**Питание в ирландских танцах**

Эта брошюра создана исключительно в учебных целях
PhyEdu 110: Nutrition
Professor—Franca Alphin
Осень 2010
Duke University

Выполнила Элизабет Скотт
ejs20@duke.edu

***Читая этот текст, имейте голову на плечах,
а в ней мозги в рабочем состоянии.
Помните, это всего лишь студенческая работа.
Разумно применяйте американские советы к реалиям
своей страны и собственного тела.***

**Вы достойны показать себя с лучшей стороны,
а путь к успеху начинается с завтрака!**

# Совершенный ирландский танцор

***Что нужно знать танцорам
о питании и занятиях спортом***

## Что внутри:

- Анализ здоровой диеты для молодых спортсменов
- Советы по поводу перекусов до и после тренировки
- Руководство по реалистичным ожиданиям по поводу веса и фигуры - Триада женщины-спортсмена
- Советы для кросс-тренировок и предотвращению травм

Дата: 08.12.2010

Выполнила: Элизабет Скотт

# Ирландские танцы как физическая нагрузка

Знали ли вы, что питание, в котором нуждается ваше тело, зависит не только от того, как долго вы занимаетесь, но и от того, какие упражнения вы делаете? Например, Марафонцы и спринтеры могут сжечь равное количество калорий, но их источник совершенно разный. Вы можете узнать об этих различиях ниже.

## Аэробный или анаэробный

Когда вы занимаетесь физическими упражнениями, есть два вида метаболизма, с помощью которых ваше тело производит энергию - анаэробный (без кислорода) и аэробный (используя кислород).

Занятия низкой интенсивности, такие как растяжка, разминка и кейли-танцы, являются аэробной нагрузкой, ваши мышцы нуждаются в энергии, а ваше тело способно обеспечить их необходимым с помощью расщепления глюкозы (углевода). Это расщепление, использующее кислород, создаёт АТФ, высокоэнергетичную молекулу, которая представляет собой "энергетическую валюту" вашего тела.

Однако, во время занятий высокой интенсивности вашим мышцам нужно столько энергии что ваше тело не может использовать кислород, чтобы расщеплять глюкозу достаточно быстро Как только ваши мышцы истощают свои готовые запасы гликогена (всего за две-три секунды), должен начать использоваться альтернативный, более быстрый способ получения энергии. Он называется циклом молочной кислоты и не требует кислорода.

Примерами анаэробной нагрузки может послужить старт спринтерской дистанции или первые несколько секунд степа, когда необходима наибольшая энергия.

Большинство разновидностей упражнений представляют собой комбинацию этих двух типов. В целом, чем более сложны ваши степы, тем больше вероятность, что вы занимаетесь анаэробными упражнениями.



# Ссылки на материалы по теме

## Для дальнейшего чтения:

Министерство сельского хозяйства США. Пирамида питания
http://www.MyPyramid.Gov
Включает планировщик меню, калькуляторы диет и специальный раздел для детей

Советы по восполнению потери жидкости для детей:
http://www.medindia.net/beat_heat/hydration-tips-children.asp

Национальный институт здоровья
http://health.nih.gov/category/FoodNutritionandMetabolism
Просто энциклопедия здоровья и питания!

## Источники:


(1) *Рост и половое развитие детей и подростков: эффект диет и физических упражнений.* *Американский журнал клинического питания*, август *2000 vol. 72 no. 2 521S-528S*

(2) *Травматическое перенапряжение голеностопа у профессиональных ирландских танцоров.* *Хирургия стопы и лодыжки*, март 2010 Vol. 16 Issue 1, 45-49.

(3) Дженис Томпсон, Мелинда Мэнор. Прикладной подход к питанию, 2-е издание, 2009.

