

От каких продуктов растет попа

Наше почтение, уважаемые господа и, особенно, дамы! А особенно потому, что тема заметки - от каких продуктов растет попа. Ведь именно этот вопрос обычно заботит прекрасный пол. По прочтении вы узнаете о механизме роста мышц и о тех продуктах, которые доказательно способны увеличить ваши ягодичицы.

От каких продуктов растет попа?



Итак, расслаживайтесь поудобней, будет интересно.

Как нарастить ягодичицы: это надо знать

В прошлую пятницу мы познакомились с семеркой продуктов, которые [сжигают жир на животе](#). В эту продолжим нашу продуктовую тему и выясним, что нужно есть девушкам, чтобы их ягодичицы росли как на дрожжах. Сразу предупредим, как и в прошлый раз, что мы не занимаемся спекуляциями и не делаем голословных заявлений. Вся наша информация имеет доказательную базу или основана на личном опыте и статистике положительных практических результатов. Поэтому прежде, чем забросать нас помидорами, крепко подумайте, стоит ли это делать :). Решили подождать? И правильно! Потому что сейчас мы познакомим вас с сутевой частью заметки. Поехали!

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

"Ягодичный" опрос: результаты

Да, именно такой опрос мы в свое время проводили в нашей группе. Оказывается, только **3** из **10** женщин довольны объемом своих ягодичиц. Вдумайтесь в эту цифру - всего **30%**. Не половина и даже не **40%**. В общем, довольно печальная статистика. Конечно, нам хочется ее улучшить, именно поэтому мы и пишем свои статьи и проводим соответствующие работы по [составлению программ тренировок и питания](#). Все обратившиеся к нам женщины смогли улучшить параметры своего низа, в том числе увеличить объем ягодичиц.

Итак, с удручающей статистикой по ягодичицам познакомились. Теперь давайте поговорим про...

Два скрытых фактора, которые тормозят рост ягодиц

Когда речь заходит о большой попе, на первый план выходит вопрос генетики - это очевидный фактор. А вот какие существуют неочевидные, скрытые факторы :

№1. Противозачаточные



Обычно вопрос фигуры чаще всего волнуют представительниц прекрасного пола от 18 (и даже раньше) до 50 лет точно. Это наиболее активный период в жизни женщины, в том числе интимной. Половая жизнь не всегда предполагает рождение детей. Многие женщины решают вопрос нежелательной беременности приемом противозачаточных средств. Кажется бы, причем тут таблетки и рост ягодиц?

А дело вот в чем. Ряд исследований (в частности и в т.ч. опубликованных в журнале *International Journal of Women's Health and Reproduction*, Германия-США) сообщают о том, что противозачаточные влияют на [рост мышц](#) опосредованно через ухудшение способности извлекать питательную ценность из продуктов.

У нас нет обширной статистики, но в некоторых случаях, когда женщины сообщали нам о приеме гормональных средств, а мы рекомендовали их временно исключить, результаты в росте мышц, в т.ч. ягодиц, показывали положительную динамику. Поэтому имейте ввиду, что противозачаточные могут оказывать сдерживающий эффект на рост мышц.

№2. Каблуки



Да, в них ноги выглядят стройнее, вы становитесь выше, да и мужчинам нравятся шпильки. Однако ношение каблуков выше 4-5 см оказывает негативное влияние на тонус мышц задней поверхности бедра и форму ягодиц. Все дело в том, что подъем заставляет ягодичные мышцы и бицепс бедра

меньше работать, основная нагрузка распределяется на стопу, плюсну (часть ступни между пяткой и пальцами), коленный сустав.

В результате постоянного хождения на каблуках мышцы ягодиц ослабевают. Вкупе с постоянным сидением это вносит вклад в формирование плоских ягодиц и атрофию мышц. Поэтому имейте ввиду, что каблуки – неявный сдерживающий рост ягодиц фактор.

Идем далее.

Как растут ягодицы

Также, как и любая другая скелетная мускулатура. Когда женщина выполняет упражнения, например, [румынскую тягу](#) или [ягодичный мостик со штангой](#), волокна мышц получают микроскопические разрывы. После тренировки наступает фаза заживления, восстановления повреждений. Тело начинает синтезировать белок, чтобы восстановить микротравмы волокон. Это адаптационный механизм преодоления стресса: мышца рвется, и чтобы этого не допустить в дальнейшем, организм наращивает объемный и силовой потенциалы поврежденного мускула.



Если упражнение предполагает активное участие ягодичных мышц, то и микроразрывы будут преимущественно сосредоточены в ягодичных мышцах. Большая, средняя и малая ягодичные – всё это сегменты одной мускульной единицы. И чтобы получить от тренировки максимальный рост ягодиц, нужно создать микротравмы в каждом из указанных участков.

