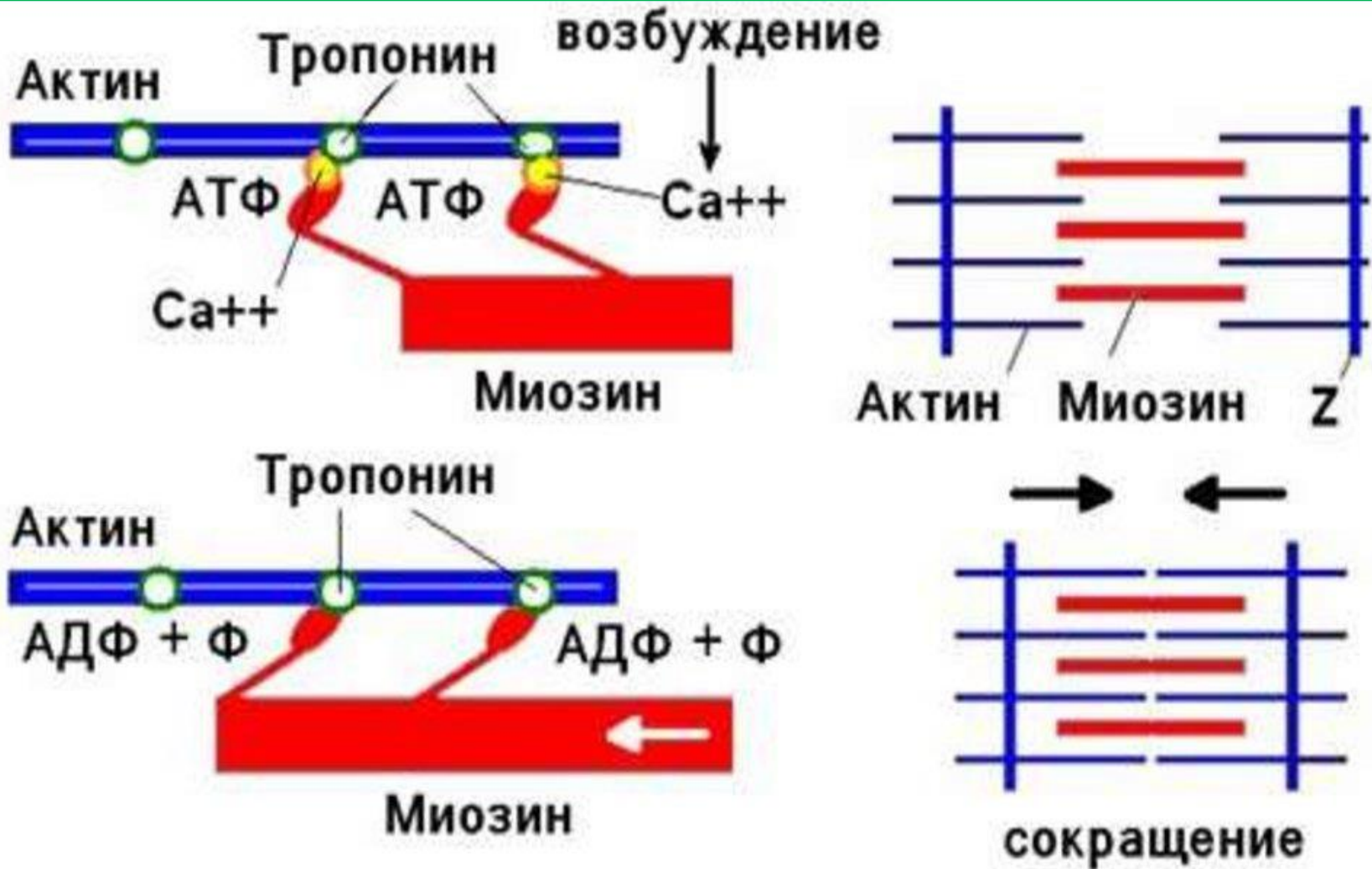


Питание спортсмена



Мышечное сокращение



Источники «топлива»

Система энергообеспечения	«Топливо»
Фосфогенная система 5-6 секунд- «взрывная» работа	Креатин – фосфат (находится в мышцах)
Гликолитическая Расщепление глюкозы до молочной кислоты	Углеводы: гликоген и глюкоза (мышцы и печень)
Окислительная При достаточном снабжении мышц кислородом	Жиры

Тарелка здорового питания



Соблюдай питьевой режим:

- 30 мл на 1 кг веса
- Пей воду после тренировки и во время длительных физических нагрузок

