Тема: Протеиновый коктейль из сухого молока в домашних условиях 4800 сп 1

Фраза1: протеиновый коктейль
Фраза2: протеиновый коктейль из сухого молока

В аннотации необходимо использовать две любые фразы из выше представленных.

Протеиновый коктейль из сухого молока в домашних условиях

Аннотация:

Домашний **протеиновый коктейль** необходим для восполнения затраченной энергии и служит основой строительных процессов в мышечных тканях. Полезен **протеиновый коктейль из сухого молока**, в котором высокое содержание белка.

Культ красивого тела

Красивое тело люди стремились иметь во все времена. В древней Греции и в Римской империи был развит культ красивого тела, существовали специальные группы, где мужчины тренировались практически весь день ради достижения желаемого рельефа. Накаченные мужчины были эталоном красы и отображением мужественности, их стремились запечатлеть в своих работах художники и скульпторы и именно с них лепили статуи древних богов.

Во время археологических раскопок были обнаружены многочисленные предметы быта с изображениями атлетов. Многие скульптуры, изображающие греческих и римских героев, в прекрасном состоянии дошли до наших дней - это работы Пифагора Регийского, Мирона, Поликлета, Фидия и др. Скульптуры достаточно точно передают идеалы древних времен и одновременно служат доказательством развития атлетизма – культа тела.

Прообразом же современных атлетов – культуристов, стал немец Юджин Сандоу (1867-1925), который был родом из Кенигсберга. Сандоу разработал свою уникальную методику развития мышечной массы и выпустил об этом книгу-учебник под названием “Бодибилдинг” (что переводится как “строить тело”) таким образом, заложив основание современного бодибилдинга.

Спортивный рацион вчера и сегодня

Сегодня бодибилдинг – это отдельный вид спорта и вместе с тем целая наука, включающая широкий комплекс силовых упражнений. Однако физические упражнения не являются основными в достижении идеальных рельефов тела, очевидно, что необходимо особое питание, обогащенное белком, т.е. - протеином – строительным материалом для мышц.

Древние атлеты в свой рацион включали - бобовые, рожь, чечевицу, ячмень, а также обязательно включались орехи, кукуруза и фиги. Конечно же, свежие овощи и фрукты также были неотъемлемой частью в питании древних спортсменов. Только спустя столетия атлеты приняли мясо, как часть их рациона, однако быстро поняли, что бесконтрольное его употребление приводит к лишнему весу и отягощает.

Очевидно, что на полный желудок на тренировки не ходят, однако при непрерывных занятиях в спортивном зале, чтобы силы не истощились, уже к середине тренировки потребуется энергетическая поддержка организма.

Сегодня, с развитием науки, ученые создали оптимальный рацион спортивного питания, который восполняет энергию и способствует развитию мышц – это **протеиновый коктейль**. Протеин – это белок, включающий важные аминокислоты, которые не только участвуют в построении мышц, но вместе с тем способствуют снижению лишено веса.

Протеиновый коктейль полезен и вместе с тем удобен в эксплуатации, его можно будет брать с собой в спортивный зал и пить в промежутке между тренировками - таким образом, у спортсмена быстро восстановятся силы и при этом не появится ощущение тяжести в желудке.

Известно, что протеин содержится во многих добавках и таблетках, но если человек в первую очередь заботится о своем здоровье, он не будет искать искусственных способов пополнения энергии и наращивании мышц. Протеиновый коктейль можно приготовить самостоятельно в домашних условиях.

Протеиновый коктейль

На сегодняшний день существует много рецептов приготовления протеинового коктейля в домашних условиях, но среди них можно выделить наиболее простой и вместе с тем очень полезный рецепт – на основе сухого молока.

Почему необходимо дополнительно использовать сухое молоко, разве натурального молока не достаточно? В качестве аргументов, можно привести тот факт, что смесь сухого молока изготавливают из натурального молока, а значит и состав его соответствует натуральному продукту. В состав сухого молока входят такие полезные составляющие как: углеводы, калий, белки, кальций, минералы и витамины ( В12, А, В1,D), а также необходимые для строительных процессов в мышечных тканях аминокислоты, по сути, сухое молоко усиливает питательный эффект.

 Для тех же, кто утверждает, что сухое молоко не имеет пользы, приводится еще более важный аргумент – смесь сухого молока используют для приготовления детских смесей. Вывод очевиден – то, что полезно и безопасно детям не может навредить или не быть полезным спортсмену!

Чтобы приготовить **протеиновый коктейль из сухого молока** потребуется взять следующие продукты:

* натуральное молоко – 0,5 л
* сухое молоко – 50 гр
* нежирный творог – 50-100 гр
* яйцо – 1 шт.
* для вкуса можно добавить варенье

Приготовить протеиновый коктейль в домашних условиях не сложно и это не займет много времени.

