

Памятка по набору массы

предназначено только для мужчин

Прежде, чем набирать...

- ❑ **определите свой соматотип (у Вас не должно быть ярко выраженных черт эндоморфа)**
- ❑ **измерьте свою жировую прослойку (у мужчин она не должна превышать 20%)**
- ❑ **измерьте свою талию, ее обхват не должен превышать 95 см и +/- соответствовать Вашему весу**
- ❑ **проверьте уровень сахара и холестерина в крови (если они выше нормы, Вам следует отказаться от набора массы и обратиться к врачу)**

Главные принципы набора массы

- 1. 6-ти разовое питание**
- 2. количество белка на 1 кг веса тела не должно быть менее 1,5 г**
- 3. преимущественно вечерние тренировки**
- 4. последний прием твердой пищи до тренировки должен быть за 3 часа**
- 5. за 1 час до тренировки следует выпивать белково-углеводные коктейли (гейнеры)**
- 6. после тренировки нужно закрывать «анаболическое окно» с помощью белковых смесей или гейнеров**
- 7. обязательное употребление казеиновых белков перед сном**

Примерный рацион питания для набора массы

До завтрака: аминокислоты

Завтрак: яйца + овсянка

Перекус: протеин/гейнер, в состав которых входят белки длительного действия + фрукт

Обед: мясо/курица/рыба + крупы/вареный картофель / макароны из твердых сортов + клетчатка

Перекус (за 1 час до тренировки): творог + овсянка/гейнер

Во время тренировки: аминокислоты ВСАА

После тренировки: протеин/гейнер, в состав которого входит сывороточный изолят

Ужин: куриная грудка/нежирная рыба + гречневая каша/ овощной салат

Перед сном: казеиновые белки в любом виде

Удачи!