

## **Изменение тела: роль рациона и тренировок. Что за что отвечает.**

Полагаться только на спорт или только на питание, чтобы изменить тело, — распространённая ошибка. В итоге усилия есть, а результат слабый

Эта памятка объясняет, за что отвечает каждый элемент, чтобы ваши усилия приносили результат.

### **1. Питание — основа изменений**

- Вес снижается только при дефиците калорий. При переедании масса тела не уменьшается, сколько бы вы ни тренировались.
- Рацион влияет на качество тела. Белка мало — теряются мышцы. Калорий много — прибавляется жир, особенно при избытке сладкого и жирного.
- Видимые изменения зависят от питания. Жир уходит благодаря дефициту калорий, а не от того, сколько вы вспотели на тренировке.

### **2. Тренировки — инструмент для формирования тела, а не способ компенсировать питание**

- **Силовые тренировки**

Помогают сохранить и нарастить мышцы, создают форму и «рельеф». Без них при похудении уходит не только жир, но и мышцы.

- **Кардио**

Улучшает работу сердца и легких, повышает выносливость, помогает со стрессом и сном. Энергии тратится немного – это дополнение, а не главный фактор снижения веса.

- **Главный принцип**

Не бывает «жиросжигающих» тренировок. Любая активность расходует калории, а жир уходит только при их дефиците.

### 3. Что тренировки не исправят без питания и режима

- Переедание → вес растёт.
- Недостаток белка → мышцы не восстанавливаются.
- Стресс и недосып → хуже восстановление, выше риск накопления жира.

Таблица: кто за что отвечает

<b>Цель</b>	<b>Питание</b>	<b>Силовые</b>	<b>Кардио</b>
Снижение веса	Да (основа)	Доп. расход	Доп. расход
Снижение жира	Да	Сохраняют мышцы	Поддержка здоровья
Рост мышц	Да (профицит + белок)	Ключевой фактор	Нет
Рельеф, тонус	Частично	Да	Нет
Энергия, настроение	Да	Да	Да
Общее здоровье	Да	Да	Да

## Главное

- Питание управляет изменениями, тренировки делают их заметными.
- Силовые — для мышц и формы, кардио — для сердца и выносливости.
- Жир не «сжигает» ни бег, ни приседания — только дефицит калорий.
- Максимальный результат даёт сочетание: питание + тренировки + сон + восстановление.

Автор: Валентина Юзенкова

Врач, нутрициолог, популяризатор науки и доказательной медицины