**Рацион для набора мышечной массы**

Для значительной части спортсменов проведение физических тренировок каждый день является самой простой частью их режима для достижения желаемой формы. Намного сложнее соблюдать правильный рацион питания, благодаря чему мы даём нашему организму все необходимые элементы для построения мышечной массы, восстановления между тренировками и энергии во время физических упражнений. Залог сильного, красивого и здорового тела - правильное сочетание спортивных тренировок и вашего рациона питания.

**Лучшие продукты для набора мышечной массы**

Специально для вас мы составили список наиболее полезных и эффективных продуктов питания, употребление которых станет гарантом укрепления и увеличения вашей мышечной массы.

* **Говядина, индейка, курица** (включение в рацион данных продуктов даст вашему организму естесственный протеин, витамины и железо, а также обеспечит выработку тестостерона)
* **Морепродукты и рыба** (данные продукты обеспечивают организм белком, необходимыми аминокислотами, Омега-3 жирными кислотами, а также витаминами А и D. К тому же морепродукты и рыба являются богатым источником различных минералов, необходимых для нашего организма)
* **Яица** (являются источником легкоусваиваемого белка)
* **Молочные продукты: молоко, творог, кефир, йогурт** (одни из самых важных продуктов для роста мышечной массы, содержащих большое количество белка, а также витамины А, В, С, D и кальций)
* **Гречневая и овсяная каша** (содержат необходимое количество белка, а также сложные углеводы, которые являются натуральным энергетиком для тренировок)
* **Орехи: миндаль, грецкие орехи, кешью, фундук** (являются основным источником мононенасыщенных жиров, обладают полезными свойствами для сердечно-сосудистой системы, укрепляют иммунитет, а также являются натуральными хондропротекторами, способствующими укреплению и восстановлению суставов и связок)
* **Фрукты** (обеспечивают организм всеми необходимыми витаминами и минералами, а также являются богатым источником антиоксидантов)
* **Овощи: картофель, помидоры, спаржа, шпинат, брокколи, лук** (употребление данных продуктов наиболее эффективно для набора мышечной массы среди всех овощей, так как они обеспечивают организм клетчаткой и углеводами, дающими организму силу и энергию для физических нагрузок)

 Ну и конечно же не стоит забывать о главном источнике жизни на Земле - о **воде**. Для того чтобы вы получили желаемый результат по набору мышечной массы суточное потребление воды должно быть не меньше 2,5-3 литров.

 Продукты, приведённые выше в нашем списке - это лишь малая часть того, что должно быть в вашем рационе, так как существует ещё множество других продуктов, способных принести пользу при наборе мышечной массы. Главное помнить что чем разнообразней рацион, тем быстрее вы получите желаемый результат.

При составлении суточного рациона распределение между белками, жирами и углеводами должно быть примерно таким:

* жиры (10% - 15%)
* белки (30% - 35%)
* углеводы (50-60%)

Распределите Ваш рацион на 6 равных порций и при этом помните что 70-75% должно быть употреблено до 17-00.

 Магазин спортивного питания Vitabrand предоставляет Вам широкий ассортимент эффективных продуктов для набора мышечной массы от лучших мировых производителей, благодаря которым Вы достигнете поставленных целей.