**Правильно питание спортсмена**

Любая спортивная диета включает в себя предварительный расчет БЖУ (белков, жиров, углеводов).

БЖУ расписывается на завтрак, обед и ужин. Где имеет огромное значение расписания дня. БЖУ спортсмена расписывается таким оброзом, чтобы он получил необходимое

Каличесто калорий надень.



**Расписание дня .**

1. 7:00 – время подъема, водных процедур и завтрака;
2. 8:00 – 9:30 – утренняя зарядка, пробежка или тренажерный зал, затем душ;
3. 9:30 – 11:00 – проведение тактических занятий;
4. 11:00 – 12:30 – ударная тренировка;
5. 12:30 – 13:00 – обеденное время;
6. 13:00 – 16:00 – отдых, сон и свободное время;
7. 16:00 – 17:00 – общие сборы, чай, общение;
8. 17:00 – 18:30 – вторая ударная тренировка;
9. 18:30 – 19:30 – массаж, посещение бани/сауны;
10. 19:30 – 20:00 – ужин;
11. 20:00 – 23:00 – личное время;
12. 23:00 – время отхода ко сну.

**ГБОУ РО**

**Таганрогский педагогический**

**Лицей-интернат.**

**Расписания правильного питания и дня спортсмена и для каждого человека.**

Класс: 9А

Сделан буклет: Меркушевым Демьяном Евгеньевичем.

Научный руководитель: Юнусова Наталья Александровна.

**Завтрак.**

**Вариант 1:** овсяная каша на воде, банан, грецкие орехи, зеленый чай;

**Вариант 2:** два вареных яйца, цельнозерновой хлеб, помидор, смузи;

**Вариант 3:** Омлет из двух яиц с овощами, кефир;



.

**Обед.**

**Вариант 1:** говядина отварная с рисом, овощной салат, свежевыжатый сок;

**Вариант 2:** индейка с гречкой, помидор, банан, стакан минеральной воды;

**Вариант 3:** куриный бульон, рыба на пару, овощная нарезка, зеленый чай;



**Ужин.**

**Вариант 1:** курица с рисом, сырный суп, вода;

**Вариант 2:** рыба на пару, овощной салат, кефир;

**Вариант 3:** морепродукты с гарниром, овощной бульон, свежевыжатый сок.

