

СУШКА ТЕЛА ДЛЯ ДЕВУШЕК

Сушка тела представляет собой ряд специальных методик, цель которых - сжечь подкожный жир без вреда для организма и мышц. Но не стоит забывать, что красота требует жертв и этот случай - не исключение. Во время применения этой методики потребуется много стараний и силы воли, чтобы не забросить начатое. Но если вы все же решили начать, тогда вам нужно правильно подготовиться и изучить описание методики и ее особенности.

Принцип работы методики

При употреблении пищи человек получает полезные вещества, которые необходимы для нормального функционирования организма. Этими веществами являются углеводы. На первый взгляд ничего плохого в них нет, но иногда случается, что углеводы поступают в переизбытке. Тогда человеческий организм не способен употребить все полученные углеводы, которые в таком случае откладываются в мышечной ткани. Далее при переедании они имеют свойство превращаться в жир, о котором точно ни одна девушка не мечтала. Но при употреблении здоровой, малокалорийной пищи и специальных упражнениях можно сократить получаемую порцию углеводов до нормального состояния, после чего организм сам начнет обращаться за своими запасами. Продолжать методику необходимо до дня исчезновения жира с проблемных участков. Средний период получения результатов составляет около 4 недель.

Диета для сушки

В основе этой диеты, как и в основе любой другой, лежит принцип - тратить больше, чем получать. Второй главный принцип - это поддерживать высокую скорость обмена веществ.

Так что нужно помнить: если снизить потребление пищи до минимума или вообще отказаться от пищи, вы очень сильно замедлите свой обмен веществ и вообще ничего не добьетесь. Организм, забив тревогу из-за голодовки, начнет откладывать "про запас" все полученные питательные вещества и перестанет расходовать подкожный жир. В результате на вторую-третью неделю строгой диеты вы вообще перестанете худеть плюс заработаете вялость и головокружения, отнюдь не от успехов.

Так что основные правила правильной сушки тела для девушек - это:

- [дефицит калорий](#)
- [высокая скорость метаболизма](#).

Первый пункт, конечно, выполним. Но как добиться выполнения второго? Очень просто - пользуясь принципами дробного питания. Разделите свой завтрак, обед и ужин на несколько маленьких приемов пищи и употребляйте пищу много раз в день.

На первом этапе сушки стоит вообще отказаться от углеводов. На последующих этапах углеводы и жиры должны употребляться только в первой половине дня. Основа диеты для сушки - легкоусвояемый белок.

Не забывайте также тренироваться - тренировки с большими весами также помогают поддерживать высокую скорость обмена веществ. И приготовьтесь к трудностям, особенно в конце периода сушки, когда придется отказаться даже от овощей.

Сушка тела для девушек: питание

ЖИРЫ

Жиры делятся на 2 типа - насыщенные и ненасыщенные

Насыщенные - это "плохие" жиры. Они есть в составе:

- молочной продукции высокой жирности: в молоке, яйцах (желтках), сырах, майонезе, в сливочном масле;
- мяса: свинины (самое вредное - свиное сало), баранины, любой коже птицы;
- какао-масле. Поэтому самый вкусный молочный шоколад является в то же время и самым опасным.

Ненасыщенные - это "хорошие жиры". Они есть в составе:

- морской рыбы - там много как белка, так и полезных Омега-3 жиров, которые помогают быстрее избавиться от жировых запасов. Но помните: не стоит покупать рыбные консервы - там слишком много соли.
- орехов. Выбирайте фундук, грецкие орехи, кедровые орехи. Игнорируйте соленые орешки.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы могут быть двух типов - простые и сложные, или быстрые и медленные.

Сложные углеводы очень важны и на них стоит сделать упор. Сложные: каши, рис, греча, макароны из твердых сортов пшеницы.

Простые углеводы - это сладости и фрукты, В них содержатся сахара, мальтоза, фруктоза. С ними надо быть очень аккуратным. Полностью исключать их из меню не стоит - просто нужно употреблять их в первой половине дня или сразу после тренировки, даже если это вечер.

БЕЛКИ

Они бывают животного происхождения (мясо - птица, рыба, говядина) и растительного происхождения (бобы, фасоль, горох). Мужчины тяжелее усваивают растительный белок, а женщины - легче из-за женского гормона эстрогена.

К сожалению, на сушке придется отказаться даже от таких заведомо полезных продуктов, как фрукты. Растительное масло сократите до 1-2 ложек в день, уменьшите потребление соли.

Питаться нужно 4-6 раз в день маленькими порциями. Это разгоняет метаболизм для последующего жиросжигания. Дело в том, что когда человек ест дважды, а то и один раз в день, организм воспринимает это как ограниченность пищи и откладывает углеводы и жиры про запас. В результате скапливается подкожный жир.

Если иногда у вас нет возможности питаться каждые три часа, берите с собой протеиновые коктейли или капсулы ВСАА.