(4) Getty Images, фотографии с чемпионата мира 2010. www.telegraph.co.uk/culture/culturepicturegalleries/7538781/In-pictures-the-World-Irish-Dancing-Championships-in-Glasgow.html?image=16

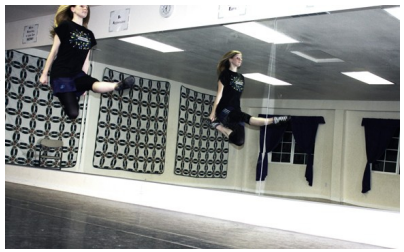
# Правила по предотвращению травм и болезней

## 1. Относитесь к растяжке серьёзно

Растяжка полезна только тогда, когда выполняется правильно. Относитесь к ней так же серьёзно, как к остальной части занятия, потому что именно она предотвращает травмы и улучшает гибкость. Растяжка должна быть включена в разминку и в заминку во время каждого занятия. Она увеличивает приток крови к мышцам и может помочь устранить болезненные ощущения.

## 2. Больше - это не всегда лучше

Каждая программа упражнений, даже для профессиональных спортсменов, включает периоды отдыха или дни без тренировок. Если вы упорно занимаетесь каждый день, ваши мышцы и кости не получают времени для восстановления между тренировками, и вы становитесь гораздо более уязвимы для болезней и травм, таких как тендонит (дистрофия сухожилий), растяжения, усталостные переломы. Поскольку ирландские танцы - это круглогодичный спорт, убедитесь, что вы постоянно включаете в свой план перерывы, чтобы позаботиться о собственном здоровье.



## 3. Если болит - остановись!

Этому совету должно быть легко следовать, однако для многих танцоров это не так. Танцы с воспалением или болью в ноге - это причина развития хронических болезней. Недавние исследования показывают, что более половины профессиональных ирландских танцевальных групп танцуют с хроническими болезнями коленей и стоп, большинство из которых развились за много лет до этого, когда они были подростками. Когда вы танцуете через боль, вы лишь оказываете себе медвежью услугу.

## 4. Знайте, когда вам нужно показаться специалисту

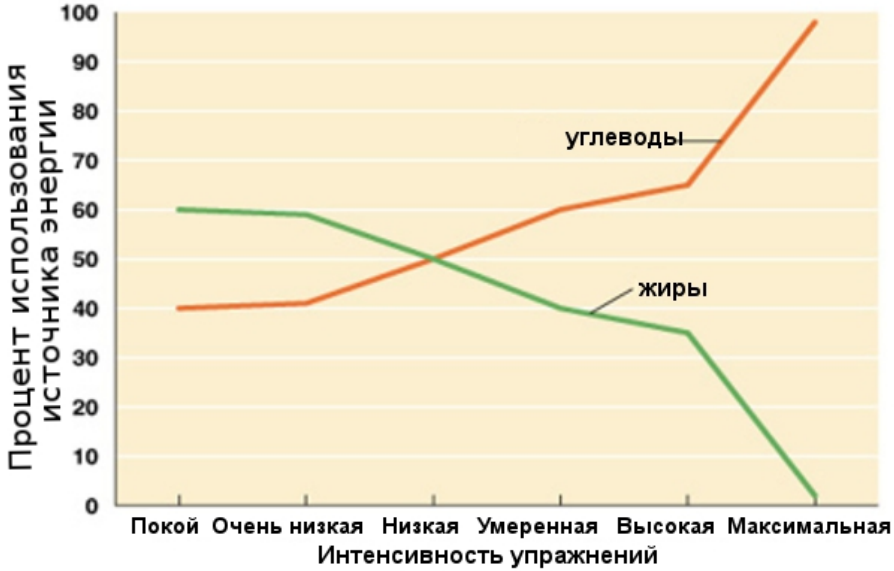
Если вы выступаете на соревнованиях по ирландскому танцу, вам нужен свой физиотерапевт. Если у вас боли - покажитесь ему. И точка. Ваши друзья могут думать, что у них есть отличный совет для вашей ситуации, но только врач или физиотерапевт может диагностировать боль в вашей ноге и поставить вас на путь выздоровления.

