Спортивное питание, как похудеть, как набрать вес , диета, витамины, очистка организма

Лучший способ продлить жизнь - не укорачивать ее

Здоровье спортсмена зависит не только от физических упражнений, закаливания и массажа, но и от правильного питания. В разделе Физические упражнения мы уже коснулись темы питания, теперь рассмотрим это подробнее. Для набора мышечной массы, а следовательно и увеличении силы, необходимо строительство новых клеток, а строятся они из набора разнообразнейших аминокислот, которые в свою очередь поставляются в организм из пищи. Соответственно, чем правильнее питание, тем лучше востанавливаются мышцы и весь организм в целом, после тренировки. Но и это еще не все, в зависимости от желаемого результата или специфики накачки мышц питание должно быть строго определенным. . Для правильного владения энергетикой также необходимо сбалансированное питание и чистый от шлаков и загрязнений организм, поэтому я включил и пункт очистки организма.

Внимание!

Автор не несет ответственности за возможные последствия при приеме каких-либо пищ. добавок, описанных в данном разделе.

Продукты, которые следует избегать.

Для начала о вредных продуктах, вне зависимости, от того тренируетесь вы или нет. Соль - достаточно вредный продукт, т.к. организм способен переварить лишь незначительный процент, а все остальное откладывается, притагивая к себе воду. Отсюда и болезни - водянка, отложение солей, боли в суставах. Отказаться от соли достаточно просто - не солите ничего добавочно, в продуктах и так есть соль. Лучший заменитель - морская капуста. Рафинированный сахар - совершенно пустой продукт - один кариес :) лучше заменить медом. Животные жиры и масла - только в минимальном кол-ве, т.к. имеют высокое содержание холестерина, что приводит к засорению артерий и как следствие сердечный приступ - инсульт или апоплексический удар (сгусток крови блокирует поступление крови в какую-то часть мозга и происходит паралич). Накапливается годами, но лучше лишний раз не рисковать... Чай и кофе - действуют возбуждающе на сердечную мышцу, а это до добра не доводит, тем более, что не дают организму полностью расслабиться (это я про медитацию). Про алкоголь и курение я говорить не буду, тут, надеюсь, всем ясно... Как похудеть

Полезные продукты. Мед, курага, изюм, овощи-фрукты, постная говядина, мясо птицы, орехи, соя, нерафинированное подсолнечное масло, финики, рыба, крабы, креветки, кальмары и т.п.

Способы похудеть.

Первый способ - шоковый. Только для спортсменов, имеющих проблемы с завышением весовой катагории (для взвешивания перед соревнованиями). Предназначен, для сброса веса (2-4кг) в рекордно короткий срок (дня за три-четыре). Способ носит исключительно временный характер, хотя конечно и после (взвешивания) можно поддерживать вес на определенном значении. Один из учеников перед медкомиссией в институт (там был отбор по весу-росту) сбросил за неделю около 5кг. Итак... 1) Исключаем прием соли, напрочь. Соль удерживает воду, а вода - лишний вес. 2) Убираем ужин, спать на тощак. Вечерний прием пищи менее всего расходуется организмом, а значит больше откладывается в виде запаса жира. 3) Пищу принимаем небольшими порциями, чтобы

полней и лучше усваивалось. Отказаваться от пищи совсем - нельзя (!!!), т.к. организм ослабнет (какие уж тут соревнования?). 4) О пище - исключаем все жирное и мучное. Можно рыбу и курицу (желательно грудку), воды поменьше. 5) Сауна или баня - с потом выходит и вес (парная вообще полезна для организма). 6) И, наконец, физические упр-ния. Одеваемся по-плотнее (даже если лето) - спортивный костюм, свитер, куртка, шапка и отправляемся бегать кросс, остальные упр-ния тоже в полном обмундировании - задача усиленно пропотеть. Правда нагрузка на сердце при этом увеличивается и даже сильно, поэтому больше недели этот способ практиковать нельзя (!), уменьшаются объемы мышц и их силовые показатели. Результат гарантирован, проверенно :)