1. Свежее молоко необходимо залить в блендер, добавляется смесь сухого молока и нежирный творог. Взбить полученную смесь в течение 15-20 сек.
2. Далее к смеси коктейля добавляют яйцо, варенье (для улучшения вкуса некоторые еще добавляют замороженные ягоды), несколько кубиков льда и взбивается еще 15 секунд.
3. Если у спортсмена хрупкое телосложение, в коктейль также рекомендуется добавить имеющие богатый состав жирных кислот такие продукты как: кокосовое, соевое или льняное масло (1 столовую ложку).
4. Коктейль должен представлять собой однородную смесь.

Важно не только правильно приготовить протеиновый коктейль, но и правильно его употреблять.

* Протеиновый коктейль рекомендуется принимать в интервале 30 минут до и (или) после силовых упражнений.
* Пьют коктейль, не спеша, небольшими глотками, для лучшего усваивания организмом.
* Протеиновый коктейль – не заменяет пищу, но является добавкой к ней, поэтому пропускать необходимые приемы пищи и заменять их коктейлем не рекомендуется.
* Данный рецепт домашнего протеинового коктейля рассчитан на человека, умеренно тренирующегося в домашних условиях, при усиленных тренировках в спортзале, объем коктейля стоит увеличить.

Содержащийся в протеиновом коктейле белок поможет организму пополнить запас энергии, не добавляя при этом калории. Протеиновый коктейль, приготовленный на сухом молоке в домашних условиях - это идеальный вариант здорового дополнения к спортивному питанию!

Тема: Протеиновые коктейли для женщин: преимущества 4500 сп 1

Фраза1: протеиновый коктейль
Фраза2: протеиновые коктейли для женщин

В аннотации необходимо использовать две любые фразы из выше представленных

Протеиновые коктейли для женщин: преимущества

Аннотация:

Сбалансированные **протеиновые коктейли для женщин** помогают правильно питаться, снабжают организм полезными веществами и помогают бороться с лишним весом. Готовить **протеиновый коктейль** рекомендуется самостоятельно.

Современную и успешную женщину невозможно представить без увлечения спортом. Спортивные занятия не только позволяют ей сохранять прекрасную фигуру, но и помогают снять стресс после напряженного рабочего дня. Однако физические упражнения – это, прежде всего нагрузка на организм и здесь важно соблюдать определенные правила, чтобы вместо пользы не нанести вред организму.

 При больших нагрузках во время занятий фитнесом или в тренажерном зале организму необходимо восстановить баланс потерянной энергии, иначе появится истощение сил. Для этого разработан специальный комплекс спортивного питания, среди которого особую роль отдают протеиновым коктейлям.

Протеин – это незаменимый для нормальной жизнедеятельности организма белок, который обладает строительными и восстанавливающими функциями. В организм каждого человека ежедневно должно поступать достаточное количество белка, особенно если организм подвержен физическим нагрузкам. Важно понять, что белок – не способствует набору лишено веса, но наоборот, помогает организму справляться с нагрузками, формирует рельеф мышц и вместе с тем улучшает обмен веществ, что так важно для тех женщин, которые желают с помощью физических упражнений не только похудеть, но и приобрести красивые упругие мышцы.

Протеиновый коктейль для беременных

Стоит отметить, что **протеиновый коктейль** для женщин имеет особое значение на разных ее жизненных этапах. Самостоятельно приготовленный протеиновый коктейль будет незаменимым источником минералов и витаминов в период беременности. Как известно, в организме беременной женщины происходит много изменений, а значит, витамины требуются не только для ее организма, но также для развития и роста малыша.

Белковый коктейль помогает во время беременности справляться с нагрузкой, придает сил, укрепляет иммунную систему, а также помогает бороться с токсикозом. Некоторые женщины не пьют коктейль, но добавляют его смесь в каши, что также очень полезно для ее организма.

Протеиновый коктейль рекомендуется использовать и после родов – это укрепляет ослабленный женский организм и стимулирует вырабатывание молока для грудного кормления.

Конечно же, перед тем как его принимать рекомендуется проконсультироваться с врачом, чтобы установить необходимую суточную дозу.

Главное в период беременности и после родов, отказаться от искусственных смесей протеинового коктейля, составные которого могут вызвать аллергические реакции. Коктейль рекомендуется делать самостоятельно, что не сложно и не занимает много времени.

Рецепт домашнего приготовления протеинового коктейля для беременных: налить 200 мл свежего молока, добавить банан, пару ложек овсяных хлопьев, столовую ложку меда, пачку нежирного творога (200 гр) и корицы или ванилина для придания вкуса.

Смесь коктейля взбивается в блендере приблизительно 20 секунд и все готово! Невероятно просто и быстро, а самое главное – полезно, потому что, приготовлено из свежих натуральных продуктов без добавления концентратов и красителей.

