

# NEW: 100 МИФОВ ПРО ЗОЖ



## Оглавление

1. Добавки ВСАА безопасны для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.
2. Избыточное потребление энергии после ННТ заставит организм больше терять жиры.
3. Алкоголь нельзя пить с антибиотиками.
4. Баня (сауна) является хорошим средством восстановления спортсмена и повышает его работоспособность.
5. Нужно принимать витамин D для профилактики COVID-19.
6. Витамина D не хватает зимой.
7. Уровень витамина D можно поднять только добавками.
8. Дополнительный прием витамина D влияет на рост ребенка.
9. Витамин B12 синтезируется микробиотой кишечника.
10. Розовая гималайская соль полезнее чем столовая.
11. Потребление жиров не влияет на вес тела.
12. Зеленый чай полезен для здоровья.
13. Тренировка укрепляет иммунную систему.
14. Чайный гриб полезен для здоровья.
15. Кошки не передают коронавирус (COVID-19) людям.
16. Женщинам нельзя заниматься спортом/фитнесом во время беременности.
17. Физическая нагрузка не влияет на соотношение полов при рождении у потомства.
18. Массаж повышает работоспособность спортсмена.
19. Мытье рук не поможет от респираторных заболеваний.
20. Набирать мышцы и терять одновременно жир нельзя.
21. Кетогенная диета безопасна для почек.
22. Высокое потребление белка не влияет на продолжительность жизни человека.
23. Потреблять больше протеина/белка полезно для здоровья.
24. Потребление кофе не влияет на гормональный фон человека.
25. Костный бульон полезен для суставов.
26. Размещение отредактированных фото в «INSTAGRAM» безвредное поведение.
27. Физические упражнения способны существенно влиять на основной обмен веществ в покое.
28. Низкое потребление жиров в рационе женщины влияет на выработку половых гормонов.
29. Жировая масса тела человека должна быть как указывает ВОЗ.
30. Корица не полезна для здоровья.
31. Вегетарианство и психические отклонения не связаны.
32. Для набора мышечной массы, в периодах отдыха между подходами лучше пассивно отдыхать.

33. Чтобы худеть нужно питаться 5-6 раз в день.
34. Существуют продукты с отрицательной калорийностью.
35. Потребление воды не влияет на похудение.
36. Частое питание лучше влияет на рост мышц.
37. Креатин самая безопасная добавка.
38. У мужчины лучше, чем у женщин растут мышцы и сила после тренировок с отягощениями.
39. В пищевых добавках/БАДах, сколько написано ингредиентов, столько и содержится.
40. Работа с отягощениями лучше для сжигания жировой массы.
41. При наличии «Шведского стола» один раз в день, худеющий человек много не съест.
42. Погружение в холодную воду после тренировки полезно.
43. Для определения композиционного состава мышечных волокон требуется дорогостоящее оборудование.
44. Чистка зубов не связана с похудением.
45. Курильщики чаще заболевают COVID-19.
46. Денситометрия (DXA) «Золотой стандарт» в исследовании состава тела для спорта и фитнеса.
47. Алкоголь ухудшает течение гипертонической болезни.
48. Потребление магния поможет избавиться от мышечных судорог.
49. Тренировка с отягощениями с низкой нагрузкой вызывает большую гипертрофию мышечных волокон типа I.
50. В бодибилдинге не существует научно-обоснованных программ для подготовки к соревнованиям.
51. Одна и та же программа тренировок подходит всем людям.
52. Только фармакологические препараты способны поднять низкий тестостерон у мужчины.
53. Стевия безопасна для человека.
54. Температура окружающей среды не влияет на окисление жира.
55. Прогностические уравнения для определения 1ПМ одинаково эффективны на всем диапазоне нагрузок.
56. Жиросжигатели эффективны и безопасны.
57. Нужно пить углеводы во время тренировок с отягощениями.
58. Плиометрические тренировки не способствуют росту силы и мышц.
59. В разгибании бедра участвует четыре мышцы.
60. Худеющим нужно есть через час после тренировки.
61. Прием 1 грамма L-карнитина в сутки дает максимальный жиросжигающий эффект.
62. Алкоголь снижает уровень половых гормонов.
63. При измерении давления ручным тонометром нужно правильно одевать манжету.
64. Пиво перед вином, и вы будете чувствовать себя хорошо; вино перед пивом, и вы будете чувствовать себя странно.
65. Кетогенная диета повышает работоспособность спортсменов.
66. Силовые тренировки вредят беговым характеристикам.
67. Статический режим работы мышц способствует повышению артериального давления.
68. Маски и респираторы спасут от респираторных инфекций.
69. Аспирин полезен для сердца.
70. Фитнес контингенту не стоит использовать клубнику в своем рационе питания.
71. Чеснок обладает только бактерицидными свойствами.
72. Голод или ограниченное питание не способствует аутофагии и митофагии.
73. Кофеин не повышает работоспособность и поэтому он не входит в запрещенный список ВАДА.
74. Кофе снижает рост мышц.
75. Не стоит сокращать потребление насыщенных жиров в рационе.
76. Только большие дозы витамина С помогут бороться со свободными радикалами.
77. Худеющему человеку на диете желательно тренироваться с отягощениями.

78. Вкус напитка не влияет на работоспособность спортсмена.
79. Для оценки ожирения лучше использовать соотношение окружности талии и роста.
80. Скорость постабсорбтивного синтеза белка самая высокая в скелетных мышцах.
81. Татуировки кожи не снижают потоотделение.
82. Добавки гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК) не снижают стрессовых реакций и не способствуют лучшему сну.
83. Лактат является стимулом для мышечного роста.
84. У человека есть только два жировых депо.
85. Витамины и минералы содержатся только в аптечных препаратах или БАДах.
86. Хлорированная вода в бассейне снижает эффективность добавок NO для пловцов.
87. Полифенолы не повышают работоспособность спортсменов.
88. Статодинамика не растит митохондрии.
89. Для молодых людей одна бессонная ночь не ухудшит синтез мышечного белка и не будет способствовать его катаболизму.
90. Все растительные средства, входящие в состав жиросжигателей ускоряют потерю лишних жировых отложений.
91. Людям с лишним весом лучше тренироваться утром.
92. Глюкозамин с хондроитином бесполезная добавка.
93. Супы приведут к ожирению.
94. Фрукты и овощи не влияют на психическое здоровье человека.
95. Витамин D не влияет на развитие целиакии.
96. Молоко вредит здоровью человека.
97. 1,25-дигидроксивитамин D<sub>3</sub> не является стероидным гормоном.
98. Интервальное голодание не способствует снижению жировой и одновременному сохранению/увеличению мышечной массы у людей.
99. Замена сидения стоячим положением не влияет на расход энергии и снижения жировой массы тела.
100. Углеводы делятся на простые и сложные.