

## **Периодизация в тренинге и питании для женщин - через призму менструального цикла**

Вы все прекрасно знаете и испытываете на своей «шкуре» постоянные перепады физического и психического состояния, иногда вы готовы горы свернуть, а иногда хочется просто зарыться в плед и потягивать тёпленького чаю с лимоном! Именно поэтому необходимо чётко понимать, что происходит и почему, чтобы корректировать свои тренировки и подстраивать питание под эти разные периоды цикла. Конечно же я понимаю, что всё сугубо индивидуально, но всё же общие понятия есть и их нужно знать, понимать и пытаться заставить работать на себя.

Причиной всему ГОРМОНЫ и их колебания в течении всего месяца, когда вы научитесь понимать и чувствовать себя именно через эту призму восприятия – вы поднимете свои тренировки на новый, ранее не достигаемый уровень.

Для начала давайте разберёмся в самом ЦИКЛЕ и в его периодах. У всех женщин продолжительность менструального цикла варьируется, в среднем составляя 28 дней. Первый день менструального кровотечения – считается первым днём цикла. У каждой женщины, девушки – своя, сугубо индивидуальная продолжительность менструального цикла, как уже говорилось выше и естественно свое количество дней в каждой из фаз. Чтобы четко знать все дни каждой фазы я советую вести дневник, который поможет вам в этом как ни что и никто другой.

В Менструальном цикле – четыре фазы:

Фолликулярная;

Овуляторная;

Лютеиновая;

Десквамативная.

В первый-второй дни, вы чувствуете ноющую боль в низу живота, головные боли и раздражительность.

3-6 дни характеризуются стабилизацией настроения и физического состояния, в которые и нужно плавно повышать интенсивность в силовых тренировках.

С 7 по 11 дни вы всегда в отличном настроении (если конечно вы не законченная пессимистка), вы довольны жизнью, как никогда и составляете планы на будущее. Именно в эти дни должны быть самые интенсивные тренировки.

В дни с 12 по 15 вы чувствуете усиленное сексуальное желание, больше следите за собой, чувствуете себя хорошо и в тренировках можно поддать жарку.

Дни с 18 по 22 ваше состояние еще больше улучшается, и вы способны на тренировках показывать хорошие результаты выкладываясь. Как никогда.

С 23 дня начинается ПМС и длится до 28 дня.

### ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (ДНИ 1-5)

Этот период характеризуется резким падением гормона прогестерона и повышением гормонов эстрогена и тестостерона, с первого же дня цикла. Организм начинает отторжение оболочки, которая выстилает полость матки. В этот день вы чувствуете себя гораздо бодрее и лучше, чем в предыдущие и физически, и психологически, чувство постоянного голода исчезает. Если вы позволяете себе алкоголь, то в этот период лучше откажитесь от него полностью. С этого дня, благодаря наличию в крови «ХОРОШИХ» гормонов начинаем плавно повышать интенсивность ваших тренировок, вы сможете продуктивно работать в силовых и массанаборных упражнениях, благодаря мужскому гормону тестостерону. Но это касается только тех, счастливец, которые не испытывают негативных влияний начала кровотечения, а таких, как показывает практика, к сожалению меньшинство. Большинство же испытывает общее недомогание, и/или боли, слабости, усталость и им следует либо прекратить на первые 1-3 дня тренировки, но обязательно продолжать растягивающие упражнения, либо тренировать ММВ.

Обязательно выполняйте упражнения, которые снижают боли и дискомфорт при начале кровотечений, я их не буду описывать, ибо они легко доступны на просторах интернета. Если вы относитесь к большинству, то повышать плавно интенсивность в силовых тренировках вам будет доступно с 4-5 дня цикла! Не стоит поднимать количество упражнений или подходов, также не стоит увеличивать время тренировки – сосредоточьтесь на её качестве, путём более концентрированной работы, увеличением веса снарядов, в силовые тренировки, и/или сокращении времени отдыха между массанаборными подходами. Но не делайте это резко и сразу, у вас еще есть 13 дней, не считая этого, когда вы сможете проявить себя на тренировке. Я советую в первую неделю ЦИКЛА проводить тренинг на БМВ, а во вторую силовую или на ПрМВ.