Протеиновые коктейли для девушек и женщин

Протеиновый коктейль важен для молодых девушек и женщин, которые занимаются в фитнес клубах, а также в спортивных залах для поддержания фигуры. Благодаря постоянным спортивным занятиям, сбалансированному питанию и употреблению протеинового коктейля формируется не просто стройное, но упругое тело. Коктейль в сочетании с физическими нагрузками помогает в этом случае формировать мышцы, не увеличивая их в объеме.

В фитнес-тренировках по программе снижения лишнего веса применение протеинового коктейля просто незаменимо – оно способствует сжиганию жировых клеток, тем самым увеличив эффект от тренировок.

Протеиновый коктейль для тех, кто хотел бы избавиться от лишнего вес а, приготовить не сложно. Потребуется блендер или миксер. В состав коктейля входят: стакан нежирного молока, 200 гр обезжиренного творога и 50 гр сиропа фруктов. Нежирное молоко можно заменить кефиром и вместо сиропа использовать фруктовое пюре – это поможет разнообразить вкус коктейля.

По программе снижения лишено веса, протеиновым коктейлем заменяют утренний прием пищи, но, ни в коем случае не используют его в течение всего дня – это может привести к серьезным нарушениям в организме – авитаминозу и анорексии.

Полезен протеиновый коктейль и женщинам старшего возраста. Сбалансированные **протеиновые коктейли для женщин** укрепляют кости и мышцы, замедляя их старение и провисание кожи.

Принимая протеиновые коктейли, стоит учесть некоторые особенности:

1. Принимать протеиновые коктейли можно не раньше 18-ти лет.
2. Протеиновые коктейли противопоказаны при наличии хронических заболеваний почек или печени.
3. Коктейли не являются заменой приемов пищи, но только добавка для основного рациона.
4. Для спортсменок предусмотрена суточная доза протеинового коктейля – до 4-ех раз в течение трех месяцев.
5. Для снижения лишнего веса коктейль используют в качестве замены второго обеда или ужина.
6. Для беременных и кормящих женщин дозировку и рецепт протеинового коктейля определяет врач.
7. В составе коктейля должны быть не только белки, но жиры, витамины, минералы и углеводы.
8. Готовить протеиновый коктейль лучше из натуральных продуктов – это принесет больше пользы.

Правильно подобранный протеиновый коктейль помогает каждой женщине правильно сбалансировать питание, получать необходимую ежедневную норму питательных веществ и эффективно сбрасывать лишний вес.

Тема: Народные рецепты. Маска с кофе от целлюлита 5400 сп 1

Фраза1: целлюлит
Фраза2: маска от целлюлита с кофе

Народные рецепты. Маска с кофе от целлюлита

Аннотация:

 На сегодняшний день **целлюлит** – это проблема не только полных, но и стройных женщин. Наиболее эффективна в борьбе с ним **маска от целлюлита с кофе**, которую легко может сделать каждая женщина в домашних условиях.

Причины появления целлюлита

Вопреки распространенному мнению, целлюлит не является только лишь проблемой полных женщин, сегодня не редки случаи образования целлюлита у топ-моделей, не имеющих лишнего веса. Объяснение у этого простое – целлюлит – это не следствие излишков жира, он является нарушением кровообращения. Если же обратиться к медицинскому справочнику, здесь целлюлит описывается в качестве “фиброзного воспаления подкожной клетчатки”.

Образуется целлюлит на ягодицах, на бедрах, на ногах и на животе и процесс его образования длится не день и не два, а годы.

Как правило, образование целлюлита провоцируют:

* неправильно сбалансированный рацион (замедленный обмен веществ, питание без режима, перевес в рационе вредных продуктов и др.),
* диеты (резкое похудение, провоцирующее последующий набор веса),
* стрессовое состояние организма (вызвано нервным напряжением, недосыпанием, переутомлением и др.),
* наследственность и нарушения в гормональном фоне,
* курение, кофеин и алкоголь (нарушают обмен веществ, нарушают кислородный баланс, приводит к водному дисбалансу и др.),
* неподвижный образ жизни, неудобная одежда и обувь.

Неверные представления о целлюлите

Вследствие длительного процесса образования целлюлита его не возможно не заметить, а замечая, было бы неправильно бездействовать, ожидая пока он перейдет в критическую хроническую форму.

Сегодня рекламируют многочисленные товары и предлагают широкий спектр услуг, которые направлены на избавление от целлюлита, однако стоит избегать распространенных заблуждений.

1. Не стоит думать, что избавление от лишнего веса, избавит и от проявлений целлюлита, потому что его причина не в наличии жировых отложений, а в структуре кожи и проблемах с кровообращением.

2. Занятия спортом не помогут победить **целлюлит**, если не пересмотреть рацион и не исключить вредных привычек.

