



Как совмещать спорт и работу

Как совмещать работу и спорт? Мы подготовили несколько рекомендаций для тех, кто задается вопросом «как же успеть все и сразу»?

Жизнь многих спортсменов - это не только нескончаемые тренировки. У преобладающего большинства любителей и профессионалов в области спорта есть основная работа. Вырваться из рабочей рутины и провести тренировку порой бывает очень сложно: времени и сил после тяжелого трудового дня совершенно не хватает, а пропускать занятия спортом очень не хочется, ведь где одна пропущенная тренировка – там и вторая, которые потом крайне сложно компенсировать.

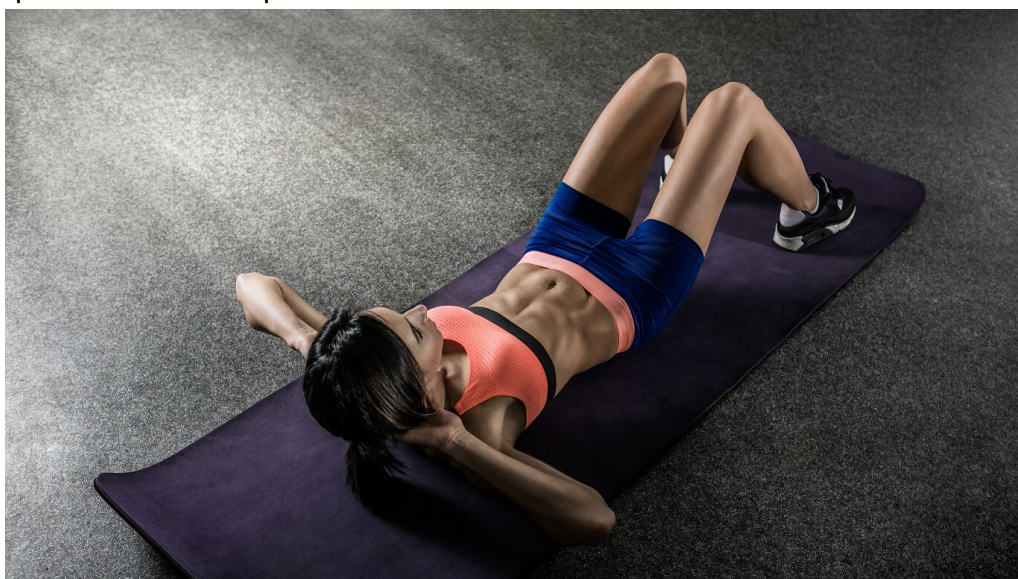
Что же делать? Как совмещать работу и спорт? Конечно, некоторые счастливики могут похвастаться свободным рабочим графиком и неограниченным временем на тренировки, но, к сожалению, везет не всем. Мы подготовили несколько рекомендаций для тех, кто задается вопросом «**как же успеть все и сразу**»?

Важно: даже если вы найдете время на спорт, не забывайте о важнейших вещах – питании до и после тренировок. Помните, что рост мышц более чем на 80% зависит от того, что и как вы едите.

1) У некоторых спортсменов есть возможность **тренироваться с утра**, до работы. Но здесь есть свои нюансы – тренироваться голодным нельзя, как и ранее 2-х часов после еды. На работу опаздывать также нежелательно, а при таком графике на тренировку вставать придется в 4-5 утра. Что же делать? Ведь перед физической активностью необходимо выспаться и быть полным сил. Выход есть – несмотря на то, что завтрак должен быть самым питательным приемом пищи за весь день, **в день тренировки упростите меню до протеинового коктейля** непосредственно перед тренировкой.

Многие задаются вопросом – а нужно ли завтракать перед утренней тренировкой или можно обойтись чашечкой кофе и дождаться обеда, чтобы как следует плотно подкрепиться уже после физической нагрузки? У нас есть однозначный ответ на этот вопрос – завтракать нужно, и нужно делать это качественно, но не нагружая организм тяжелой, плохо усваиваемой пищей.

Чтобы ваш завтрак принес организму только пользу, зарядил энергией на весь день и обеспечил вас чувством насыщения на длительное время, советуем добавлять к нему овсяно-яблочный напиток Herbalife. Напиток можно использовать, как самостоятельную добавку к ему ваш привычному завтраку, либо сочетать с Коктейлем Формула 1 или напитком на основе Алоэ и Травяным напитком Herbalife. Такой полезный и здоровый завтрак с высоким содержанием углеводов прекрасно подойдет для тех, кто борется с лишним весом, а также для поддержания оптимального функционирования пищеварительной системы.



2) Самый наплыв спортсменов в зале обычно начинается с 19.00, после работы. В конце дня, **ближе к 21.00-22.00 наблюдается спад активности**. Время самое удобное для проведения тренировок, единственное, что может помешать – это усталость после рабочего дня и лень. Многие хотят быстрее приехать домой, спокойно поужинать, расслабиться и отдохнуть. Если же вы переборете свою лень, вечерняя тренировка будет самым оптимальным вариантом. **После тренировки обязательно нужно поужинать, сократив количество простых углеводов и не переесть**. Поэтому постарайтесь на ужин приготовить блюда с низким содержанием жира и углеводов. Куриная грудка, постное мясо, свежие овощи – ингредиенты, из которых можно приготовить множество вкусных и полезных блюд.

3) Некоторые спортсмены выбирают **тренировки в обеденный перерыв**, время на него выделяется в любой организации. Это идеальный вариант: можно нормально позавтракать и плотно пообедать после занятий. Главный минус – недостаток времени. Обеденный перерыв обычно длится час, а за час, к сожалению, провести качественную тренировку не всегда удастся: не у всех спортзал находится близко от работы, до него нужно добраться, успеть переодеться и размяться, потренироваться, опять размяться, переодеться, принять душ и обязательно – поесть.

4) Когда работа в будни категорически не позволяет тренироваться, выход есть – **тренировки по выходным**. Но и здесь вас тоже может одолеть лень, ведь выходные дни предоставлены человеку, чтобы отдыхать. В выходные дни можно собрать группу друзей и знакомых, кто с удовольствием составит вам компанию, – вместе веселее, а часы тренировок не испортит ваши выходные, а, наоборот, повысят настроение, обеспечат энергией на весь день и придут уверенности.

Чтобы получить максимум пользы от тренировки, обратитесь к консультанту по питанию, который составит план питания, подходящий именно вам, пройдите [по ссылке](#).