть насыщена витаминами и микроэлементами

Будьте здоровы, питайтесь правильно, занимайтесь физической культурой и спортом!