3. Антицеллюлитный крем не эффективен без массажа и правильного питания.

4. Узкая одежда может скрыть целлюлит, но не избавит от него, скорее наоборот – узкая одежда вызывает нарушение в кровообращении и способствует развитию целлюлита.

Конечно же, целлюлит не страшная неизлечимая болезнь и победить его можно, но на это понадобится много времени и усилий, поэтому не стоит запускать целлюлит, но бороться с ним необходимо на первых стадиях появления.

Комплекс борьбы с целлюлитом

В борьбе с целлюлитом нет одного единого эффективного метода борьбы, но, в зависимости от стадии целлюлита, эффективен полный комплекс. В комплекс борьбы с целлюлитом входят следующие мероприятия:

1. Составление сбалансированного рациона, исключающего сладкие, сдобные, жирные и жареные вещи и включающие фрукты и овощи, богатые клетчаткой.

2. Витамины, относящиеся к жирорастворимой группе (А и Е).

3. Целенаправленные упражнения на проблемную зону (эффективны прыжки на скакалке).

4. Подвижный образ жизни.

5. Применение контрастного душа.

6. Использование антицеллюлитных средств: скрабов, масок и кремов.

7. Целенаправленный массаж и обертывания.

Особого эффекта в борьбе с целлюлитом можно достигнуть не только новыми современными методами, но и народными рецептами, среди которых особого внимания заслуживают маски на основе кофе.

Кофе против целлюлита

Кофе известно своими стимулирующими действиями:

- оно улучшает внимание и способность к концентрированию,

- помогает бороться с усталостью и стрессом,

- усиливает процессы, которые проходят в коре головного мозга,

- положительно воздействует на пищеварительную и иммунную систему человека.

Кроме того, кофе известно своими полезными свойствами в косметической сфере - на его основе создают многие косметические продукты – маски, скрабы и пилинги. Эффективность косметических продуктов на основе кофеина обусловлена его активными свойствами – виду того, что кофеин активный стимулятор обменных процессов в организме, он расщепляет жировые клетки и удаляет токсины. После применения косметических продуктов на основе кофеина, заметно улучшается структура кожи – повышается ее эластичность, разглаживаются растяжки и кожа выглядит намного свежее.

В домашних условиях, как эффективное средство борьбы с целлюлитом можно использовать кофе. Конечно же, просто использовать молотый кофе или кофейную гущу – не достаточно – поможет **маска от целлюлита с кофе**.

Стоит рассмотреть самые популярные рецепты масок от целлюлита, которые готовят на кофе.

1 рецепт:

* Собрать гущу от молотого кофе которое выпито (приблизительно 5-10 чайные ложки) и добавить 2-4 ст. ложки масла виноградных косточек (зеленого кофе или масло миндаля).

Перед нанесением смеси кофейной маски, необходимо хорошенько распариться в ванне или под душем, затем круговыми мягкими движениями нанести маску и обернуть тело обычной пищевой пленкой. Спокойно полежать, накрывшись теплым одеялом от 30 до 40 минут, а затем смыть маску под теплым душем. Эта кофейная маска от целлюлита эффективна с обертыванием.

2 рецепт:

* Собрать приблизительно 150-200 гр гущи выпитого натурального кофе, добавляют 3-4 ст. ложки соли (морской), 3-4 ст. ложки меда, 2 ст. ложки масла (оливкового или виноградных зерен) и две капли эфирного лимонного масла.

Эта маска используется после душа – она наносится на увлажненную кожу, массируется в течение 10 – 15 минут и смывается под контрастным душем. Использовать эту маску можно при каждом купании. С этой кофейной маской хорошо будет посидеть минут 5 парилке, чтобы ее состав глубоко проник в подкожный слой и активировал процесс расщепления жиров и вывода токсинов.

3 рецепт:

* Потребуется 7 ложек кофейной гущи и 7 ложек кефира. Маску массажными движениями нанести на проблемные участки, оставить на 15-20 минут, а затем смыть под контрастным душем.

Подобная маска разглаживает проблемные места с целлюлитом.

4 рецепт:

* В 50 гр гущи выпитого натурального кофе добавить 5 ложек измельченных хлопьев овсянки и ст. ложку нежирной сметаны.

Маска с кофе и овсяными хлопьями наносится после принятия горячего душа. Она не только выводит токсины, но и питает кожу, придавая ей в конце упругий и нежный вид. Держат эту маску в течение 15 минут и смывают под контрастным душем.

Если не лениться, но делать кофейные маски от целлюлита по народным рецептам 3-4 раза в неделю, результат будет виден после каждой процедуры, а уже через месяц эффект превзойдет все ожидания. Кроме того, у кофейной маски от целлюлита есть один побочный эффект – поскольку кофе имеет бодрящий эффект его вдыхание повышает настроение!