



Особенности спортивного питания.дпо

- 1 Принцип питания, при котором питательные элементы наилучшим образом функционируют только во взаимодействии друг с другом
- 2 Принцип питания, при котором происходит подбор адекватных форм питания в зависимости от образа жизни, характера тренировок и места их проведения
- 3 Класс натуральных продуктов, обладающих небольшим объемом, высокой удельной калорийностью и легкой усвояемостью, позволяющих оперативно вносить корректировки в питание спортсменов
- 4 Калорийность дневного рациона для борца весом 70 кг составляет в среднем
- 5 Калорийность суточного рациона питания спортсменов на любом этапе их деятельности составляет
- 6 Белково-углеводные продукты называются
- 7 Углеводно-энергетические добавки называются
- 8 Суточная потребность в жирах у спортсменов составляет
- 9 Главная особенность спортивного питания
- 10 Потребление жидкости спортсменом должно составлять

