

5 признаков, что вы мало поели перед тренировкой.

1. У вас кружится голова

Если у человека мало энергии для тренировки, сахар в крови может упасть слишком низко, и он почувствует тошноту. Как только у вас начнёт кружиться голова, прекратите выполнять упражнение и съешьте что-нибудь сладкое.

— На тренировку желательно не приходить очень голодным — это негативно скажется на результатах и здоровье в будущем. При головокружении из-за голода можно съесть банан или маленькую конфету, выпить изотонический напиток с углеводами — это поднимет уровень сахара в крови, состояние улучшится. Быть голодным на тренировке опасно. Важно то, сколько раз вы едите за день — должно быть от трёх до пяти-шести приёмов пищи. Тогда вы сможете выполнить тренировку в любое время — в крови будет содержаться достаточное количество глюкозы и других важных веществ.

Георгий Малтабар
персональный тренер, Rocky Road Gym



2. Вас тошнит

Если человека тошнит, это может быть следствием недостаточной гидратации или потери электролитов. Возможно, в этот день он пил мало воды или ел несолёную пищу.

— Низкое содержание электролитов приводит не только к тошноте, но и к судорогам и спутанности сознания. Для организма во время нагрузок особенно важен натрий — основная составляющая пищевой соли. Этот элемент важный электролит, он регулирует нервную и мышечную функцию в организме. Когда человеку не хватает электролитов (обычно это значит, что он потерял его через пот), клетки не могут правильно функционировать. Из-за этого спортсмен испытывает судороги, головокружение, головные боли и тошноту. Поэтому нельзя полностью исключать соль из своей диеты. Если хотите [есть меньше соли](#), просто снизьте её количество.

Лорен Антонуччи
клинический нутрициолог, специалист по спортивному питанию



3. Вы не справляетесь даже с лёгкой нагрузкой

Если человек голоден, он вряд ли сможет тренироваться в полную силу. Регулярные занятия спортом не дадут желаемых результатов, ради которых вы, собственно, и ходите в зал.

— Если чувствуете, что вам не хватает сил, необязательно прерывать тренировки. Можно просто сбавить обороты. Ощущение голода не так уж опасно, если только вы не ели последний раз три дня назад. Но не стоит злоупотреблять тренировками в очень голодном состоянии.



Георгий Малтабар
персональный тренер, Rocky Road Gym

4. Вам хочется всё бросить

Ощущение полного изнеможения сложно спутать с обычной ленью. Если вы были настроены решительно, но чувствуете, что тренировка идёт не по плану, это сигнал, что уровень сахара в крови низкий, а энергия близка к нулю.

— Чтобы не оставаться голодным на тренировке, подберите рацион и решите, какая еда перед занятием спортом подходит именно вам. Нужно определить время, когда вам комфортно принимать пищу — обычно едят за 1—4 часа до тренировки, — а ещё объём блюда. За пару часов до занятия можно выпить протеиновый коктейль, съесть творог, рис или гречку, чтобы хватило сил на всю тренировку.



Георгий Малтабар
персональный тренер, Rocky Road Gym

5. Вы не достигаете желаемых результатов

Голод на тренировке — серьёзное препятствие, если вы хотите стать сильнее, выносливее или сбросить лишний вес. Из-за того, что вы мало едите, организм начинает разрушать мышцы, чтобы получить энергию. Голод нарушает здоровый метаболизм, грозит ещё большим набором веса и снижает продуктивность на тренировках. Занятия спортом на голодный желудок имеют неприятные последствия для всего организма. Питайтесь регулярно и не забывайте про перекусы перед тренировкой — тогда вы сможете полностью выкладываться и показывать хорошие результаты.

