



LR
LR:GO

**СПОРТИВНА
ПРОГРАМА LR:GO
ПОРАДИ
З ХАРЧУВАННЯ**

ДОТРИМУЙТЕСЯ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ:

СИСТЕМАТИЧНО ТА З ПРОГРАМОЮ!

Цілі кожного атлета є суто індивідуальними, і шлях їхнього досягнення також потрібно будувати персонально. Спортивна програма LR:GO підтримає вас завдяки супроводу експертів, порадам з харчування та відео фізичних вправ.

Якою б не була ваша мета у заняттях спортом – для покращення самопочуття, нарощення м'язів чи приведення себе в хорошу форму – суть полягає в тому, щоб правильно розпочати. Окрім безпосередньо фізичних вправ, потрібно також враховувати кілька інших факторів, наприклад, збалансований режим харчування, складений з урахуванням ваших індивідуальних цілей та потреб. На сторінках нижче наведено багато порад з харчування, які ми підібрали для вас. Вони допоможуть вам пристосовувати свій раціон, щоб досягати своїх цілей!

Збалансоване харчування – що це означає? Що потрібно вашому організму?

1. МАКРОНУТРИЄНТИ – постачальники енергії

Білки // жири // вуглеводи

2. Мікронутрієнти (містяться, наприклад, в овочах та фруктах)

Мікроелементи // вітаміни

LR:GO



ВАША ФІЗИЧНА ФОРМА. ВАШЕ САМОПОЧУТТЯ. ВАШІ ЦІЛІ.

Дотримуйтеся комплексного підходу та поставте перед собою цілі, яких ви хочете досягти. На додаток до покращення фізичної форми та результативності у вас може бути бажання досягти наступних цілей:



Позбавитись від зайвого жиру

Виконуючи фізичні вправи, ви підвищуєте фізичну активність, а отже, і витрати енергії. Дотримання **раціону зі зниженою калорійністю** може допомогти вам досягти своєї цілі, позбавлення від жиру. Запитайте себе, які корисні продукти вам подобаються. Скоригуйте свій раціон замість того, щоб голодувати цілий день.



Ріст м'язів

Для сприяння росту м'язів вам потрібно не лише відповідне тренування, але й білкове харчування.



Підтримка сталої маси тіла

Для **підтримки** стабільної маси тіла потрібно споживати лише стільки калорій, скільки ви спалюєте. Для подальшого покращення самопочуття можна комбінувати цю мету з іншими. Наприклад, можливо, ви бажаєте покращити свою витривалість, що, в свою чергу, сприятиме покращенню вашого самопочуття.

БІЛКИ

СТРУКТУРНІ ЕЛЕМЕНТИ ВАШОЇ МУСКУЛАТУРИ

Білки складаються з амінокислот. Це головні будівельні блоки усіх клітин, тому є вирішальними речовинами для росту м'язів.

Ви зможете наростити м'язи, регулярно споживаючи достатню кількість білків. Чим вищою є біологічна цінність їжі, тим швидше ваш організм зможе перетворити їх на амінокислоти, використовувати для побудови м'язів та відновлення м'язових волокон. При виборі прийнятних для вас джерел білків, намагайтеся знайти здорову комбінацію тваринних та рослинних білків.

ВАРТО ЗНАТИ

ЩО ТАКЕ БІОЛОГІЧНА ЦІННІСТЬ?

Так звана біологічна цінність є індексом, який показує, наскільки ефективно організм може переробити отриманий білок.

Наприклад, біологічна цінність курячих яєць становить 100%

100%



Риба

- Тунець
- Лосось
- Дорада
- Судак
- Оселедець



Червоне м'ясо

- Яловича вирізка
- Свиняча вирізка / натуральні котлети
- Каре ягняти
- Фарш



Яйця та молочні продукти

- Яйця
- Молоко
- Йогурт
- Грецький йогурт
- Знежирений сир
- Моцарела
- Зернистий сир
- Твердий сир (напр., гауда)



Морепродукти

- Креветки
- Омари
- Восьминоги



Птиця

- Індича грудка
- Куряча грудка
- Качина грудка



Джерела білка для вегетаріанців і веганів

- Горіхи
- Мигдальне молоко
- Соеве молоко
- Сочевиця
- Плющений овес
- Кіноа
- Спельта
- Тофу
- Просо
- Горох
- Макаронні вироби з твердих сортів пшениці
- Картопля
- Соеві боби

ЖИРИ

ПОПОВНЮЙТЕ СВОЇ ЗАПАСИ ЕНЕРГІЇ

Жири виконують особливі задачі в організмі. Як постачальники енергії вони поповнюють запаси енергії та беруть участь у процесі побудови клітин.

