

Консультация специалиста по питанию включает:

- интерпретацию показателей состава тела, выявление проблемных областей;
- разбор основного рациона питания, исправление ошибок с учетом поставленной задачи: набрать/снизить/сохранить массу тела;
- рекомендации по питьевому режиму;
- рекомендации по питанию и гидратации до, во время и после тренировок/соревнований;
- рекомендации по использованию специализированных продуктов спортивного питания (в основном для спортсменов старше 18 лет).

При возникновении необходимости в **подробно расписанном рационе питания**, включающем продукты и блюда с указанием веса порций в соответствии с индивидуальными энерготратами спортсмена, проводится дополнительное **тестирование** (в случае, если спортсмен готов тщательно следить за потреблением белков, жиров, углеводов и общей калорийностью).

Цель данного теста - измерение энерготрат в покое и во время физической нагрузки повышающейся мощности (на беговой дорожке) в диапазоне тренировочных пульсов с использованием пульсометра и газоанализатора. Тестирование проводится после кардиологического осмотра. Также спортсмен получает во временное пользование прибор с нагрудным поясом, который нужно будет носить в течение тренировки для записи ЭКГ. После этого прибор с поясом возвращается специалисту. По результатам данного тестирования производится расчет среднесуточных энерготрат с учетом индивидуального уровня метаболизма спортсмена.

Если стоит цель - снизить массу тела, то данное тестирование проводится еще и с использованием шагомера. В результате спортсмен получает рекомендации по режиму двигательной активности с выявлением оптимальной скорости передвижения (аэробная нагрузка), километража, количества шагов и диапазона ЧСС для наилучшего сжигания жировой массы.

Требования к тестированию:

- утром необходим (!) легкий завтрак как минимум за 2-2,5 часа до тестирования,
- утром до тестирования ограничить потребление жидкости,
- утром до тестирования не пить кофе и энергетические напитки,
- не планировать на вторую половину дня ударные физические нагрузки/соревнования, т.к. после тестирования будет чувствоваться усталость,
- иметь с собой кроссовки и спортивную форму, по желанию - вещи для душа,
- иметь с собой медицинскую справку.

Консультации и тестирования по питанию могут быть актуальны для любых видов спорта, уровней мастерства, этапах спортивной подготовки.