Источник фото:

https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&img_url=https%3A%2F%2Fi1.photo.2gis.com%2Fimages%2Fbranch%2F72%2F10133099189890917_73fe.jpg&lr=54&pos=21&rpt=simage&text=питьевой%20режим

Режим питания

Приемы пищи	Питательная ценность
<u>Завтрак</u> <i>Каша, омлет, йогурт</i> <i>Бутерброд</i> <i>Напиток</i>	белки и углеводы, энергетическая ценность
<u>Обед</u> <i>Салат</i> <i>Суп</i> <i>Второе блюдо</i> <i>Напиток</i>	БЖУ, витамины. Получение достаточного количества калорий, для выполнения физической нагрузки
<u>Полдник</u> <i>Кисломолочный напиток/запеканка или фрукт</i>	Молочнокислые бактерии, источник кальция
<u>Ужин</u> <i>Овощи</i> <i>Рыбное блюдо/мясное блюдо</i>	Восстановление энерготрат. Восстановление углеводных запасов, тканевых белков
<u>Поздний ужин</u> <i>Кисломолочный напиток</i>	Помощь в регуляции обменных процессов

Что выбрать на перекус?

- Калорийные фрукты: банан, авокадо, сухофрукты
- Орехи
- Овощи (сладкий перец, огурцы, помидоры)
- Кисломолочный продукт: молоко, йогурт,
- Овсяное печенье с медом



Выбор продуктов

- Смотри этикетку
- Не покупай большие объемы порции
- Постарайся не есть быстро. Ешьте медленно и хорошо прожевывайте пищу
- Сделайте три полноценных, хорошо сбалансированных приема пищи (с овощами и фруктами, белком и крахмалом) и одну или две здоровые закуски через равные промежутки времени в течение дня.
- Пропуск еды или слишком долгое ожидание между последовательными приемами пищи может помочь вам переусердствовать при следующем приеме пищи.

Способствует спортивному долголетию и высоким спортивным результатам

- Рациональное питание (сбалансированное по белкам, жирам, углеводам)
- Достаточное по энергетической ценности (калорийности)
- Разнообразное питание (употребление разных овощей, фруктов, мяса/рыбы/курицы)
- Оптимальный питьевой режим: 30 мл на 1 кг веса тела
- Соблюдение режима питания
- Отсутствие в рационе вредных продуктов (жирное, жареное, продукты с усилителями вкуса, консервантами)

Опасность использования БАД

- ✓ Могут содержать опасные вещества, которые не указаны на этикетке
- ✓ Назначаются только врачом в лечебной организации
- ✓ Могут обладать негативным влиянием на здоровье (снижать концентрацию внимания, вызывать сонливость, аллергические реакции)
- ✓ Возможна передозировка веществ, так как многие питательные вещества поступают в организм с пищей

БАД (биологически активная добавка)- дополнительный источник пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ, аминокислот) для ликвидации их дефицита и оптимизации рациона.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ БЕЛКОВЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ "АМИНО 2500-3000" ("AMINO 2500-3000") СЕРИИ "АЙРОНМЭН" ("IRONMAN").

Рекомендуется для спортсменов в период интенсивных тренировок в дополнение к основному пищевому рациону, в соответствии с программой, разработанной для данных видов спорта, под наблюдением спортивного врача или специалиста по спортивному питанию.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ одной порции (3 таблетки)

(средние значения) / % от рекомендуемого уровня суточного потребления:

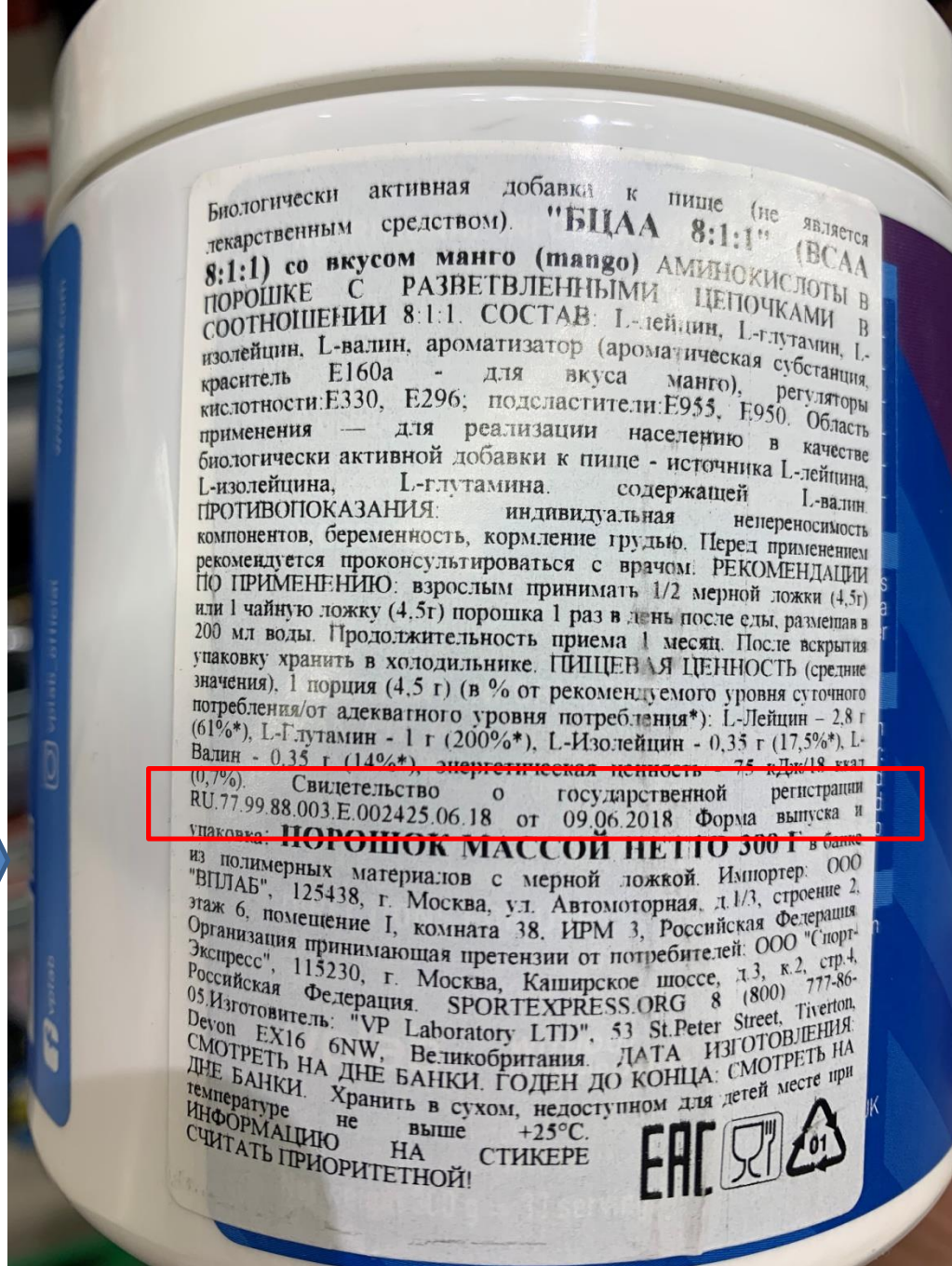
Энергетическая ценность (калорийность)	68,3 кДж (15,6 ккал)	/ 0,6
Белки,	3,9 г	/ 5,2
(в т.ч. из гидролизованного коллагена)	99 мг	/ -
Жиры	0,2 г	/ 0,2
Углеводы	0,7 г	/ 0,2
L-карнитин	11,4 мг	/ 4
Витамин B6	3 мг	/ 400*

