

Юлия Лаврова



# СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Для мужчин и женщин

Юлия Лаврова

**Спортивное питание.  
Для мужчин и женщин**

«Издательские решения»

**Лаврова Ю.**

Спортивное питание. Для мужчин и женщин / Ю. Лаврова —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-503798-5

Актуальные темы книги: правила спортивного питания, методы снижения веса и наращивания сухой мышечной массы, задачи, рацион, периодичность питания, системное питание, фигура, вес и многое другое!

ISBN 978-5-00-503798-5

© Лаврова Ю.  
© Издательские решения

# **Спортивное питание Для мужчин и женщин**

**Юлия Лаврова**

© Юлия Лаврова, 2019

ISBN 978-5-0050-3798-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В этой книге мы рассмотрим все варианты использования спортивного питания в зависимости от вводных данных спортсмена и поставленных целей.

Итак, вариант первый. Пол – мужской, тип сложения – эндоморф (имеется лишний вес), неподвижный образ жизни (офис-машина-диван), врачебные показания или запреты отсутствуют. Задача – снижение веса и наращивание сухой мышечной массы.

Для достижения заветной цели – получения красивой атлетичной фигуры, необходимо разделить два процесса: сжигание жира и рост мышц.

Первое, к чему необходимо прийти, – понимание того, что ваш образ жизни и мышление должны полностью поменяться, причем не только на период активных тренировок на пути к намеченной цели. Вам необходимо сознательно прийти к тому, что отныне и в дальнейшем придется соблюдать, возможно, менее строго, режим питания и восстановления, регулярность тренировок.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.