Жири - це джерело незамінних жирних кислот, які організм не здатен виробляти самостійно. Такі білки необхідні для того, щоб організм міг розщеплювати жиророзчинні вітаміни А, D, Е та К, які ми отримуємо з їжею. Жири складаються з жирних кислот та діляться на насичені та ненасичені. Ненасичені жирні кислоти (тобто, поліненасичені жирні кислоти) сприймають як корисні жири. Раціон з великою кількістю насичених жирів (готові снеки та їжа тваринного походження) завдає небажаного впливу на організм. Оптимальне споживання жирних кислот, зокрема поліненасичених, є надзвичайно важливим для заряду енергією та продуктивності!



LR:GO



Мононенасичені жирні кислоти

- Арахісова олія
- Оливкова олія
- Рапсова олія
- Олія з насіння гірчиці
- Лісові горіхи
- Мигдаль
- Арахіс
- Грецькі горіхи
- Натуральне мигдальне чи арахісове масло



Поліненасичені жирні кислоти

- Олія волоського горіха
- Кокосова олія
- Соняшникова олія
- Реп'яхова олія
- Олія зародків пшениці
- Льняна олія
- Насіння льону
- Насіння коноплі
- Насіння чіа
- Авокадо
- Жирна риба (макрель, лосось, оселедець, палтус тощо)



ВУГЛЕВОДИ

ПАЛИВО ДЛЯ ВАШОГО ТРЕНУВАННЯ

Вуглеводи є найважливішим джерелом енергії для вашого організму. Збалансований та здоровий раціон харчування включає складні вуглеводи, наприклад, продукти з високим вмістом крохмалю та волокон, такі як продукти з цільного зерна, хліб, овочі та картопля.

В ідеалі слід обирати продукти з низьким глікемічним індексом. Їхня користь: вони не занадто сильно підвищують рівень цукру в крові та завдяки здатності зв'язувати воду забезпечують відчуття насичення, що настає швидше та зберігається довше.



Складні вуглеводи

- Плющений овес
- Макаронні вироби з твердих сортів пшениці
- Картопля
- Батат
- Рис (цільнозерновий, коричневий, басматі)
- Цільнозерновий хліб
- Боби, сочевиця та горох
- Кіноа



**ВАРТО
ЗНАТИ**

ЩО ТАКЕ ГЛІКЕМІЧНИЙ ІНДЕКС?

Це показник, що свідчить про вплив продуктів з високим вмістом вуглеводів на рівень цукру в крові. Його виражають у відсотках, з нього можна дізнатись про те, наскільки підвищиться рівень цукру в крові після їжі. Наприклад, біле борошно, цукор та солодкі напої викликають різке підвищення рівня цукру в крові, отже, мають високий глікемічний індекс.

Низький глікемічний індекс означає, що відчуття насичення зберігатиметься довше.

МІКРОЕЛЕМЕНТИ

ЖИВЛЕННЯ ДЛЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Належне надходження мікроелементів є ключовим фактором для оптимальних фізичних та психічних показників. Вони підтримують процеси ефективного росту м'язів, забезпечують оптимальне транспортування поживних речовин, підсилюють імунну систему, додають жвавості розуму та продуктивності.

Фізична активність зумовлює зростання потреби в мікроелементах (вітамінах, мінералах). Залізо є важливим для транспортування кисню, магній підтримує нервову систему та м'язи, калій та натрій регулюють баланс рідини. Здоровий рівень мікроелементів є життєво необхідним для досягнення високих спортивних показників. Ваші потреби можуть коливатися в залежності від виду спорту, яким ви займаєтесь, інтенсивності занять, вашого віку та статі.



Овочі

- Овочі помаранчевого кольору (батат, гарбуз, морква)
- Овочі темно-зеленого кольору (броколі, зелений салат, капуста листовая, шпинат)
- Бобові, горох (квасоля, чорна квасоля, колотий горох)
- Овочі з високим вмістом крохмалю (кукурудза, картопля, зелений горошок)
- Інші овочі (спаржа, турнепс, цвітна капуста, баклажани, цибуля, помідори, селера, капуста білокачанна, огірки тощо)



Фрукти

- Сухофрукти (родзинки, фініки)
- Виноград
- Яблука
- Банани
- Манго
- Ананаси
- Папая
- Сливи
- Абрикоси
- Інжир
- Ківі
- Ягоди
- Диня