Второй способ - длительный. Нацелен на программу длительного похудания. 1) Опять таки, ограничиваем прием соли. 2) Уменьшаем вечернюю порцию еды (или убираем совсем). 4) Тоже, что и в первом способе. 5) Голодание (см. ниже) 1-2 раза в неделю. В год 1-2 раза двух-трех дневные голодания. 6) Лучше всего убирают излишки веса - физические упр-ния. Кстати, нельзя убрать жир в какой-то определенной зоне (живот, зад), жир равномерно перерабатывается по всему организму во время нагрузки. А для особо желающих во время тренировок можно применять препарат или напиток с L-карнитином , комплекс BCAA (см.ниже) . Общее правило похудания следующее - кол-во расходуемых каллорий должно быть больше, чем поступаемых с пищей. А для набора веса наборот. Как похудеть

Способ набрать вес. Разумеется речь идет о мышечной, а не жировой массы :)). И так: 1) обычный ваш трехразовый прием пищи нужно разложить на 5-6 порций в течении дня. Особо высчитывать с каллориями не надо (а то один мой ученик пишет - "в лом считать" - в лом, так и не считайте, принимайте как обычно, только чуть больше). 2) Три раза в день - протеиновый коктейль (см. ниже), плюс еще один через 40 мин. после тренировки (я, правда, обхожусь без него). 4) Витаминно-минеральный комплекс ("пиковит") - два раза в день. 5) При желении дополнительные элементы - креатин, пиколинат хрома, BCAA, аминокислотный комплекс (см. ниже) 6) Не менее 6-8 яиц в неделю - специалисты советуют в день, но честно говоря опасно, т.к. в яйцах очень высокое содержание холестерина. 7) Не менее 1 литра воды в день, плюс пить во время физической тренировки. 8) Сразуже после тренировки съесть что-нибудь из углеводов - яблоко, лучше банан, а также бобовые - фасоль, кукуруза, горох, соя. 9) Совсем без жиров организм не может, поэтому рекомендуется одна чайная ложка подсолнечного мысла раз в два дня. 10) И самое главное - физическая нагрузка, иначе вместо постройки новых клеток, организм будет откладывать излишки каллорий в виде подкожного жира. Как вы помните при нагрузке образуются разрывы, которые потом застраиваются - нет нагрузки - нет разрывов, нечего строить, а организм любит откладывать все про запас - вот и заплыл жиром.

Протеин. Протеин необходим для постройке клеток организма. Обычно его получаем вместе с пищей - с мясом, птицей и т.п. Но при активных занятиях спортом потребность в нем резко возрастает (особенно при желании увеличить мышцы), поэтому одими продуктами ограничиваться нельзя. Представьте, что в день придется съедать 4-6кг. мяса и др. продуктов (!). Для этого и существует протеиновые добавки - сухая вытяжка и продуктов. Бывают разного типа - соевые (из сои), молочные, мясные, яичные. Вкусовые наполнители тоже самые разнообразные. В состав протеинового порошка входят порядка 10 незаменимых аминокислот (аргин, валин, гистидин, лизин и др.) и около 8 заменимых (глутамин, аланин и т.д.), а также витаминно-минеральный комплекс роста (группа В, С, РР и др.) и микроэлементы (хром, железо и т.п.). Покупать особо дорогой протеин пожалуй не стоит... Из дешевых, но нормальных можно посоветовать наш "Атлант", новый совестно германо-украинский (не пугайтесь :)) "Super EGG Protein" (яичный, есть и Milk, Beef и др.) есть даже "Bio Vit Protein" с какими-то бактериями (полезными, конечно...), импортный "Turbo3800". Есть ряд протеина, предназначенный для удаления подкожного жира (Meta Form Heat) - действие основано на повышение теплоотдачи (выделение пота) при выполнении физической нагрузки, принимать лучше в первой половине дня. Сам не пробовал, но говорят сбрасывают до 3 кг. в неделю без ущерба мышцам. Цена от 50 до 800 наших, в зависимости от веса и производителя.

