

Разница в показателях при тренировках на голодный желудок и после еды

На рождественском стриме задали вопрос о тренировках в голодном состоянии и после еды.

У меня есть ответ.

1. С точки зрения сброса веса разницы нет [согласно мета-анализу 2017 года](#)
2. С точки зрения эффективности.
 - 2.1. При кардио-нагрузке средней тяжести, которая длится меньше часа, разницы нет, [согласно мета-анализу 2018 года](#)
 - 2.2 При кардио нагрузке больше часа уже начинает ощущаться разница, но небольшая
3. Если речь про периодическое голодание и тренировки после длительного голода, то, судя по всему, особой разницы не будет, если не считать бонусов от самого ПГ, [согласно мета-анализу 2019 года](#)

Короче говоря, тренируйтесь как хотите. Но если вы делаете продолжительное кардио, возможно, стоит поесть за час до него, либо взять с собой напиток с небольшим количеством углеводов.

Автор [заметки](#): Глеб

Revision #1

Created 10 January 2024 07:25:26 by Тимур

Updated 10 January 2024 07:27:26 by Тимур