Особенности питания в этот период.

При начале цикла сильно падает уровень кальция в крови, и чтобы избежать нарушения обменных процессов, расстройства ЦНС и мышечной деятельности необходимо включить в рацион молочные продукты, зеленые овощи, особенно брокколи, в которой содержится много фолиевой кислоты, что нормализует уровень эстрогенов в крови и поможет с отеками. Грамотное питание снизить раздражительность и поможет избежать такой неприятности, как судороги в ногах. Продукты богатые антиоксидантами (яблоки, красная капуста, сливы, цитрусовые), витамин Е (растительные масла и соевые бобы) – помогут снизить боли от кровотечения. Бананы и орехи, картофель и абрикосы, семечки и арбузы – снизят недомогание от нехватки калия и магния. Железосодержащие продукты (говяжья и свиная печень, морепродукты, гречка) восполнят потери гемоглобина, это особенно важно для тех, у кого особо сильные выделения. Обменные процессы замедляются именно поэтому сократите потребление быстрых углеводов практически к нулю, жиров также следует избегать в этот период. Если вы не можете жить без сладкого, то спасайтесь кусочками банана или половинкой чайной ложечки мёда в течении дня, но не больше, ибо есть хочет не живот, а мозг, которому просто может не хватать глюкозы, таим способом вы обманите его и сохраните фигуру. Следите за GI продуктов, которые потребляете в это время. Алкоголь просто противопоказан, так как он расширяет сосуды усиливая тем самым кровотечения.

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (ДНИ 6-14)

В эти дни кровотечения сходят на нет, уровни эстрогена и тестостерона достигает своего пика, так же, как и уровень гормонов гипофиза, которые стимулируют выход яйцеклетки из яичника и её созревания к 13 дню, а на 14 день наступает ОВУЛЯЦИЯ – это потенциальный период зачатия. В эти дни вы чувствуете себя шикарно и способны к серьезной силовой работе. Уровень наших «ПОЛЕЗНЫХ» гормонов на пике в эту неделю и это самая продуктивная тренировочная неделя из всего ЦИКЛА в целом – необходимо это учитывать и пользоваться случаем, ибо следующую придется ждать месяц! Энергия так и хлещет из вас, при том, что нет такого зверского чувства голода. Грамотно тренируясь в эту неделю вы с помощью питания сможете корректировать набор массы и/или жиросжигания. Не забывайте, что набираем мы мышечную массу или избавляемся от жировых отложений – главное грамотный, Гормона-выбрасывающий тренинг + питанием мы направляем процесс в ту или иную сторону.

Особенности питания в этот период.

В этот период самое время перейти на более частые приемы пищи, доведя их до 6, сократив при этом размер самой порции, оставляя общее количество суточных калорий на прежнем уровне. В это период аппетит понижен и этим просто необходимо воспользоваться, то что вы повысите частоту приемов пищи позволит вам сохранять метаболизм на высоком уровне, что естественно скажется на общем жиросжигании, конечно если вы не будете переедать. Если вы будете продолжать питаться 2-3 раза в день при этом запихивая в себя еду насильно приведёт к полностью противоположному эффекту. Именно в это период организм настроен на избавление от подкожного жира, поэтому постарайтесь воспользоваться этим фактом разумно. В рационе должны быть крупы (только не быстрого приготовления), печенного картофеля и цельнозернового хлеба. Не стоит забывать и о гормональной поддержке, для этого необходимо принимать продукты с высоким содержанием Цинка, это устрицы из холодных морей, говяжья печень и мясо кролика. Также не помешают добавки с содержанием данного микроэлемента.

### ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ (ДНИ 15-23)

Если вы не зачали, то уровень эстрогенов понижается, вы чувствуете повышенную раздражительность, а из-за того, что уровень прогестерона повышается вы, будете уставать сильнее, относительно первых двух недель цикла, понятно, что и уровень тестостерона понижается. Происходит овуляция, к концу недели вас может залить водой из-за резкого скачка уровня эстрогена, но не стоит переживать по этому поводу, она так же быстро уйдет, конечно если вы правильно питаетесь! Водичка поможет сохранить прежние рабочие веса, но интенсивность все равно следует начать плавно понижать. В эту неделю можете проводить массанаборную или силовую тренировки, но с учетом того, что интенсивность их должна быть не такой высокой как во вторую неделю цикла.

Особенности питания в этот период.

Разумный баланс в этот период между медленными углеводами и правильными жирами поможет избежать «ЖОРА», который накидывается на вас в ПМС-ый период. Орехи ваши союзники в это время и такой полезный фрукт, как Авокадо, который просто необходим вегетарианцам. Не переживайте, что в этот период не видите особых изменений от ваших тренировок или диет, это связано с замедлением обмена веществ, да и жидкость задерживается в организме мешает видеть это. Уровень эстрогенов падает, как уже говорилось, а прогестерона повышается, из-за воды могут быть отеки, кожа более жирная, появляются (но не обязательно)

воспаления и/или прыщи. Если появились вышеописанные симптомы, сокращайте уровень жиров в рационе, исключите соль и копчёности. Потребляйте больше яиц, рыбы и морепродукты, постная телятина, печень и бобовые, потребляйте больше яблок. Обратите внимание на молочные продукты. Но только ни в коем случае не обезжиренные (это вообще никогда не ешьте), только низко жирные. Балуйте себя долькой горького шоколада, после приема пищи.

#### ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ (ДНИ 24-28)

Это самая тяжелая, с психологической точки зрения, для большинства женщин и их спутников неделя, именно сейчас начинается ПМС, уровень прогестерона падает, достигая перед этим своего пика, может начаться небольшая отечность и боль в молочных железах. Может наблюдаться повышение температуры тела, что конечно же, пусть и не значительно ускорит метаболизм. Именно по этой причине я не советую употреблять современные жиросжигатели, которые по своей сути являются обычными термоджениками, проще говоря препаратами, повышающими температуру тела и с тех самых пор, как из них убрали ЭФЕДРИН, то вещество, которое непосредственно и стимулировало жиросжигание в организме – они (жиросжигатели) стали практически бесполезными. Держите себя в руках, ибо в эту неделю вы будете чувствовать зверский голод и дикую потребность в сладком, если поддадитесь. То сильно откатитесь назад, но, если грамотно переживете данную неделю – получите большой бонус, в виде улучшения своего тела в целом, а как это сделать я вас научу. Гормональный фон в этот период весьма низкий, вы не чувствуете позитива и вам ничего не хочется, тем более тренироваться, во всем виной узкий уровень и такого гормона как серотонин. Нужно повышать его всеми доступными способами, такими, как секс в неограниченных количествах, дозированные дозы черного шоколада, не вздумайте только есть молочную дрянь, и конечно же банан после тренировки, а тренироваться нужно и лучше всего подойдут тренировки на ММВ, которые не перегружают ни какие из систем нашего организма и что самое главное ЦНС. Не забывайте ещё и тот факт, что физическая нагрузка существенно повышает уровень гормонов эндорфинов, которые непосредственно влияют на настроение, да и просто больше улыбайтесь. Лично я не советую в эту неделю проводить высокоинтенсивные силовые тренировки, для них будут более подходящие дни.

Особенности питания в этот период.

В этот период многих просто пробивает на сладости, но с этим необходимо бороться, для того, чтобы прогестерон работал без сбоев, необходимо потреблять сложные углеводы, что позволяет

держат уровень глюкозы в крови относительно стабильным. Благодаря такому питанию многие женщины смогут снизить проявление ПМС, а некоторые особо везучие полностью избежать его проявлений. В этот период очень полезны успокаивающие чаи из ромашки, мяты, тысячелистника. От обычных напитков, типа чая и кофе следует отказаться, про алкоголь я уже и не говорю, если вы хотите избежать перепадов психоэмоционального состояния.

Автор: Егор Рубанович