# Питание и физическая подготовка автогонщика

Все мировые тренеры любят повторять фразу: развитие водителя происходит только на тренировках. Действительно, именно тренировки дают навыки и способны поддерживать физическую форму. Тренировки делают тело сильным, стойким и позволяют хорошо выступать на самих соревнованиях. Важным элементом является питание спортсмена. Ведь именно из еды мы получаем так необходимую энергию.

Так, углеводов например, спортсмену требуется не менее 55-75% от всей суточной массы продуктов. Белкам уделяется около 15-20%. Оставшаяся доля приходится на жиры. Но не следует забывать и о всевозможных витаминах.

Каждый день спортсмен должен принимать в хлеб, овощи и фрукты, мясо или курицу.

Молочные изделия также важны, ведь в них содержится кальций и протеины.

Стоит избегать большого потребления таких продуктов: масла, сладости, выпечки, газированных напитков, чипсов и продуктов, жареных на гриле.

Лучше принимать пищу часто, но понемногу. Следует помнить, что в момент психического напряжения(соревнований) следует отдавать больше времени на переваривание пищи.

Хорошими источниками энергии в такие дни станут: свежие соки, йогурты, жидкие каши.