LR:GO

LR:GO

СПОРТИВНА ПРОГРАМА LR:GO // ПОРАДИ З ХАРЧУВАННЯ

СМАЧНІ РЕЦЕПТИ ДЛЯ ВАШОГО АКТИВНОГО ЖИТТЯ



СНІДАНОК

Плющений овес з мигдальним молоком
+ фрукти на вибір (напр., яблуко чи банан)

АБО

Знежирений сир / йогурт без цукру
з фруктами / шоколадна посипка
+ цілнозерновий хліб зі знежиреним
холодним м'ясом, овочі, бутербродна паста тощо

АБО

Омлет (кількість білка має перевищувати кількість
жовтків) зі свіжими травами, нежирною
курятиною / індичатиною, овочами тощо



ПЕРЕКУСИ

Фрукти, жменя горіхів (обережно, вони
висококалорійні), рисові хлібці / зернові галети /
знежирений сир / йогурт без цукру



ОБІД

Суміш салатів зі шматочками курячої / індичої
грудки / тунцем

АБО

Курятина / індичатина / лосось з великою
порцією овочів + картопля / рис / макаронні
вироби



ВЕЧЕРЯ

Знежирений сир / йогурт без цукру
з фруктами / шоколадна посипка

АБО

Хрумкі хлібці (наприклад, цілнозернові /
житні тощо) з вершковим сиром, помідором
чи огірком / знежирене холодне м'ясо /
бутербродна паста + фрукти

НЕ
ЗАБУВАЙТЕ
ПИТИ БАГАТО
ВОДИ!



2-4 літри води

Рухайтеся вперед. Рухайтеся вище. Рухайтеся з LR!

Для досягнення своїх цілей вам слід враховувати різні фактори. І раціон харчування є одним з найважливіших. На додаток до спортивної програми LR:GO ми пропонуємо вам спортивний комплекс продуктів, які підтримуватимуть вас на усіх етапах тренування завдяки ретельно продуманому комплексу поживних речовин до тренування, під час тренування та після тренування, що допоможе отримати максимальну користь від фізичних навантажень.

1

МАЙНД МАЙСТЕР ЕКСТРИМ

Збадьоріться! Підготуйтеся ефективно до фізичної активності, щоб під час тренування ви виклалися на повну. З правильними поживними речовинами для підвищення енергії ваші тіло^{3,5} та розум^{1,2,4,5,6} готові до початку тренування.

2 INTRA

РОЗЧИННИЙ ПОРОШОК ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ

Тренуйтеся ефективно! Під час тренування ваше тіло дає максимальний результат. За допомогою правильних поживних речовин ви допоможете йому витримати фізичне навантаження і підтримувати ефективність виконання вправ та витривалість³ незмінно високими упродовж ВСЬОГО тренування. Під час фізичних навантажень активно задіяні серцево-судинна система та електролітний баланс організму.^{4,5}

3 POST

РОЗЧИННИЙ КОКТЕЙЛЬ ПІСЛЯ ТРЕНУВАННЯ

ПІСЛЯ тренування, важливо, щоб ваше тіло достатньо відновилося під час фази відпочинку – ці процеси найважливіші. Вони мають вирішальне значення для результату тренування. М'язи розслабляються і починають збільшуватися^{7,8}, кістки та хрящі відпочивають від навантаження після виконання фізичних вправ.



Доступний з шоколадним та бананово-персиковим смаком

¹ Кофеїн, що міститься в гуарані, допомагає зосередитися. Кофеїн, що міститься в гуарані, допомагає підвищити витривалість. ² Вітамін B12 допомагає зменшити втому та виснаженість. ³ Тіамін, вітамін B6 і вітамін B12 допомагають підтримувати психічну функцію. ⁴ Вітамін C допомагає підтримувати нормальний енергетичний обмін. ⁵ Вітаміни E, C та селен, що містить Мейнд Майстер Екстрим, допомагають захистити клітини від оксидативного стресу. ⁶ Вітамін D допомагає підтримувати нормальну функцію м'язів. ⁷ Вітамін C, тіамін та ніацин підтримують нормальний метаболізм енергії. Вітамін C та вітамін B6 допомагають знизити втому та виснаженість. ⁸ Залізо сприяє нормальному транспортуванню кисню в організмі. Тіамін сприяє нормальному функціонуванню серця. ⁹ Магній допомагає підтримувати баланс електролітів. ¹⁰ Білок сприяє збільшенню м'язової маси. ¹¹ Вітамін C сприяє утворенню колагену для нормальної функції хрящів. Білок допомагає підтримувати здоров'я кісток. ¹² Магній, кальцій та вітамін D допомагають нормальному функціонуванню м'язів.