

За одну тренировку организм теряет от 1 до 3 литров жидкости. Поэтому пить во время занятий спортом не только можно, но и нужно – лучше всего чистую, некипяченую воду, делая по несколько глотков в перерывах между упражнениями.

А вот от спортивных энергетиков и сладкой газировки стоит отказаться – они не спасут от обезвоживания, поскольку вместо питательных элементов содержат только сахар

Категорически запрещено во время и после тренировок употреблять спиртные напитки. Алкоголь – токсин, отравляющий весь организм: в том числе мышцы и нервную систему. У выпивающего человека нарушается координация движений, ухудшается питание мышц.

Этанол увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Даже в состоянии покоя пульс повышается до 100-120 ударов в минуту, любая дополнительная физическая нагрузка приводит к повышенному износу сердечной мышцы.

Гораздо эффективнее после физической нагрузки устроить себе белковый перекус – он поможет восполнить потраченные силы.