**Как повысить аппетит при наборе мышечной массы?**

Для увеличения мускулатуры нашему организму требуется большое количество калорий. А чтобы это количество поступало, нам необходимо много и часто есть. Проблема в том, что при наборе мышечной массы некоторые любители и профессионалы спорта сталкиваются с потерей аппетита. Особенно часто от проблем с аппетитом страдают новички в бодибилдинге и те атлеты, кто обладает быстрым метаболизмом, – эктоморфы или хардгейнеры. В их случае нужен жесткий подход к составлению рациона питания. Иначе объемную мускулатуру не получить.

В сегодняшней статье мы хотим рассказать о причинах снижения аппетита, а главное, попытаемся разобраться, как этому можно противостоять.

**Причины и последствия снижения аппетита**

Обычно, когда парень или девушка только раздумывает о посещении тренажерного зала, он или она не обращает особого внимания на свой рацион питания. Они едят, как все, – три классических приема пищи (завтрак, обед и ужин) и несколько перекусов (по желанию и возможности) в течение дня. А если человек в конечном итоге решает посещать тренировки, то он кардинально изменяет свой подход к питанию. Так, при наборе мышечной массы в меню появляется больше высококалорийной пищи. Но атлет или спортсменка редко учитывает, что организму в таком случае требуется время для адаптации. Ему нужно привыкнуть к возросшему числу белков, жиров и углеводов, поступающих на ежедневной основе.

Чтобы облегчить процесс привыкания к новому массонаборному меню, количество и калорийность пищи следует наращивать постепенно. Также с этим помогает регулярность питания. Другими словами, Вы должны есть в одно и то же время. Тогда организм будет заранее знать, что вскоре ему предстоит переварить большое количеств еды, а значит, заблаговременно и усиленно начнут вырабатываться желудочный, поджелудочный и кишечный соки. Все это ведет к улучшению пищеварения и повышению аппетита.

Распространенная ошибка: многие новички в погоне за максимальными результатами начинают подрожать рационам питания профессиональных бодибилдеров. Как правило, это заканчивается плачевно. Человек ест по пять-восемь раз в день и в невероятных объемах поглощает куриные грудки, рис, гречку, брокколи, спаржу и другие, казалось бы, хорошие продукты. Все бы ничего, но неприспособленный организм может среагировать на такое резкое обновление меню как на стресс, что в конце концов приведет к нарушению пищеварения/отсутствию аппетита.

Важно понимать, что ваш рацион питания должен быть сбалансированным, то есть адекватным и разнообразным. При приготовлении еды желательно использовать разные ингредиенты и способы их обработки, а не есть только вареные и пресные блюда. От еды нужно получать удовольствие. В противном случае она быстро наскучит, а это прямой путь к снижению аппетита, что никак не сочетается с набором мышечной массы.

Так что не стоит слепо подрожать профессионалам. То, что сработало в их случае, не обязательно поможет Вам. С большой вероятностью это наоборот приведет к многочисленным проблемам. Вы же не копируете стероидные курсы чемпионов “Олимпии”, которые только одного тестостерона ставят по нескольку грамм в неделю?! Здесь то же самое.