

Танцоры имеют очень плотный график работы, об этом вам могут рассказать все [женские журналы](#)

. Лёгкие перекусы, которые некоторые позволяют себе во время занятий, могут привести к необратимым последствиям, например, может нарушиться обмен веществ. Если вы не хотите получить проблемы

с лишним весом, лучше так не делать. Мы можем порекомендовать вам некоторые советы, которые на наш взгляд кажутся очень полезными. Во-первых, разработайте правильную систему питания. Так поступают все профессиональные танцоры и спортсмены. Это избавит вас от проблем

с пищеварением и позволит вашему организму своевременно получать энергию. Вместо того, чтобы поесть один раз в день, но целый тазик, научитесь кушать часто, но маленькими порциями. Таким образом, ваш организм будет получать постоянное количество топлива для осуществления различных силовых нагрузок. Самое лучшее питание – шестиразовое, которое предполагает небольшие порции, молочный коктейль, орехи бутерброды. Напиток – отличный источник жиров и белков. Бананы содержат необходимый элемент, который даёт нашему организму дополнительную силу. Отличной едой является шлифованный рис и пшеничный хлеб.