



Когда и чем больше речь заходит о многообразии видов спортивного питания, тем больше возникает вопрос о том, зачем всё это надо? И вовсе не исходя из неадекватных побуждений всех уровнять и заставить ходить строем, а по банальной и очень практичной причине непонимания того, что надо реально есть, дабы быть реально здоровым, а чем питаться, или не следует вообще, или лучше не стоит.

Непонятое и непонятное разнообразие – это лишь иллюзия полезного выбора.

То есть, делая выбор, мы же должны сделать его самым лучшим, а иначе, сам этот процесс оказывается полностью лишенным смысла да и, просто-напросто, вредоносным. Однако, сталкиваясь с разнообразием спортивного питания, а наряду с этим еще и с непознанностью своего организма, состояние которого ощутимо меняется каждый день (а то и чаще), мы оказываемся в положении, если не идиотов, то, скажем так, людей реально мало способных составить для себя адекватный рацион питания. Тем более, в ситуации, когда и с качеством нашей еды масса проблем, да еще и нам наперебой предлагают употреблять целую кучу добавок, каждая из которых, прямо-таки, гарантирует взлёт до небес показателей нашей физиологии.

Как считаешь рекламу спортпита, так складывается впечатление, что ты не просто будто бы нашел панацею, а, прямо-таки, отыскал панацею в ассортименте. Что ни возьми, везде обеспечен рост силовых показателей, выносливости, всех возможных видов концентрации и т.д. и т.п. В общем, что ни баночка или пакетик, то воплощение физиологического и психологического могущества.

Только, вот на практике, часто почему-то выходит, как в монологе у одного знаменитого сатирика: «а включаешь – не работает!», при этом, идея «и не надо включать!» уже вообще не кажется, не то, что смешной, а и хоть как-то забавной. Ведь, зачем-то же все эти добавки продают?! И так хочется думать, что не ради одной лишь банальной прибыли. Тем более, например, протеин – он и в Африке протеин, и он реально нужен, причем, всем и каждому. И то, что он имеется в баночке и под рукой – это тоже здорово. Вот только разобраться бы, какая из белковых смесей подходит именно тебе, а заодно, и какова её лично для тебя оптимально полезная доза? Ведь, и продукт дорогой, и денег не его приобретение часто не хватает, а тут еще и нередко можно встретить мнение, утверждающее, что он вообще не нужен в виде некой добавки. Что, мол, просто ешьте продукты, богатые протеином и будет вам и счастье, и здоровье.

Заменяем ложь разрозненности на осмысленную эффективную комплексность.

В общем, в сумме получается сплошной сыр-бор и провокация: мнение, реклама, слухи, снова реклама, снова чье-то мнение и т.д. и т.п., и так по кругу вплоть до бесконечности... И всё это на фоне твоей занятости, а заодно и финансовой ограниченности, которые так и «шепчут» тебе о том, что надо избегать всех необоснованных и немотивированных трат. И ты мечешься в этом круговороте то ли якобы, то ли, всё-таки, удовлетворения своих потребностей, при этом, всё больше понимая, что ты по-прежнему мало что понимаешь в этом процесс. Тем более, что у тебя, как и у многих, многих людей нет возможности ни подбирать для себя научно обоснованный рацион питания, ни осуществлять хоть более-менее регулярный контроль за эффективностью его употребления.

Ведь, что мы можем в этом плане? Сходить сдать анализы? И что они покажут? Общее состояние организма? И как это нам поможет точно подобрать для себя оптимальное питание? Это не считая того, что и за еду – плати, и за добавки к ней – плати, и за анализы – тоже плати. То есть: плати, плати, плати..., и не факт, что будет результат. Разве это нормально? А значит, не пора ли нам заменить хаос разнообразия, в том числе и рекламных обещаний, комплексной упорядоченностью научной организации нашего с вами повседневного питания, причем, сделав это так, что бы всё это было доступно, в той или иной мере, как можно более большому числу людей?