

18 Тема номера / Физиология ЖИРОВОЙ ОБМЕН

Несмотря на то, что у нас все еще нет полного понимания метаболизма жиров при воздействии на организм физических нагрузок, уже собрано достаточно информации для того, чтобы усомниться во многих рекламных заявлениях, касающихся специальных диет и добавок, уделяющих больше внимания жирам и меньше — углеводам.

38 Физиология питания ФАКТОРЫ МЕТАБОЛИЗМА

Для того чтобы успешно сбросить вес, необходимо больше, чем диета и упражнения. Необходимо воздействовать на метаболические факторы, которые наилучшим образом раскроют весь ваш потенциал в борьбе с жиром.

50 Pro Рацион 5 НЕЗАМЕНИМЫХ ПРОДУКТОВ

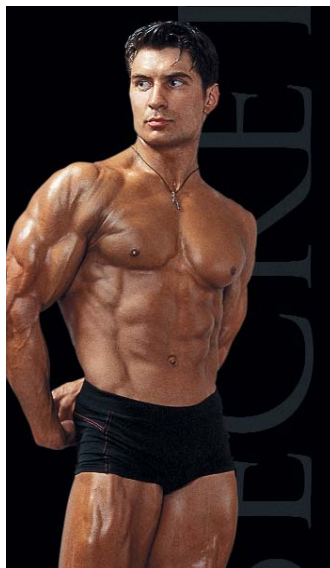
Несколько продуктов питания, которые не только положительно скажутся на вашем внешнем виде, но и принесут огромную пользу вашему здоровью.

56 Pro Рацион ГОРЯЧАЯ ВОСЬМЕРКА — СЪЕДОБНЫЕ АФРОДИЗИАКИ

Если вам нужна пища любви и сексуального желания, то лучшей кухни, чем итальянская, вам не найти: закажите блюда из указанных продуктов, выпейте немного красного вина, и пусть ваша ночь не будет спокойной!

60 Человек номера ДМИТРИЙ ЯШАНЫКИН. СЕКРЕТЫ ФОРМЫ

Потрясающая способность Димы сохранять достойную форму и прекрасно выглядеть в межсезонье стала главной темой беседы этого титулованного фитнес-спортсмена с главным редактором нашего журнала Романом Фокиным.



72 Тема номера / Добавки ОБЗОР ДОБАВОК ДЛЯ ЖИРОСЖИГАНИЯ И СНИЖЕНИЯ ВЕСА

На рынке вы сможете найти десятки различных средств для жиросжигания и снижения веса, и добавок к старым и хорошо известным постоянно появляются новые и "революционные". В этом обзоре мы рассмотрим основные из активно действующих компонентов жиросжигателей, чтобы отделить "зерна от плевел" и помочь вам разобраться, чего стоит от них ждать и как их использовать.

90 Основы ДИЕТА ДЛЯ АТЛЕТА

Хорошо продуманная диета, удовлетворяющая потребность в энергии и учитывающая время приема питательных веществ, является основой, на которой можно построить эффективную программу тренировок.





100 Тренировки / Питание

ЖИРОСЖИГАЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА

Рекомендации нашего эксперта Михаила Клестова

106 Тренировки / питание

КАРДИО НАТОЩАК – ДА ИЛИ НЕТ?

Коротко о причинах, по которым аэробная тренировка утром на голодный желудок не приносит пользы

114 SNR диета

ЦИКЛИЧЕСКАЯ ДИЕТА: ПОХУДЕТЬ БЕЗ ВРЕДА

Циклическая диета работает! Это не теория – проверено на практике Олегом и Оксаной Емельяновыми.

118 Опыт

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ В ЖИЗНИ НЕСПОРТИВНЫХ ЛЮДЕЙ

Наталья Виткевич, консультант Организации пауэрлифтинга WPC-WPO России, о пропаганде спортивного питания.

122 Спроси эксперта.

Как избежать увеличения веса в межсезонье? Влияет ли на способность к снижению веса привычка есть перед тренировкой? Какие продукты питания помогают быстрее заживать раны и повреждения? Какое количество жиров можно потреблять в день, не опасаясь набрать вес?

132 Последнее слово науки

СЫВОРОТОЧНЫЙ ПРОТЕИН ПОМОГАЕТ СБРОСИТЬ ВЕС

Согласно новым данным, сывороточный протеин воздействует на важные механизмы, связанные с контролем веса, такие как чувство сытости, повышение чувствительности к инсулину и рост мышечной массы

140 Спортивная медицина

БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ

Несмотря на то, что среди занимающихся спортом этот недуг весьма распространен, очень немногие понимают его причины и знают, как эффективно с ним бороться и как его предотвратить. Неточный или поздно поставленный диагноз болей в пояснице может привести к осложнениям и травмам у спортсменов.

152 Активное долголетие

10 УГРОЗ ЗДОРОВЬЮ МУЖЧИНЫ

Что больше всего угрожает здоровью мужчины? Узнайте о подстерегающих вас опасностях и о том, как их предотвратить.

164 Гид покупателя

КОРОТКО О ЖИРОСЖИГАТЕЛЯХ

Западня, в которую нередко попадают желающие похудеть, – это правильный выбор жиросжигателей. Каждый делает свой выбор сам. Кто-то по совету друзей или персонального тренера, кто-то по-детски наивно доверяется рекламе. А некоторые выбирают препарат по красочности упаковки!

165 Выбор SNR / Жиросжигатели

Четыре препарата, которым отдал предпочтение наш журнал.

170 Каталог продуктов