

Спорт бывает разным – это может быть картинг, может быть шахматы, может бодибилдинг. Важно понимать к чему ты стремишься. Если есть стремление быть спортивным качком – вам потребуется спортивные тренировки и специальное питание. Можно купить [спортивное питание наложенным платежом](#), там вам правильно посоветуют и подберут ваш рацион. В картинге тренировки поддерживают хорошую физическую форму автогонщика. На тренировки тратится много сил, которые нужно восполнять обильным количеством пищи. Потребление энергии зависит от пола, возраста и количества нагрузки – от 1200 ккал до 6000 ккал за сутки. 1 г углеводов и протеина соответствует 4 ккал энергии, 1 г жира равняется 7 ккал энергии. Основное из диеты водителя: 1. Употреблять на каждый прием пищи изделия из каши, мюслей и хлеба. Они дадут необходимые витамины, углеводы, волокна и минералы. 2. Ежедневно употреблять овощи и фрукты. Также мясо, рыбу, курицу и яйца, в них много протеина и жирных кислот. 3. Ограниченно есть растительные масла. 4. Избегать чистого сахара, масла, выпечки, газированных напитков, жаренного и сладостей. Прием пищи 4-6 раз за сутки и приемы лучше пускай будут часто, но понемногу, чем огромными порциями пару раз за день.