Протеиновый коктейль. Готовиться следующим образом: в блендер (или емкость для миксера) заливаем 300 мл. молока (это в среднем, можно больше), добовляем 3 столовых ложки протеина (если к нему прилагается мерная ложка, то см. инструкцию на коробке), 1-2 яйца (сырых), для вкуса - один банан, можно клубнику, полчайной ложки меда и т.п. можно добавить мороженное.Все это как следует размешивается. Учтите, что если плохо размешать коктейль, то он будет комками - выпить такую гадость трудно, да еще и плохо усваивается. (А ты думал, папка мед пьет?:)) Пить следует мелкими глотками с паузами, чтобы смесь равномерно перемешивалась с желудочным соком. Много протеина сыпать не надо - организм за раз усваивает примерно 60%, а то и меньше, кстати зависит от качества протеина. Если желудок плохо воспринимает протеиновые добавки (а это вы поймете :))), то следует уменьшить норму протеина, пока организм не привыкнет или переити с соевого на молочный (или наоборот). Если организм вообще плохо переносит молоко, то можно добавлять и в воду. Но молоко для массы лучше, попробуйте пить вместе с едой. Кстати, лучше пить через соломинку, т.к. аминокислоты, содержащиеся в протеине могут испортить эмаль зубов. Если нет желания готовить коктейль, то можно пользоваться протеиновыми батончиками "Riegel", "Tiger milk" в них уже есть все нужные компоненты в нормальных пропорциях, но цена... два батончика потянут на пачку протеина.

L-карнитин. Аминокислота с разветвленной боковой цепочкой, активно участвует в расщеплении жировых клеток. Выпускается в виде капсул или напитка, применяют за 15 минут до и после тренировки.

Креатин. У культуристов сейчас считается "супер" (пока). Добавка, увеличивающая физические возможности организма, а также выносливость и восстановительные способности за счет дополнителього накопления в мышцах креатина. Креатин синтезируется в печени, поджелудочной железе и почках из аминокислот аргина, глицина и метионина. Извне с мясом и рыбой. Но натуральных запасов едва хватает до середины тренировки :((, поэтому рекомендуется принимать дополнительно. Результаты появляются почти сразу - увеличивается вес штанги, длина пробежки... Выпускается в виде порошка, капсул и в жидком виде. Применять за 30 мин. до тренировке и через 30 мин. В остальные дни утром и вечером. Запивать рекомендуется виноградным соком. Продавцы советуют в начале употреблять ударные дозы, дескать для накапливания (:))... лажа, врачи говорят - "и так сойдет". Цены от 300 до 900 деревянных, но честно стоит того. Фирмы разные, лучше покупать тот, который содержит еще что-нибудь типа фосфата, метионина и т.п. Сейчас наши фирмы тоже взялись за его выпуск - (Muscle Creatine 7000) не хуже импорта, только что-то крупинки размером побольше и растворяются похуже ("наш креатин - самый креатинистый...") Проверенно... Как похудеть

Пиколинат хрома. Препарат на основе хрома для пополнения организма микроэлементом хромом. Уменьшает распад мышц во время интенсивных нагрузок и после. Т.е. пытается удержать накаченный объем мышц. Принимать по утрам 1капсулу. Фирмы производители разные, а состав вроде как один, т.ч. покупать дорогой нет смысла.

OKG. Стимулятор анаболизма (т.е. чтобы набранная мышечная масса не разрушалась) - соединение орнита и альфа-кетоглютарата. Предотвращает разрушение мышечного белка, увеличивает естественную секрецию гормона роста и повышает иммунную стойкость организма. Принимать 1 гр. в сутки до или после тренировки. Выпускают в порошке и таблетках. Производители разные..

BCAA. Аминокислоты с ветвящимися цепочками валин, лейцин и изолейцин.Составляют ~35% мышечной ткани, обеспечивают приток энергии, замедляют распад, способствуют быстрому востановлению после тренировки. Ну и соответственно чаще и быстрее расходуются сами... Принимать за 30 мин до и после тренировки. Выпуск разный. Полное название "Branched Chain Amino Acids" (BCAA).

Глютамин. "Условно незаменимая" аминокислота, т.е. организм ее вырабатывает, но не

всегда в достаточных кол-вах. Участвует в синтезе глюкозы, обмене инсулина, действует на иммунную систему и кислотно-щелочной баланс (в качестве переносчика азота и проводника протеинов и нуклеиновой кислоты). Служит основным топливом для быстро делящихся клеток. Короче нужен везде, а его не так и много, лучше принимать дополнительно... Выпускается в порошке, таблетках и жидком виде, многие протеиновые смеси уже содержат глютамин, т.ч. читай на упаковке. Как похудеть

Аминокислоты. "Жидкие аминокислоты" - полный комплекс свободных аминокислот в одном флаконе :).

Готово к применению - наливай и пей. Жидкие аминокислоты усваиваются намного качественнее. Выпуск разный - есть концентрат, который надо разбавлять водой или соком, есть на водной основе, который, впрочем, тоже лучше разбавить. Например, наш "Аминотон" (500 мл). Применение: пить до и после тренировки по 50-100 мл. Берегите зубы! Аминокислоты разрушают эмаль, т.ч. хорошо бы пить через соломинку. Цены приемлемы (особенно на наш продукт). Купить? см. - в низу страницы.

