

Смешанное питание в дни между тренировками Нурохі 1500 до 2200 кКал/день

Для того, чтобы обеспечить максимально высокий уровень обмена веществ в организме необходимо в дни, свободные от тренировок Нурохі, есть немного больше, чем в дни, когда проходят тренировки Нурохі.

Разнообразно, но не очень много

- ▶ Ешьте часто и небольшими порциями
- ▶ При приготовлении пищи используйте витаминосохраняющие технологии и избегайте применения животных жиров и сахара
- ▶ Постоянно в рационе должны присутствовать овощи, фрукты и салаты
- ▶ Используйте высококачественные растительные масла
- ▶ Используйте продукты изготовленные из цельных зерен или муки грубого помола, которые плавно регулируют содержание сахара в крови
- ▶ Чем принципиальней будет отказ от продуктов, изготовленных из белой муки, от подслащенных напитков и сладостей вообще, тем будет лучше для Вас
- ▶ Не забывайте ежедневно много пить . Оптимально - не менее 2х литров низкокалорийной жидкости (воды без газа или чаев)



На что Вам необходимо обращать внимание:

Очень часто небольшие изменения приносят большие результаты. Проверьте еще раз Ваше ежедневное меню на предмет скрытых и бессознательных ошибок. Постоянный и необременительный контроль того, как Вы питаетесь позволит быстро находить и избегать ошибки в Вашем рационе.

- ▶ **Ежедневно употреблять достаточно низкокалорийных напитков**
Минимум 2 литра низкокалорийных напитков ежедневно, лучше всего вода без газа или несладкие чаи. Жидкость активно участвует в дезинфекции и очистке Вашего организма, предупреждает чувство голода. Достаточное количество жидкости обеспечивает быстрое перемещение энергии в организме. Через очень короткое время Вы будете приятно удивлены как улучшится состояние Вашей кожи.
- ▶ **Меньше сладостей - особенно в день тренировок Нурохі**
Попадая в организм, сладости действуют очень быстро, замедляя движение по основным кровеносным магистралям и повышая уровень сахара в крови. Противодействие нашего организма - выработка инсулина - практически останавливает процесс уничтожения жира.
- ▶ **Будьте внимательны со скрытым сахаром**
Скрытый сахар присутствует не только в сладостях и подслащенных напитках. Много сахара в йогуртах, блюдах быстрого приготовления, соусах и т.д.
- ▶ **Меньше жира - особенно после тренировок Нурохі**
После каждой тренировки Нурохі Вы будете терять жир там, где Вы этого хотели, но очень долго не могли добиться этого. Подумайте о том, что Вы сделали хорошую работу и жирная пища может опять все испортить.
- ▶ **Будьте внимательны со скрытым жиром**
Избегайте жирное мясо, соусы, майонезы, колбасы, жирные сыры, орехи, торты, молочный шоколад, готовые для приготовления блюда и т.д.
- ▶ **Больше овощей, фруктов и салатов**
Овощи, фрукты и салаты поставляют нашему организму витамины, минералы, балластные вещества, жидкость при минимальном количестве калорий. При приготовлении блюд из овощей и фруктов избегайте применения готовых салатных соусов и майонезов. Используйте высококачественные растительные масла.

Правильное питание...

...обеспечит Вам достаточное количество энергии для сжигания жира во время тренировки и повышения уровня обмена веществ после нее.

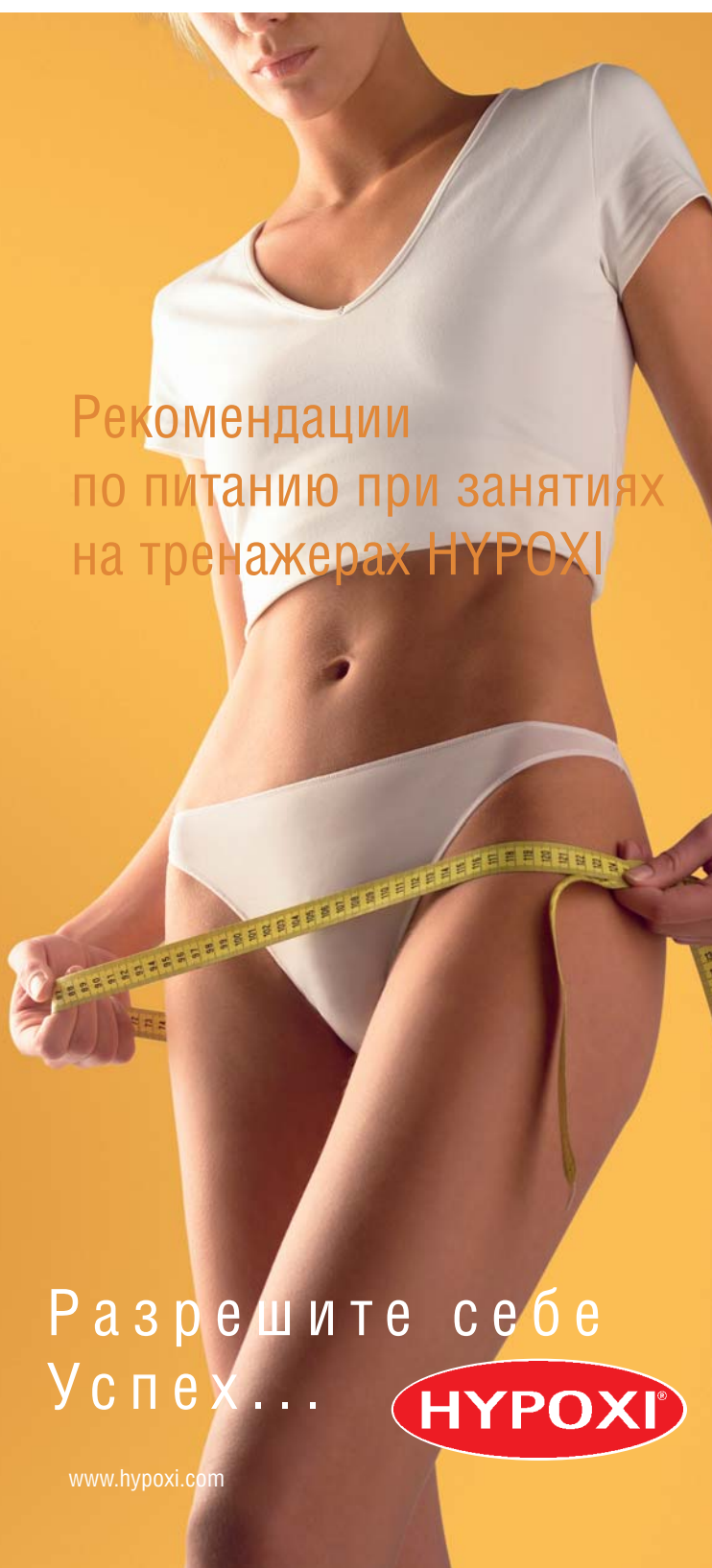
...полученная энергия будет благотворно влиять на улучшение состояния скелетных и фигуроформирующих мышц при этом при снижении веса.