*Недавние исследования профессиональных ирландских танцоров показали:*

"Ирландские танцоры после прыжка приземляются на переднюю часть стопы с выпрямленным коленом и согнутой стопой, из-за чего на неё передаётся до шестикратного веса ихтела. Они также танцуют на кончиках больших пальцев и плюсневых костях, аналогично пуантам и деми-пуантам (полупальцам) в балете, во время которых ахиллово сухожилие держится в напряжении. Кроме того, некоторым танцорам приходится сильно напрягать стопы, чтобы удержать их "выворотно". Напряжение стоп вносит свой вклад в повреждение ахиллова сухожилия так же, как могут это делать мышечный дисбаланс, жесткость этого сухожилия, его малая масса или толщина, косолапость и полая стопа, сопровождающаяся болезнью Хаглунда."



# Исследования показали...




## Вид питательных веществ, используемых вашим телом, зависит от вида упражнений

В зависимости от того, как быстро вы выполняете свои степы, или как долго длится тренировка, вам будут нужны разные питательные вещества. Если вы совершаетепродолжительные интенсивные упражнения (такие как прыжки через скакалку), то вы сжигаете больше углеводов, чем если бы медленно учили новый степ то же количество времени.

Вы не всегда знаете заранее, что вы будете делать на занятиях, поэтому сфокусируйтесь на восполнении тех углеводов, которые вы потратили за день. Таким образом, если у вас два подряд занятия в жёсткой обуви, вы знаете, что будете к ним готовы.

## Подумайте о своих упражнениях

К чему относятся ваши танцевальные занятия? Вы всегда выдыхаетесь в их время или считаете, что продолжать просто? В зависимости от того, занимаетесь вы упорной отработкой движений, командными или сольными танцами, ваши потребности отличаются.

# Компоненты здоровой диеты

## Что такое здоровая диета?

Здоровая диета обеспечивает необходимое сочетание энергии и питательных веществ. Она:

- Достаточная — включает необходимое количество углеводов, белков, жиров, витаминов и минералов для оптимального функционирования организма
- Умеренная — содержит подходящее число калорий, чтобы поддерживать ваш уровень активности
- Сбалансированная — включает сочетание мяса, овощей, фруктов и круп
- Разнообразная — включает разные продукты из каждой группы продуктов

# Компоненты общей физической подготовки

Подходящая программа физической подготовки понемногу перегружает ваше тело каждый раз, когда вы занимаетесь, не истощая вас полностью. План физической подготовки для подростков и взрослых должен включать следующие виды упражнений:

## Кардиореспираторная подготовка

Идеально: минимум 20 минут, 3-5 раз в неделю (64-90% максимальной частоты сердечных сокращений)

Кардиореспираторная подготовка улучшает способность сердца, легких и системы кровообращения эффективно снабжать мышцы кровью (кислородом).

Продолжительные занятия ирландскими танцами считаются кардиореспираторной тренировкой, потому что частота вашего сердцебиения повышается. Если вы часто останавливаетесь (делаете только один степ за раз), то это преимущество уменьшается. Чтобы сфокусироваться на кардиореспираторной нагрузке, танцуйте несколько степов подряд или уменьшите перерыв между степами, так чтобы частота вашего сердцебиения не опускалась слишком низко (интервальная тренировка). Или Попробуйте любую тренировку на выносливость из перечисленных в кросс-тренировках.

## Мышечная подготовка

Идеально: 8-10 упражнений, 2-3 раза в неделю, работая на все основные группы мышц.

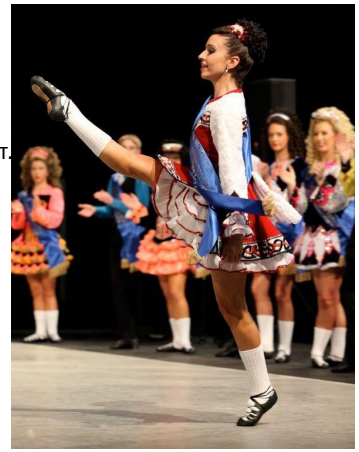
Мышечная подготовка включает в себя как много вы можете поднять и как долго удерживать Это существенно для танца: особенно для мышц вашего торса (пресс), четырёхглавых мышц бедра, подколенных сухожилий.

Чтобы улучшить мышечную подготовку, вам не нужно поднимать тяжести в тренажерном зале. Вы можете делать приседания, подтягивания, заниматься гимнастикой или силовыми упражнениями, для которых существуют сотни вариаций.