Энергетические напитки. Предназначенны для временного поднятия энергетического уровня организма (кстати, обычно за счет кофеина). Применяют перед тренировкой (сам иногда пью). Со временем организм привыкает и для получения результата требуется уже не одна банка, а более... Мне, например нравятся "Ред бул" и "Ред дьябло", а вот всякие там "Изостар" - не в кайф (сплошь синтетика), но это мое мнение... Есть еще и напитки содержащие L-карнитин и мультивитамины (Фитактив).

Витамины.

Витамин А стимулирует многочисленные иммунные процессы, обеспечивая защиту организма на клеточном уровне, выработке разных антител и т.д Витамин А необходим для биосинтеза родопсина, положительно влияет на зрение, предотвращая "куриную слепоту" и различные проблемы с кожным покровом (сыпи и т.п.). Используется при лечении язвы желудка, защищает организм от различных загрязнений и развития раковых клеток и важен при формировании зубов и костей. Кроме того, витамин А улучшает усвоение организмом протеина, что замедляет процесс старения. Не рекомендуется употреблять витамин А в чрезмерных количествах. Из организма он выводится плохо, при длительном интенсивном употреблении накапливается и может привести к отравлению, т.н. "гипервитаминозу". Содержится в моркови, но усваивается

только если есть ее с растительным маслом...

Витамин B1 (Тиамин) улучшает обмен и участвует в качестве кофермента в формировании жировых тканей, функционировании нервной системы и углеводном обмене. Улучшает энергетический обмен, помогает бороться с проблемами роста, повышает способность к обучению, необходим для нормальной работы мышц пищевода, желудка а также сердечной мышцы. Витамин B2 (Рибофлавин) помогает организму в углеводном обмене. Кроме того, он участвует в метаболизме белков и жиров. Важен для правильной работы трех других витаминов B - B6, фолиевой кислоты, и ниацина - при формировании красных кровяных тел и построении тканей тела, особенно кожи и глаз. Витамин B6 (Пиридоксин) необходим в качестве кофермента для синтеза белка. Кроме того, превращает гликоген в глюкозу, которая непосредственно используется мышцами при работе. Витамин B12 (Цианкобаламин) необходим для нормального пищеварения, синтеза белка, а также метаболизма углеводов и жиров. Кроме того, он благотворно действует на нервную систему, защищая нервные волокна от повреждений. Следует отметить, что витамины группы B "работают" скопом, т.е. эфект будет, если принимать их все сразу. Витамин C - это антиоксидант, который нужен для восстановления и роста тканей, нормальной работы надпочечной железы и здоровья десен. Помогает нам защититься от воздействия загрязненной окружающей среды, от инфекций, предотвращает рак, укрепляет иммунную систему. Может снизить уровень холестирина и высокое кровяное давление, предотвращает атеросклероз. В большом кол-ве содержиться в апельсинах, но с передохировкой следует быть поаккуратнее! Витамин D нужен для усвоения и правильного использования организмом кальция и фосфора. Необходим для роста и развития костей и зубов. Солнечный ультрафиолет способствует выработке организмом витамина D, поэтому легкий загар принесет пользу. Витамин D следует употреблять в комплексе с препаратами кальция. Витамин E мощный витамин и антиоксидант, циркулирующий вместе с кровью и нейтрализующий свободные радикалы, вредные отходы метаболизма, предотвращающий повреждения клеточных мембран и, тем самым, снижающий риск сердечных заболеваний и рака. Кроме того, витамин E удерживает "плохой" холестерин от преобразования в еще худший холестерин, окисленный, который образует "бляшки" в артериях и может привести к тяжелым сердечным заболеваниям. Содержиться в растительных маслах (но только в не рафинированных) и орехах. Витамин K известен как улучшающий сворачиваемость крови. Помогает организму вырабатывать как минимум четыре белковые составляющие, участвующие в свертывании крови, поэтому его назначают перед хирургическими операциями. Кроме того, витамин K вместе с витаминами A и Д участвуют в образовании костного протеина.

Витаминные препараты лучше покупать наши, по цене они дешевле, а качество на уровне импортных. Не следует покупать комплекс из всех витаминов, т.к. многие теряют свой эфект в смеси с другими.

