

### **1. Вежбајте со големи тежини.**

Изведување на на основните вежби како клекнување, мртво, веслање во претклон и потисок на клупа со тежини кои ни дозволуваат да направиме 6-8 повторувања во серија со кратки паузи помеѓу сериите од 1-2 минути , предизвикува зголемено лачење на хормоните .

### **2. Вежбајте навечер.**

Нормално е концентрацијата на тестостеронот во организмот да е на највисоко ниво наутро , а со текот на денот таа

постепено

да

опаѓа

.

Поради

тој

фактор

потребно

е

да

го

направите

тренингот

кога

то

аниво

е

најниско

,

со

цел

да

го

подигнете

нивото

на

тестостеронот

во

телото

и

во

тој дел

од

денот

.

### **3. Кратете на кардио**

Иако кардио тренингот е круциален во постигнувањето на мускулеста форма, сепак

тој

негативно

влијае

на

нивото

на

тестостеронот

во

организмот

.

Поради

тоа,

не

претерувајте

со

негова

примена

.

Работете

го

строго

контролирано

. 3

пати

во

неделата

максимум

до

30

минути

во

сесија

,

наутро

на

празен

стомак

.

Тежинскиот

тренинг

навечер

.

Доколку

неможете

да

се

придржувате

кон ова, и

кардиото

морате

да

го

правите

по

тренингот  
,  
тогаш  
потрудете  
се  
да  
го  
контролирате  
строго  
време  
траењето  
и  
бројот  
на  
сесиите  
во  
неделата  
.   
Како  
и  
неговиот  
интензитет  
.

**4. Минете кратко време во вежбална.**

Долгите тежински тренинзи лесно можат да доведат до катаболитичка состојба тол  
ку  
илна  
што  
нивото  
на  
тестостеронот  
во  
организмот  
може  
драстично  
да  
падне  
.  
Поради  
ова,  
потрудете  
се  
во  
неделата  
да

вежбате  
максимум  
4-5  
дена  
. 2-3  
дена  
одмор  
ќе  
ви  
дојде  
итоакако  
добро  
за  
зголемување  
на  
нивот  
на  
тестостеронот  
во  
организмот  
.   
Тренингот  
не  
треба  
да  
ви  
биде  
подолг  
од  
60  
минути  
(  
тежински  
тренинг  
).  
Максимално  
75  
минути  
.

### **5. Наспијте се убаво.**

Потрутедете да имате минимум 7 часа сон во текот на ноќта. Уште поубаво би било ако успеете во денот

да  
украдете  
дополнителни  
20-3-  
минути  
за  
одмор

.  
Не  
спиенето  
лесно  
доведува  
до  
намалување  
на  
концентрацијата  
на  
тестостеронот  
во  
телото

#### **6. Јадете масти.**

Долго време во минатото мастите беа строго забранета хранлива намирница во свето  
Т на  
бодибилдерите

.  
Но  
во  
последно  
време  
тие  
си  
го  
најдоа  
своето  
вистинско  
место

.  
Несатурираните  
масти  
(  
во  
жолчката  
од  
јајцето

и  
црвеното  
месо  
)  
се  
од  
огрмоно  
значење  
кога  
е  
во  
прашање  
продукцијата  
на  
хормоните  
во  
организмот

.  
Поради  
тоа, тие  
се  
задолжително  
во  
вашата  
диета

.  
Јадете  
10-15%  
несатурирани  
масти  
и 10%  
сатурирано  
од  
вкупниот  
ваш  
дневен  
калориски  
внес

### **7. Јадете протеини.**

Козумирањето на протеините не е само од значење за иградба на мускулни клетки, н  
его  
и  
за  
одржување

на  
високо  
ниво  
на  
тестостеронот  
во  
организмот

·  
Јајца

,  
телешко  
без  
масти

,  
пилешко

,  
риба

,  
млечни  
производи

и  
протеин  
од  
сурутка  
се

основа  
на  
извор  
на  
белковини

·  
Конзумирајте

2  
гр  
на  
кг  
телесна  
тежина  
во  
текот  
на  
денот

·

### **8. Јадете зеленчик.**

Зеленчукот или 1-2 порции во текот на денот нека ви бидат задолжителен дел од ва



шето  
мени  
. Фитонутриентите кои  
се  
наоѓаат  
во  
зеленчуците играат важна улога  
во  
концентрацијата  
на  
тестостеронот  
во  
организмот

**9. Користете ја суплементацијата паметно.**

Внимавајте во изборот на суплементи. Од тоа што постои на пазарот, Tribulus terrestris, Eurycoma longifolia Jack, fenugreek, carnitine и ZMA  
се  
паметен избор  
за  
зголмеување  
на  
концентрацијата  
на  
тестостеронот  
во  
ореганизмот.

**10. Избегнувајте го алкохолот.**

Пиењето со сигурност го намалува нивото на тестостеронот во организмот. Обидете  
се  
да  
се  
ограничите  
на  
1-2 пијалока  
во  
денови  
кога  
ќе  
посакате  
да  
се  
напиете алкохол.

### 11. Бидете активни.

Ако во минатото спортистите се советуваа дека за постигнување на повисоки спортски резултати

ќе

мора

да

абстинираат

од

сексуалните активности, сега науката

го

покажува спротивното. Редовните оргазми

го

одржуваат

нивото

на

концентрацијата

на

тестостеронот

високо

.