## Гибкость

Гибкость - это способность суставов двигаться в увеличенном диапазоне. Все танцоры этого желают. Помните, что даже небольшие улучшения гибкости требуют многих недель ежедневных растяжек. Как уже говорилось, работать над гибкостью легко, потому что это не требует специальной экипировки, а упражнения могут выполняться дома в вашей собственной комнате.

Дополнительное преимущество быть гибким - меньшая подверженность травмам, потому что растянутые мышцы с меньшей вероятностью могут порваться.



# Улучшение физической формы для танцев

## Цели

Что вы хотите улучшить в своих ирландских танцах? Если вы не уверены, с чего начать, попросите своего преподавателя посмотреть последние комментарии от судей. Цель в области физической формы или танца будет мотивировать вас заниматься и даст вам ощущение завершенности по достижении. Это отличный способ избежать эмоционального выгорания от соревнований.

## Что такое кросс-тренировки?

Кросс-тренировки или общая физическая подготовка - это выполнение различных упражнений для улучшения в целом ваших результатов в спорте. Выполняя множество разных упражнений, вы получаете преимущества их всех без отрицательных сторон (таких как травмы от от перенапряжения), которые возникают из-за повторения одних и тех же упражнений всё время.

Выберите упражнения для кросс-тренировок, которые соответствуют вашим целям. Например, если вы хотите большей выворотности, позанимайтесь балетом или включите балетные растяжки и плие в вашу разминку. Если вы хотите развить выносливость, попробуйте бег на свежем воздухе вместо того, чтобы гонять ваши степы снова и снова.

Одно из преимуществ общей физической подготовки перед другими видами спорта заключается в большем веселье, чем просто при занятиях в качалке. Также, *поскольку для детей не подходит поднятие тяжестей из-за риска задержки роста, главным способом поддержания физической формы должны быть другие виды спорта.*

Выносливость: плавание, бег (футбол, хоккей на траве), прыжки через скакалку

Сила: пилатес, боевые искусства, гребля, скалолазание

Гибкость: балет, йога, гимнастика

Другие виды танцев, такие как хайленд, - это отличный способ улучшить гибкость, увеличить силу и выворотность.



# Здоровая диета: составляющие части

## Углеводы

Жизненно необходимый источник энергии и необходимых питательных веществ Все углеводы расщепляются и превращаются в глюкозу, которую ваше тело либо сжигает, как топливо, либо запасает в жировых клетках. В некоторых продуктах углеводы находятся в "простой" форме, которую вашему телу не требуется долго расщеплять, это продукты с высоким содержанием сахаров. С другой стороны, некоторые продукты (цельные крупы) более сложны и организму требуется больше времени, чтобы расщепить их на глюкозу. Эти продукты насытят вас на более долгое время и обеспечат более продолжительный заряд энергией.

Лучшие источники: волокнистые фрукты, овощи, цельные крупы

Избегайте продуктов с высоким содержанием сахарозы, поскольку они быстро перевариваются, плохо насыщают и вредны для ваших зубов.

## Белки

Белки - критически важные компоненты всех частей человеческого тела: костей, крови, мышц, гормонов и т. д. Поскольку тело не может производить все типы аминокислот (составляющих частей белков), белки являются самой важной частью вашей диеты. Выбирайте множество разных источников белка, чтобы получить всевозможные виды аминокислот!

Лучшие источники: диетическое мясо, молочные продукты, тофу, чечевица

Избегайте продуктов, которые содержат белки, но также богаты жирами. Это жирное красное мясо, и жареные мясные продукты.

## Жиры

Жиры обеспечивают энергию во время отдыха. Они также содержат вдвое больше энергии на грамм,чем белки или углеводы. Они являются необходимой частью вашей диеты из-за специальных жирных кислот и жирорастворимых витаминов.

Лучшие источники: рыба, орехи, молочные продукты

Избегайте искусственных и насыщенных жиров, которые находятся в свином сале и сливочном масле. Вместо этого выбирайте продукты, содержащие ненасыщенные жиры. Это многие растительные масла и маргарин.

# Примерный день

Начните свой день с овсянки или кукурузных хлопьев. Добавьте немного ягод, или фруктов.