Пивные дрожжи.

Природный, натуральный источник микроэлементов, аминокислот и комплекса витаминов группы В - необходимых для развития и восстановления мышц после тяжелых физических упражнений. Улучшает обменные и восстановительные процессы организма, улучшает состояние кожи, ногтей, волос. Выпускаются как в чистом виде, так и с повышенными добавками микроэлементов (Mg, Zn, Fe и т.п.). применяют 5-15 таблеток в день. Противопоказаний не выявлено. Как похудеть

Пшеничные отруби. Природный источник пищевых волокон, которые выводят токсичные продукты обмена организма, помогают противостоять атеросклерозу, нервной возбудимости, нормализуют работу кишечника и желчевыделения. Содержат: белок, липиды, пищевые волокна, крахмал, витамины групп В, РР и т.п., микроэлементы. Применять можно к добавку к основной пище или принимать отдельно в чистом виде или запаривая кипятком.

Анаболические стероиды. Сразу оговоримся - я против таких вещей. Действие стероидов примерно следующее - колют в мышцу, затем усиленно качаются. (Качаться просто необходимо, и лучше большими весами, а то многие думают - укололся и на утро - Шварц... :)) Мышца получает разрывы в которые проникает стероид, обволакивает ее и удерживает в ней воду. Мышца остается большой и потом не опадает (может держаться и до года). Вред - плохо действуют на печень и почки, со временем разрушают мышцу - ведь для роста мышцы необходим еще и кислород, впитываемый через кожу, стероид содержит масла, которые обвалакивают клетки и прекращают к ним доступ кислорода - клетка разрушается. Как известно, клетка и так сама разрушается со временем и выводится из организма (шлак), так вот стероиды и этому мешают. Я не говорю еще о прыщах на лице и теле - наблюдается и такое. Кстати, и выпивать в это время нельзя... Уменьшают подвижность суставов, замедляют реакцию. Второй вид - принудительное увеличение гормона роста - вред заключается в следующем: т.к. организм получает гормон со стороны, то собственное производство резко падает, я то и прекращается вовсе. В итоге могут бать проблемы с потомством... :((Вообщем решать-то вам... Есть конечно и в виде таблеток, более "безопасные", например популярный как у нас, так и за рубежом "метандростенолон". Его задача принудительно задерживать в организме всекие микроэлементы, что приводит к увеличению массы. Медицински предназначен для дистрофиков :))))), но в аптеке найти трудно, все скупили качки... Плохо действует на печень.

Очистка организма. Многие из вышеперечисленных препаратов могут негативно влиять на печень, почки и желудок. Побочный эффект :((. В особенности протеиновые порошки и прочее, при плохом усваении могут забить почки. Поэтому периодически (идеально 2 раза в год) рекомендуется провести комплекс по очистке организма. Комплекс состоит из семи шагов и предназначен для полной очистке организма от вредных шлаков, гнилостных отложений и излишков соли. Выполнять комплекс рекомендуется строго в той последовательности, что приводится ниже! Ну и естесвенно, автор не несет никакой ответсвенности за Ваши действия (в скобках замечу, что все нижеприведенное я испытывал на себе и близких друзьях

1 Промывание кишечника. Необходима кружка Эсмарха (клизма) - можно купить в аптеке. Процедура неприятная, но очень полезная. Кишечник избавляется от отложений каловых камней, гнили, плесени - в кровь будут поступать чистые в-ва, уменьшится риск болезней, улучшиться и очистится дыхание. В литр теплой кипяченой воды добавить столовую ложку лимонного сока или яблочного уксуса. Положение на локтях и коленях. Выполнять следует первую неделю через день, вторую и третью - через два дня, а далее по мере загрязнения кишечника. Как похудеть

2 Борьба с дисбактериозом. В желудочно-кишечном тракте в значительном кол-ве размножаются вредные паразиты (особенно при неправильном питании) - конидии, дрожжи, стафилококки и др., внедряясь в слизистую оболочку, они питаются нашей кровью и выделяют ядовитые отходы (они тебе нужны??). Избавиться от этого не сложно. Через неделю с момента начала 1 шага необходимо съесть один зубчик чеснока на пустой желудок до завтрака и один после ужина. Водой не запивать. Будет жечь в желудке - терпите, это убиваются вредители и обеззараживаются ранки, оставшиеся от них. Плюс еще в чесноге содержится довольно редкий (для продуктов) элемент германий, который способствует укреплению сердечного клапана.

