

Сушка тела для девушек



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/sushka-tela-dlya-devushek/>

Сушка – это сжигание слоя подкожного жира посредством снижения употребления калорий, иначе — углеводное голодание. Жир сжигается, а мышечная масса остается на месте. Такой вид похудения используют бодибилдеры и профи-спортсмены, поскольку это способствует формированию рельефа тела. Но как при этом избежать стресса? Легко – просто нужно правильно подойти к сушке, и проблем не возникнет. Люди, которые испробовали на себе все прелести сушки, утверждают, что она достаточно полезна для организма. При этом необходимо сделать упор на аэробные тренировки: бег, ролики, велосипедные прогулки и так далее.

Если Вы думаете, что «сушка» — это избавление от лишней жидкости в организме, то Вы очень сильно ошибаетесь. Сушка подразумевает активную потерю жира. Углеводы — это основной энергетический источник для нашего организма. Для усвоения такого простого углевода, как глюкоза, необходим гормон инсулин. Но если же глюкоза поступает в избытке, то это не значит, что инсулина вырабатывается больше. Этот гормон вырабатывается в том же количестве, а остаток глюкозы имеет свойство откладываться в мышечной ткани и печени в виде гликогена. При избытке (в результате переедания) она перерабатывается в

жир. При искусственном дефиците глюкозы (отказе от сладкого) организм перейдет к расщеплению непосредственных запасов – то есть пойдут в расход жировые отложения. Это самый сложный процесс в организме, требующий больших затрат энергии.

Чаще всего, когда организм останавливает работу над расщеплением жиров, остается небольшая часть запасов – кетоновые тела, в результате чего развивается кетоацидоз. В этом случае нужно принять немного углеводов, чтобы растворить и кетоны, и глюкозу. Вывод: не следует совсем отказываться от сладкого.

НА ЗАМЕТКУ: сушка не проводится, если не набран определенный объем мышечной массы!!!

У сушки есть несколько основных правил, которые нужно соблюдать, чтобы добиться необходимого эффекта:

Поддерживать метаболизм с помощью дробного питания;
В день выпивать не менее 2,5 литров чистой воды;
Вечером не кушать каши;
Подсчитывать калории и уменьшать их потребление;
Не кушать за 2 часа до тренировки и после нее в течение 2-х часов.

На первом этапе следует полностью забыть об углеводной пище. Во избежание стрессовой ситуации для организма нужно делать это плавно. Например, съесть углеводную и жиросодержащую пищу исключительно на завтрак, а на ужин – что-нибудь легкое. Как Вы уже поняли – в основе такой диеты лежит легкоусваиваемый белок.

Как правильно питаться женщинам при сушке?

Рацион в данном случае должен быть достаточно строгим. Запомните и четко следуйте правилам, иначе все усилия будут напрасными! Отказ от нижеприведенного перечня продуктов принесет огромную пользу для организма, потому что они являются полезными исключительно в небольших количествах и при редком приеме. Итак, следует забыть:

Сладости (любые) – заменяем их фруктами и медом;
Мучные изделия – заменяем кашами (не более 200 г);
Молочные жиры;
Животные жиры – заменяем рыбой

Какие продукты приветствуются:

Гречка;
Постное мясо;
Рис;
Бобовые;
Овощи;
Творог;
Фрукты;
Молоко.

Продолжительность сушки – не более 5 недель.

Во время первой семидневки необходим прием 2 г углеводов на 1 кг веса. От запрещенных продуктов нужно отказываться постепенно. То есть эта неделя вводная. Заведите ежедневник для подсчета калорий. Сделайте упор не на фрукты, а на клетчатку – цельнозерновые каши, отварные куриные грудки, яичный белок, белую рыбу, творог, филе кальмара. Сведите к минимуму употребление соли, масла и приправ. Примерное количество

белка не должно быть более 50 %, а жира – не больше 20 %. Остальные 30 % — это углеводы.

Во время второй семидневки употребляется 1 г углевода на 1 кг веса и полностью исключается соль. Употребление белка вырастает до 80 %, жир остается на прежнем уровне, а углеводы – то количество, которые Вы высчитали. Приветствуются: творог (желательно обезжиренный), молоко, говядина, кефир, куриная отварная грудка, морепродукты и рыба, отруби (не более 1 ложки в день), молоко, зелень, капуста, огурцы и помидоры.

Во время третьей семидневки суточный уровень углеводов снижается до 0,5 г на 1 кг веса. Если появится запах ацетона от кожи или изо рта, а также головокружение – выпейте чуть-чуть сладкого сока. Уменьшите употребление воды (до 1,5 литра). Кушайте молочные продукты, яичный белок, грудки куриные отварные, отруби 3 раза в день. Желательно принимать поливитаминные комплексы.

В период четвертой семидневки следует выбрать: перейти к питанию или как на второй неделе, или как на третьей. Пятая семидневка проводится так же, как и первая.

Пятая семидневка проводится так же, как и первая.

НА ЗАМЕТКУ: Следует напомнить – если Вы не будете подсчитывать углеводы, то вес вернется в ближайшее время. Чтобы держать себя в тонусе, нужно следить за тем, что употребляешь в пищу и за нормами этого потребления.

Упражнения для девушек, способствующие сушке тела.

Обратите внимание на проблемные места – у кого-то это руки, у кого-то бедра и ягодицы, у кого-то нет пресса И занимайтесь именно тем, что нужно Вам. Но помните одно – несколько подходов без отдыха или с перерывом не более 1-й минуты.

Бег;
Велосипедные прогулки;
Приседания (в том числе и с нагрузкой);
Отжимания (а также вертикальный жим от стены);
Планка;
Махи ногами (в горизонтальном и вертикальном положении); Плавание и так далее.

То есть – любой активный вид спорта или отдыха. Сушка без срывов в течение 5 недель дает отличный результат. Контроль за питанием после сушки – долгий и стойкий эффект.

Держите себя в форме, но, прежде чем прибегать к этому методу похудения, ознакомьтесь с противопоказаниями: это беременность, грудное вскармливание, сахарный диабет, болезни почек, ЖКТ и печени.

Успехов и отличных результатов!