Добавьте стакан обезжиренного молока, содержащего белок и кальций, если вы не любите молоко в каше

В школе наполняйте свою тарелку овощами и фруктами, если это возможно.
Супы могут быть отличным способом получить дополнительные овощи.

Добавьте молока и сэндвич или рулет с индейкой в качестве простого источника белков.

Перед тем, как отправиться в танцевальный зал, захватите бутерброд с зерновым хлебом и арахисовым маслом чтобы быстро получить энергию, которой хватит до обеда.

Ешьте сытный и питательный обед, содержащий баланс овощей, белков и крахмала. Хороший пример - лазанья с овощами или салат с курицей и томатной пастой

Не забывайте про небольшой десерт!



# Триада женщины-спортсмена

Триада женщины-спортсмена - это название трёх медицинских нарушений, которые часто одновременно случаются с женщинами, занимающимися определёнными видами спорта. Особенно часто это встречается в спорте, который судят субъективно, концентрируясь на внешней стороне, и который требует определенного типа тела, чтобы побеждать. Поскольку ирландские танцы подходят под эти критерии, танцорам следует обратить особое внимание на эти проблемы и отнестись с осторожностью к собственному здоровью.

## Беспорядочное питание

Проблемы начинаются с беспорядочного питания. Высокие ставки в соревнованиях приводят к тому, что некоторые спортсмены переключаются на экстремальную и вредную диету, чтобы поддержать или достигнуть определённого веса. Недостаточное питание, как результат этого, приводит к значительному риску многих серьёзных проблем.

## Аменорея

С недостатком питания организм борется, отключая некоторые механизмы, одним из которых является менструальный цикл. Для молодых девушек это означает позднее начало месячных, а для более старших - их отсутствие некоторое время. Эта дисфункция является прямым результатом слишком малого поступления энергии и слишком большой нагрузки на тело. Кроме того, есть прямая связь между аменореей и остеопорозом.

## Остеопороз

Одной из причин потери костями плотности, т. е. остеопороза, является пониженный уровень гормонов эстрогена и прогестерона. Это те же гормоны, которые подавляются при аменорее. Ослабление костей увеличивает риск травм мышц и костей и сдерживает рост, что критически важно в подростковом возрасте.

**Поскольку более 90% массы всех костей взрослого человека формируется во время полового созревания, невозможность накопить в костях достаточный уровень минералов в это время может привести к их постоянному дефициту.**

Современные требования к внешнему виду волос и тела изменили внешность ирландского танцора до неузнаваемости.

# Образ тела и реалистичные ожидания

## Какой вес нормальный?

Почему так много девушек хотят знать - "толстая ли я"? "Считают ли другие меня толстой?" Что ж, как знает любой хороший спортсмен, ожирение измеряется не цифрой на весах или объемом талии, а общим строением тела и физической подготовкой. Мышцы весят больше, чем жир, и более плотные, так что в чем более лучшую форму вы приходите, тем выше вероятность, что цифры на весах не скажут вам ничего о вашем здоровье.

Образ тела - это то, как вы себя видите в зеркале, вне зависимости от того, избыточный у вас вес или недостаточный. Это понятие включает в себя то, как вы себя чувствуете в своём теле, как, по вашему мнению, другие видят вас и как вы видите сами себя. Часто нарушения питания, такие как анорексия и булимия, являются результатом плохого образа тела и низкой самооценки, соединенных с генетическими факторами.

Однако, если вы серьёзно озабочены весом своего тела, подумайте о том, чтобы побеседовать об этом со своим врачом или даже тренером. Помните, что о вас судят не по внешнему виду вашего тела, а по вашим действиям и результатам, так что концентрируйтесь на том, что важно!

## Советы, чтобы быть счастливым

- Не сравнивай свое тело с другими
- Сфокусируйся на физической подготовке, а не на жире
- Помни, что твое тело претерпевает множество изменений в подростковом возрасте и набор или потеря веса - это совершенно нормально
- Суди о себе не по тому, как ты выглядишь в зеркале, а по тому, какая уникальная и особенная ты личность.