3 Очистка суставов. Выполняется только после 1 и 2 шага, иначе можно спровоцировать аллергию. Берем 5 граммов лаврового листа и опускаем в 300 мл. воды.Кипятим 5 минут и заливаем в термос. Через 4 часа сливаем раствор. Пить необходимо маленькими глотками так, чтобы растянуть процедуру на 12 часов (где-то один глоток в 20 минут), иначе будет плохо... Выполняем в течении трех дней.

4 Очистка печени. Необходимо 300гр. лимонного сока и 300гр. оливкового масла. Перед процедурой желательно дня на 3 сесть на строгую диету (лучше всего питаться только яблочным соком). На третий день в 19 часов (время активности печени по китайской медицине) начинаем чистку. Каждые 15 минут выпиваем коктейль - 3 столовые ложки

сока и 3 ложки масла. Под правый бок положите теплую грелку (лучше вечер провести лежа). Процедура не очень приятная, может даже тошнотворная но польза - огромадная! Утром посмотрите, что из Вас выйдет!

5 Очистка почек. А вот здесь все легко и приятно - в течении недели питаемся только арбузами и черным хлебом. Час биоритма почек 2-3 часа ночи, но рекомендуется съесть арбуз и в это время. Выводится песок и мелкие камни. Поэтому есть одно "но". Если камни у Вас уже имеются, то рекомендуется посоветоваться с врачом. Если Вы не уверены, что они у Вас есть, то все равно не помешает сделать УЗИ почек и мочевого

Пузыря. Если этой процедурой Вы стронули камни с насиженных мест, то необходимо знать несколько положений: 1) Наличие подвижных камней сигнализируют ноющие боли в пояснице, в районе почек (одной или сразу в двух). Боль по ощущениям похожа на посттренировочные боли от закачки нижней части спины. И может появиться как раз после физнагрузки, поэтому многие не обращают на нее должного внимания, надеясь, что само пройдет. Не пройдет. 2) Неконтролируемый выход камня может привести к его застреванию в мочеточнике и препятствовать выводу мочи из почки - происходит отравление организма (как максимум), нарушение слизистой мочеточника и мочевого пузыря (как минимум). 3) Перед началом выхождения камня или песка моча обычно окрашивается в бурый цвет (оттенок может варьироваться от чуть видного до кровяного вида) - обращаемся к врачу.

6 Очистка лимфы крови. Готовится смесь соков - 900 аппельсинового, 900 грейпфрута, 200 лимонного и двух литров талой воды. Все это выпивается в парной бани или сауне (разумеется не в самой парной а после:))

7 Очистка сосудов. Готовится настой - стакан укропного семени смешивается с двумя ложками меда, засыпаем в термос, заливаем кипятком (общий объем настоя должен быть ~2литра). Настаиваем сутки, принимаем по столовой ложке за 30 мин. до еды.

Как похудеть

Энергия проращенных зерен. Очень эффективное средство для получения природной энергии. Для этого понадобятся зерна пшеницы (овса и т.п.) и мед. Мед, конечно лучше

натуральный, без добавления сахара (этим обычно грешат пчеловоды - подкармливают пчел сахарком, так, что если есть возможность, берите мед у знакомых владельцев улей). Зерна проращивают так: в блюдце наливают немного воды и кладут туда горсть зерен, завернутых в кусочек ткани (можно в платок) и ставят все это в теплое место, например, рядом с батареей. В течение двух-трех дней зерна прорастут, только не забывайте доливать воды. Ростки зерна смешивают с ложкой меда и, разумеется едят. Ростки должны быть не большие - 2-6мм.

Голодание. Голодание по системе Поля Брегга позволит дать отдых вашим внутренним органам от переваривания и фильтрации пищи. Голодание хорошо применять перед усиленной умственной работы (экзамены), т.к. энергия, потраченная-бы на желудок идет на работу мозга. Регулирует вес. Голодать рекомендуется 2-3 раза в месяц по полному дню - лучше от завтрака до завтрака. 1-2 раза в год до двух-трех дней (для опытного пользователя и более :))). Длительные голодания лучше проводить под наблюдением врача. Есть, как вы понимаете нельзя, а вот пить - пожалуйста. Пить кстати лучше чистую воду, а не сок.