Однако вы можете очень усиленно тренировать попу, но роста мышц происходить не будет. Более того, вы даже можете получить более компактные, сухие и поджарые ягодицы. И дело тут уже не в тренировках, а в питании. Успех прокачки ягодиц на **80%** зависит от того, что вы кладете себе в рот после тренировки. Преимущественно это должен быть строительный материал в виде блоков аминокислот и белка, но также важно учесть, откуда они поступают. Оказывается есть продукты, от потребления которых попа растет лучше. Давайте выясним все о них.

От каких продуктов растет попа? Топ-7 научно подтвержденных “попа-наращивателей”

Продукты эти вам хорошо известны. Это не какая-то экзотика, просто вы не знали о подобных их свойствах. Теперь будете.

№1. Лосось

22 гр белка на **100** гр продукта. Лосось содержит омега-3 жирные кислоты. Некоторые исследования (Maria Alessandra Gammone, University G. D'Annunzio, Chieti, Italy, **2019**) показывают, что жиры омега-3 уменьшают воспаление, что может ускорить восстановление и рост мышц. Другое исследование (Gordon I Smit, Am J Clin Nutr, **2015**) среди **44** пожилых людей показало, что прием омега-3 из лосося в течение **6** месяцев помог увеличить мышечный объем и силу по сравнению с контрольной группой.

№2. Яйца

Полный аминокислотный профиль и лучшее усвоение организмом из всех источников белков. Кроме того, яйца содержат много селена, витамина B12, рибофлавина и фосфора. Было доказано (Jose M. Miranda, Laboratorio de Higiene Inspección y Control de Alimentos, Spain, **2015**), что лейцин, которым богаты яйца, стимулирует синтез мышц и уменьшает распад мышечного белка, что особенно полезно для увеличения размера ягодич.

№3. Куриная грудка

24 гр белка на **100** гр продукта. Согласно **8**-недельному исследованию (Sharp MH, J Strength Cond Res, США, **2018**), проведенному на **41** человеке, употребление в пищу **46** г белка из курицы после тренировки привело к значительному увеличению мышечной массы тела по сравнению с контрольной группой.

№4. Коричневый рис

Обеспечивает идеальный баланс сложных углеводов и белка. Коричневый рис также содержит большое количество аминокислот с разветвленной боковой цепью (BCAA), которые расщепляются прямо в мышцах для быстрого получения энергии. Исследования (Shimomura Y, Int J Sport Nutr Exerc Metab, **2010**) показывают, что BCAA могут уменьшать мышечную боль и усталость, увеличивать синтез мышечного белка и сокращать потерю мышечной ткани.

№5. Авокадо

Авокадо это не только полезные жиры и клетчатка, но и большое количество антиоксидантов, в том числе каротиноидов, лютеина, зеаксантина и криптоксантина. Некоторые исследования (Aguiló A, Physiol Behav, Испания, **2005**) показывают, что эти антиоксиданты могут уменьшать повреждения мышц и воспаления, вызванные физической нагрузкой. Кроме того, авокадо богат калием - питательным веществом, участвующим в сокращении и росте мышц.

№6. Молоко

Содержит как медленно, так и быстро перевариваемые белки, которые снабжают мышцы постоянным потоком аминокислот после тренировки. Одно **12**-недельное исследование (Josse AR, Med Sci Sports Exerc, Canada, **2010**) с участием **20** женщин показало, что употребление молока после тренировок с отягощениями увеличивало мышечную массу и силу, а также приводило к потере жира. В другом исследовании (Elliot TA, Med Sci Sports Exerc, США, **2006**) отмечалось, что употребление молока после тренировки помогает повысить эффективность использования аминокислот для поддержания синтеза белка.

№7. Тофу

30-дневное исследование (Hashimoto R, J Med Invest, Япония, **2015**) показало, что употребление соевого белка из тофу вместо казеина значительно увеличивало мышечный объем у **59** человек с низкой физической активностью. Соевый белок может использоваться женщинами-вегетарианками, желающими увеличить ягодичы.

Как видите, все продукты более чем доступны, ради них не нужно идти в какие-то специальные магазины. Мы специально привели такой разнообразный список, чтобы у вас был выбор, и вы могли формировать разнообразный рацион. Кстати о рационе. Вот как можно питаться, если вы хотите добиться увеличения ягодич:

- завтрак: молоко **2,5%** + творог **5%** + семена льна;
- обед: лосось + коричневый рис + **2** огурца;
- перекус: **1/2** авокадо + **1** яйцо;
- ужин (после тренировки): куриная грудка на пару + **2** огурца.

Замените **2-3** приема пищи на неделе указанным, и через месяц тренировок замерьте обхваты ягодич. Стали больше, верно?

Собственно, по содержательной части это все. Осталось...

Послесловие

От каких продуктов растет попа? Теперь вы это знаете. Что делать с этими знаниями, думаем, разберетесь. Ну, а пока вы разбираетесь, мы уже готовим следующие заметки. До новых скорых встреч!