Накачанный пресс может выглядеть превосходно, но он мало связан со здоровьем.



# Некоторые замечания о питании

**В зависимости от графика вашей школы и количества тренировок нужно планировать перекусы. Всегда ешьте, если вы голодны!**

## Завтрак

Завтрак критически важен! Исследования постоянно показывают многочисленные выгоды завтраков и в обучении за партой, и в спорте. Не позволяйте капризному ребенку уходить голодным.
Если вы не любите есть с самого утра, возьмите завтрак в школу и съешьте там.

## Ланч

Исследования показывают, что многие школьные обеды неадекватны в смысле питательности. Рассмотрите возможность своего выхода из программы школьных обедов, если она не сбалансирована, не разнообразна и не питательна, и вместо этого собирайте свой обед. Или дополняйте ланч более здоровыми продуктами, также собирая дополнительный перекус из дома.

## Перекус после школы

Ланч может казаться далеко в прошлом к 4-м часам вечера. Никогда не ходите на Тренировку на пустой желудок! Когда выбираете перекус, учитывайте, насколько вы голодны и собираетесь ли вскоре после этого идти на тренировку. Если ваш перекус огромен, подумайте о том, чтобы разделить его и съесть половину перед тренировкой, а половину после.

## Ужин

Ваши родители определяют ваш ужин. Поэтому поговорите с ними о том, что бы вы хотели! Если у вас специфические Диетные цели, обсудите их, так что они смогут помочь вам поддерживать сбалансированную диету. Ешьте только чтобы утолить чувство голода, но не наедайтесь до отвала, лишь бы только съесть всё, что на тарелке. Именно вы контролируете свой выбор питания!

Тренировка на пустой желудок не сделает ваши прыжки выше!

# Перекусы до и после тренировок

## Но я не хочу набирать вес!

Перекусывание - это отличный инструмент, заинтересованы ли вы в снижении веса, его увеличении или поддержании. Оно даёт вам улучшение метаболизма, помогает не испытывать чувство голода и может повысить качество ваших тренировок и отдыха.

## What should I eat?

Не все перекусы одинаковы! Что нужно есть, зависит от того, что вы собираетесь делать. Если вы идёте на танцы сразу после школы, то продукты, требующие охлаждения, возможно, не подходят Однако это легко обойти, на следующей странице предлагается несколько идей. По меньшей мере подумайте о том, чтобы взять с собой в рюкзак дополнительно перекуса. Таким образом, даже если вы в сложной ситуации, у вас будет лучшее решение, чем фастфуд или остаться голодным.

**Каждый перекус должен включать баланс углеводов, жиров и белков.**

### Не можете взять перекус из дома? Лучшая еда из фаст-фуда:

Starbucks — Мороженый йогурт
Panera Bread — Булочка с арахисовым маслом
McDonalds — Фруктовый салат
Chick Fillet — Куриный бульон
Wendy's — Мясо с фасолью в соусе
Dunkin Donuts — Взбитый белок на цельнозерновой английской булочке
Burger King — 1% Шоколадное молоко

*Возможно, вы не обнаружите здоровой пищи в вашем школьном торговом автомате! Небольшое планирование дома поможет вам получить лучшую альтернативу.*



### Перекусы во время тренировки

**Во время соревнований избегайте жирных продуктов, сконцентрируйтесь на богатых углеводами и с некоторым количеством белков. Это обеспечит энергией без чрезмерного ощущения сытости.**

Пачка сырных палочек (1)
Среднее яблоко (1)
Замена: груша

Спортивный батончик
(Обязательно прочтите этикетку)

Смесь из сухофруктов, орехов и шоколадных чипсов.
(1/2 чашки)

### Перекусы после тренировки

**После окончания занятия подзарядитесь с помощью перекусов, содержащих смесь жиров углеводов и белков. Как минимум 50 г. углеводов помогут вашему организму восстановить запасы гликогена.**

Йогурт (1 чашка)
Овсянка с орехами и изюмом (1/4 чашки)
Ягоды и фрукты

Рисовое печенье (2)
Банан (1/2)
Арахисовое масло (1 ст. л.)