...поможет быстрому и долговременному уничтожению жира в "проблемных зонах".

Дополнительные персональные консультации по организации питания Вы сможете получить во всех авторизованных студиях Нурохі.

www.hypoxi.com

Рекомендации по питанию при занятиях на тренажерах НУРОХІ



Разрешите себе
Успех...

НУРОХІ

www.hypoxi.com



Почему рекомендации по питанию?

Революционная система Вакуумного тренинга Нурохі дает возможность Вам сделать это.

Целенаправленно уничтожить жир в проблемных зонах - с наблюдаемым и осязаемым эффектом в течении короткого времени.

А с помощью рекомендаций по питанию Вы сможете достичь еще более впечатляющих результатов.

Еда, обеспечивающая сжигание жира в день занятий Вакуумным тренингом Нурохі 11200 до 1500 кКал/день

Перед тренировочной Нурохі: Углеводы

"Жир сгорает в огне углеводов". Поэтому за 1...4 часа перед тренировкой необходимо съесть достаточное количество пищи, богатой углеводами.

Рекомендованные количества:

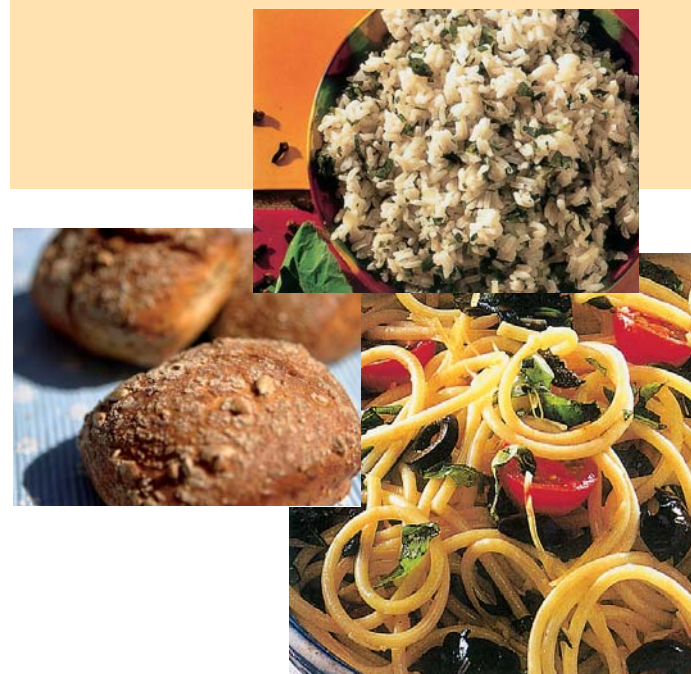
120 г хлеба из муки грубого помола

или 120 г макаронных изделий или риса

или 250 г вареного или печеного картофеля

или любые другие продукты с достаточным содержанием углеводов.

...более подробную информацию о продуктах можно получить на Интернет-странице Немецкого общества прикладных научных исследований в области спорта (Deutsche Gesellschaft für angewandte Sportwissenschaft www.degasport.de).



В любое время: Овощи, фрукты и салаты

Овощи, фрукты и салаты должны потребляться как в комбинации с продуктами богатыми углеводами, так и с продуктами, богатыми белком и должны постоянно присутствовать в рационе.

Рекомендованные количества:

300 г натуральных овощей

+ 2 яблока

+ салат заправленный максимум 2 чайными ложками заправки



После вакуумного тренинга Нурохі : Белки

Белки - это "строительный материал" организма. Они повышают обмен веществ, обеспечивают чувство сытости и укрепляют мышцы.

Рекомендованные количества:

160 г нежирного мяса

или 120 г мяса нормальной жирности

или 400 г продуктов на основе молочной сыворотки

или 250 г творога (макс 20% жирности)

или 250 г обезжиренного йогурта

или 100 г нежирного сыра

или 2 яйца

или любые другие продукты, богатые белками



Вы можете включать в рацион любые продукты, но очень внимательно относитесь к расчету количества этих продуктов. Например: 80 г нежирного мяса плюс 50 г нежирного сыра.