

Сайт expfit.ru создан для тех, кто следит за своим здоровьем и так или иначе связан с индустрией сервиса, [тут](#) представлены материалы и статьи, которые будут интересны как новичкам, так и профессиональным спортсменам и инструкторам. К услугам пользователей [на сайте](#) создан электронный каталог материалов, который состоит из разделов:

- «Комплексные программы тренировок»;
- «Упражнения на отдельные мышцы»;
- «Правильное питание и все, что с ним связано»;
- «Видеоролики»;
- «Рекомендации фитнес тренеров»;
- «Форум»;
- «Кардио зона».

В разделе «Программы тренировок» представлены комплексы упражнений, которые направлены на проработку сразу нескольких мышечных отделов и преследуют различные цели:

- масса;
- рельеф;
- отдельные группы мышц.

В погоне за фактурным рельефом не стоит упускать из виду важность массы. Если мышечной массы недостаточно, то и рельеф не будет смотреться столь эффектно, как того хотелось бы спортсмену. Поэтому масса – залог будущего рельефа. Ну, а откорректировать сложившуюся текстуру мышц помогут упражнения, направленные на проработку определенной мышцы или их комбинации.

Все рекомендации, касающиеся проработки отдельных мышц собраны в разделе сайта «Упражнения». Без правильного питания, как бы усиленно вы не тренировались в тренажерном зале, красивое и здоровое тело получить не так-то и просто. Поэтому прежде чем начинать тренироваться, предлагаем ознакомиться с азами подбора диеты и составления индивидуального диетического плана.

Прежде всего, при выборе диеты стоит отказаться от так называемых экспресс диет, которые направлены на скорейшее похудение в кратчайшие сроки. Вам это ни к чему. Большинство таких диет направлены на потерю жидкости, что влечет к обезвоживанию организма. В некоторых случаях теряется и мышечная масса, а вот жир остается нетронутым. Внешне объемы уменьшаются, но рыхлость тела остается, а вместе с ней начинают проявляться и проблемы со здоровьем: гормональные сбои, обострение хронических заболеваний и пр.

Второй фактор, который послужит гарантом того что на протяжении длительного времени вы не забросите выбранный вами диетный план, – это ваша с ним психологическая совместимость. Не слышали о подобном? А зря. Никогда не выбирайте диету, основной принцип которой – ограничение вас в тех продуктах питания, без которых вы не можете обойтись. Всегда можно найти компромисс, даже если он заключается в употреблении мучного и сладкого.