Зерновая булочка с сырным кремом

Пюре из нута (1/4 чашки)
Цельнозерновой лаваш

Овсянка (1 порция)
1-2% молоко (1 чашка)

Не забывайте также пить много воды!

# Спортивные Напитки

Университет кинезиологии штата Коннектикут опубликовал последние исследования детей в летних спортивных лагерях, показывающие, что дети редко пьют достаточно жидкости, чтобы поддерживать свой уровень активности. Большинство из исследуемых детей уже были обезвожены, когда прибывали в лагерь, а потом обезвоживались ещё больше, несмотря на то, что они считали, что пьют достаточно. Когда ваш ребёнок участвует в соревнованиях или интенсивно тренируется, критически важно серьёзно относиться к восполнению жидкости.

Потеря жидкости детьми так велика из-за их небольшого роста, несмотря на то, что потеют они в среднем меньше, чем взрослые. Чтобы бороться с этим, детям необходимо пить как можно больше. Спортивные напитки могут быть вкусной альтернативой воде (особенно для тех, кому не нравится её вкус), и необходимы, когда тренировка длится более часа (приблизительное время, за которое запасы гликогена в организме значительно истощаются). Выбирайте напитки с меньшим содержанием сахара, чтобы избежать кариеса и повышения уровня сахара в крови, вместо этого разбавляйте напитки водой с той же целью. Ограничивайте их употребление, когда не соревнуетесь и не тренируетесь, в это время такие напитки не нужны.

# Мультивитамины

## Что за дела? Мне это нужно?

Магазины вроде GNC (Центры общего питания), которые поддерживают этот рынок, ответят: конечно. Однако цель любых добавок — обеспечить питательные вещества, которых вы не получаете с пищей. Если вы придерживаетесь разнообразной и питательной диеты, мультивитамины обычно не нужны.

Для детей и подростков, у которых есть аллергия или непереносимость отдельных продуктов, однако, витамины могут быть приемлемы и полезны. Вегетарианцы, люди, страдающие непереносимостью лактозы или глютена (или имеющие другие пищевые противопоказания), а также разборчивые в еде, также должны рассмотреть витамины как помощь своему организму. Выбирая витамины, удостоверьтесь, что выбираете подходящие к возрасту (внимательно читайте этикетки!), чтобы избежать потенциально опасной передозировки. Храните баночки в недоступных для для маленьких детей местах.



## Замечания о восполнении потери жидкости:

- Активные дети теряют 1,8 и более литров воды в течение дня. Эти потери нужно постоянно восполнять.
- Большинство детей и подростков считают, что они пьют достаточно, в то время как на самом деле они уже обезвожены. Не ждите, пока вы почувствуете жажду, чтобы напиться!
- Подумайте о том, чтобы брать с собой бутылку с водой в школьном рюкзаке, так что у вас получится восполнять потерянную воду весь день.

## Рецепт спортивного напитка:

**из "Руководства по спортивному питанию Нэнси Кларк"**

**1/4 чашки сахара**
**1/4 чайной ложки соли**
**1/4 чашки апельсинового сока**
**1/4 чашки горячей воды**
**2 столовые ложки лимонного сока**
**3 1/2 чашки холодной воды**

В четверти кружки горячей воды растворите соль и сахар. Добавьте все остальные ингредиенты и холодную воду. Напиток содержит 50 калорий и 110 мг натрия на унцию (28,35 г), приблизительно столько же, сколько в большинстве спортивных напитков.

## Перекус перед тренировкой

**Перекус - это отличный способ поддержать тренировку, особенно если промежуток между приёмами пищи большой. Включите в него 30-45 г. углеводов и немного белков. Попытайтесь не есть прямо перед упражнениями, лучше сделать перекус за 30 минут - 1 час до тренировки.**

Спортивный батончик (обязательно прочитайте этикетку)

Шоколадное молоко (Ovaltine или Nesquick для детей)

Цельнозерновые крекеры
Замена: слайсы
Арахисовое масло (1-2 ст. л.)

Пейте жидкости в течение дня, чтобы избежать обезвоживания. Перед тренировкой выпейте около 500 мл. жидкости.