

1. Жировая масса вносит минимальный вклад в энергообмен организма. Хотя жир и содержит наибольшее количество калорий, более оптимальным источником энергии являются углеводы. К тому же, избыток жира замедляет процессы в организме и ухудшает физическую работоспособность.
2. При похудении и сушке очень важно учитывать не только оптимальный вес тела, к которому вы стремитесь, но также и состав — соотношение жировой и мышечной массы
3. Если на тренировках вы чувствуете, что находитесь в режиме максимальной работоспособности, значит ваш вес близок к оптимальному.
4. Гликемический индекс (ГИ) — это показатель того, как быстро повышается уровень глюкозы в крови после употребления продуктов, содержащих углеводы. Считается, что чем выше гликемический индекс, тем продукт сильнее повышает аппетит, вызывает сахарную зависимость и способствует отложению жира.
5. К высококачественным продуктам относятся:
 1. Фрукты (свежие, консервированные, замороженные), а также свежие фруктовые соки.
 2. Овощи (свежие, перетертые, консервированные, замороженные).
 3. Постные белки (рыба, мясо, орехи, семечки).
 4. Цельнозерновые продукты (коричневый рис, каши, хлеб и макароны из цельного зерна).
 5. Маложирные молочные продукты.
 6. Незаменимые жиры (продукты, содержащие омега-6, омега-3).
6. Мэтт советует начать изменения в своей диете с постепенной замены низкокачественных продуктов высококачественными.
7. Основной проблемой переизбытка Мэтт считает эмоциональное питание. Это состояние организма, когда на аппетит влияет не голод, а эмоции, к примеру, скука, депрессия или счастье.
8. Рыбий жир — источник жирной кислоты омега-3, необходимой для снижения системного воспаления, улучшения здоровья сосудов, поддержания работы мозга, помогает спортсменам на выносливость оставаться сухими. Принимайте ежедневно 2–3 грамма EPA и DHA (в сумме).
9. Бета-аланин — это заменимая аминокислота, основным источником которой — мясо. Считается, что она помогает мышцам преодолевать утомление и увеличивает сухую мышечную массу. Подтверждающих это исследований нет, но многие спортсмены используют добавку в своем рационе.
10. Кальций Мэтт принимает по причине того, что он снижает выработку гормона кальцитриола, который способствует отложению жира. Укрепление костной ткани идет в качестве бонуса. Конъюгированная линолевая кислота содержится в мясе и сыре и снижает накопление жировой массы.
11. Креатин является одной из основных спортивных добавок в рационе бодибилдеров, но другие спортсмены также принимают эту добавку. Согласно исследованиям, креатин увеличивает максимальную силу на 5–15 %, улучшает работоспособность и ускоряет рост мышечной массы. Он считается одной из самых недорогих, но эффективных спортивных добавок.
12. По мнению Мэтта, пищевые волокна — одна из важнейших добавок в рационе. Они не имеют питательной ценности, но нейтрализуют токсины, а также

помогают пище проходить сквозь кишечник. Рекомендуется употреблять не менее 14 грамм пищевых волокон на каждые 1000 калорий.

13. Сывороточный белок используется спортсменами в том случае, если они не могут получить дневную норму белка из обычных продуктов. В некоторых случаях гораздо удобнее и практичнее выпить белковый коктейль, чем съесть порцию мяса или рыбы, к примеру, за рулем. Также порция сывороточного белка снижает аппетит, что было доказано исследованием Американского колледжа питания.
14. Экстракт зеленого чая — самая неоднозначная добавка в рационе Мэтта. Считается, что катехины, содержащиеся в чае, повышают скорость сжигания жира как во время тренировки, так и во время покоя. Мэтт употребляет 690 миллиграмм катехинов каждый день, и понятно, что выпить такое количество чая просто невозможно, поэтому приходится прибегать к помощи экстракта зеленого чая. Исследование, проведенное в 2008 году, показало, что экстракт усиливал сжигание жира во время тренировки на 17 %. Это дает все основания полагать, что спортивная добавка действительно работает.
15. ставьте правильные цели. Большинство людей, которые приходят в спорт, чтобы похудеть, не заканчивают начатого. Найдите вид спорта, который вам нравится, и ставьте себе как большие, так и маленькие цели, чтобы каждая тренировка была небольшим шагом на пути к ним.