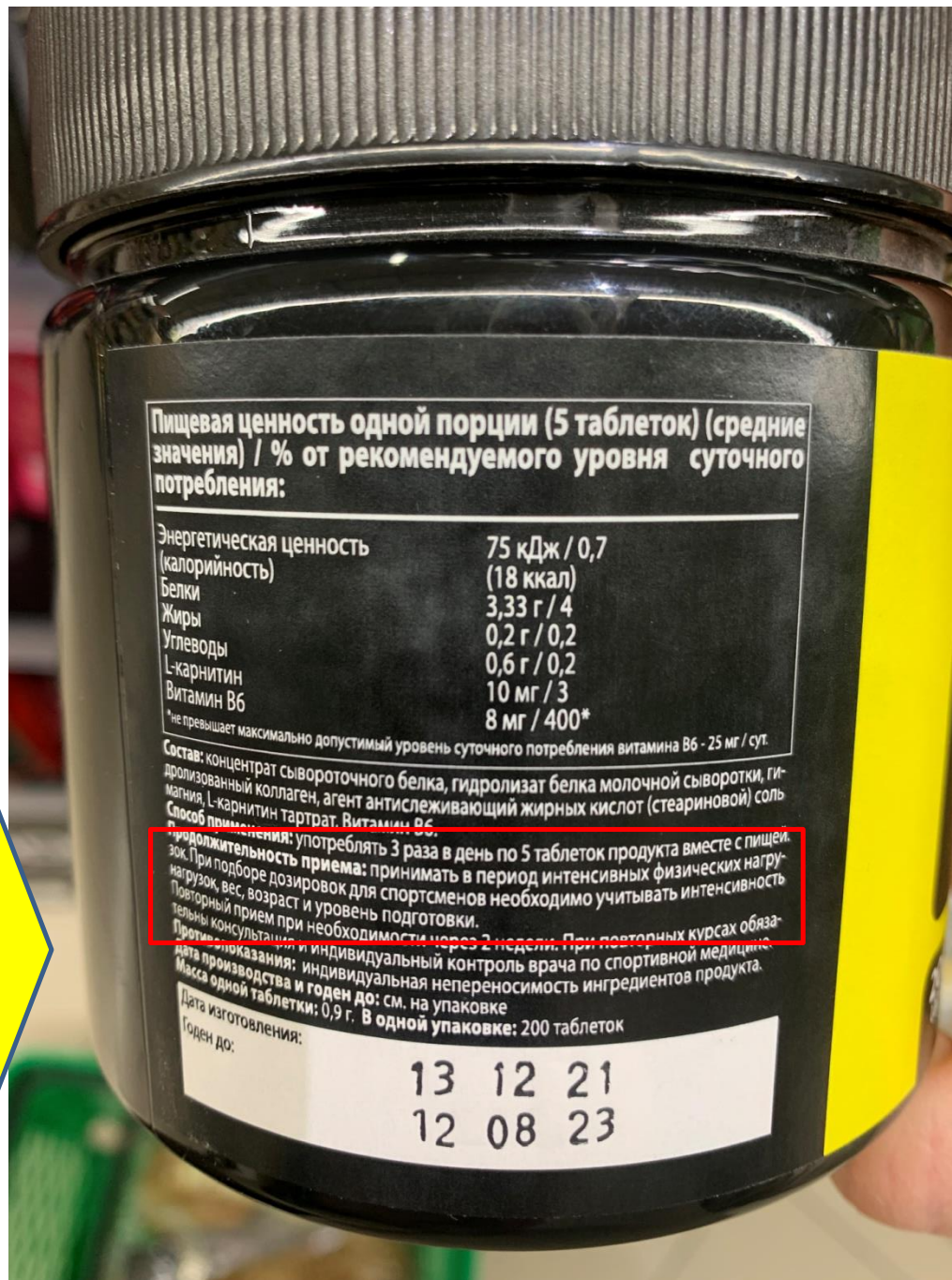
*не превышает максимально допустимый уровень суточного потребления.

Состав: концентрат сывороточного белка, гидролизат белка молочной сыворотки, комплексная пищевая добавка "Оладрай Г" (стабилизатор поливиниловый спирт, носитель поликлетчатка, красители (диоксид титана, желтый хинолиновый, желтый "солнечный закат" FCF), агент антислеживающий тальк) (оболочка), гидролизованный коллаген, антислеживающий агент хорной кислоты (ствариновой) соль магния, L-карнитин тартрат, Витамин B6. Содержит краситель, который может оказывать отрицательное влияние на активность и внимание детей.

Может содержать краситель и другие вещества, которые не указаны на упаковке

Все добавки
должны иметь
документы
подтверждающие
безопасность
продукта





Пищевая ценность одной порции (5 таблеток) (средние значения) / % от рекомендуемого уровня суточного потребления:

Энергетическая ценность (калорийность)	75 кДж / 0,7 (18 ккал)
Белки	3,33 г / 4
Жиры	0,2 г / 0,2
Углеводы	0,6 г / 0,2
L-карнитин	10 мг / 3
Витамин B6	8 мг / 400*

*не превышает максимально допустимый уровень суточного потребления витамина B6 - 25 мг / сут.

Состав: концентрат сывороточного белка, гидролизат белка молочной сыворотки, гидролизированный коллаген, агент антислеживающий жирных кислот (стеариновой) соль магния, L-карнитин тартрат. **Витамины:** B6.

Способ применения: употреблять 3 раза в день по 5 таблеток продукта вместе с пищей. **Продолжительность приема:** принимать в период интенсивных физических нагрузок, вес, возраст и уровень подготовки. Повторный прием при необходимости через 2 недели. При повторных курсах обязательна консультация и индивидуальный контроль врача по спортивной медицине. Дата производства и годен до: см. на упаковке. Масса одной таблетки: 0,9 г. В одной упаковке: 200 таблеток.

Дата изготовления:
Годен до:

13 12 21
12 08 23

Прием только под контролем врача, так как состав может негативно влиять на состояние здоровья подростка