

Алексей Гордовский

4 ФАКТОРА здоровья

готовый план питания и тренировок

на любой случай



готовые планы
под любой
возраст



без жестких диет
и изнуряющих
тренировок



работает даже
при плотном
графике

Мастер здоровья

Алексей Гордовский

**4 фактора здоровья.
Готовый план питания и
тренировок на любой случай**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 796.015
ББК 75.15

Гордовский А. С.

4 фактора здоровья. Готовый план питания и тренировок на любой случай / А. С. Гордовский — «Издательство АСТ», 2026 — (Мастер здоровья)

ISBN 978-5-17-183590-3

Как всегда быть в отличной форме — это ваш персональный навигатор здоровья, созданный для вашей уникальной жизни. Алексей Гордовский разложил на составляющие множество программ тренировок и диет, чтобы переработать и адаптировать их под любые ваши условия, будь то работа в офисе, на стройке или посменно вдали от дома. Эта книга содержит методики для сушки, набора массы, развития выносливости и гибкости, учитывающие особенности каждого возраста — от юности до зрелости. Больше никаких ограничений: решения для самых сложных условий. Вы узнаете, как питаться и тренироваться, если у вас нет времени готовить, мало места для занятий или жесткие временные рамки. Это исчерпывающее руководство докажет, что идеальная форма достижима, независимо от вашего графика или профессии. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 796.015

ББК 75.15

ISBN 978-5-17-183590-3

© Гордовский А. С., 2026

© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Вступление	6
Часть I	7
Глава 1. Подросток (13–17 лет)	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Алексей Гордовский
4 фактора здоровья
Готовый план питания и
тренировок на любой случай

© А. Гордовский, текст

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Вступление

У всех нас жизнь устроена по-разному.

Кто-то много зарабатывает, а времени свободного совсем не имеет. А другой, наоборот, ничем не занят, но чуть ли не с хлеба на воду перебивается.

А у кого-то ни с деньгами, ни со временем проблем нет, да вот какая-то старая болячка заела.

А о ком-то можно сказать «живет ради детей», а ради себя-то ничего и не делает – вон и сил-то уже нет, осунулся весь.

А кому-то вдруг страшно захотелось стать стройным и мускулистым, но он не знает как.

А кто-то вроде и знает – и про тренировки, и про питание правильное чего-то читал, – да только такая история с ним приключилась: переехал в другой город, а там ни спортзалов, ни продуктов нормальных – ну и как выходить из положения?

А выходить из положения всегда есть как.

О том и книга.

Каждая глава в ней – готовая инструкция под конкретные условия жизни. Как питаться и тренироваться, если с вами то; как питаться и тренироваться, если с вами это; как питаться и тренироваться, если с вами и то, и это.

Самые распространенные случаи рассмотрены.

Пользуйтесь.

Часть I

Возраст и жизненные этапы



Что делать, когда ты:

Подросток (13–17 лет)

Молодой человек (18–25 лет)

Взрослый в период активной карьеры (30–45 лет)

Человек среднего возраста (45–60 лет)

Пожилый человек (60+)

Ребенок с активным образом жизни

Подросток с лишним весом

Беременная женщина

Молодая мама после родов

Женщина в период менопаузы

Глава 1. Подросток (13–17 лет)

Он растет, как на дрожжах.

– Это ваш, что ли? – удивляются знакомые. – Надо же, как вымахал!

А то!

Недавно еще совсем мелкий был, а сейчас футболки у него – 2XL.

Скоро выше отца станет.

Щетина вон уже пробивается.

Подругу нашел!

Ну, то есть организм его работает на полную – кости тянутся, мышцы растут, гормоны кипят.

Энергию некуда девать.

Поэтому подросток тратит больше калорий, чем взрослые.

Но ест при этом часто не пойми что: фастфуд у него чуть не каждый день, газировка и сладости, сладости, сладости.

Хотя бывает, впадает в другую крайность:

– Хочу, – говорит, – фигуру идеальную!

И бросается с одной жесточайшей диеты на другую.

Ничего, понятно, не добивается, только желудок портит.

Главная задача для него в этом возрасте сформировать здоровые привычки.

На всю жизнь!

Питание

Основные правила

Много энергии тратит – много и получать должен. Есть подростку надо через каждые 3–4 часа. А то будет из-за упадка сил раздражительным и злым – знаем мы.

Белок – строительный материал для мышц и костей, которые в эти годы растут не по дням, а по часам. Поэтому мясо, рыба, яйца, бобовые и творог обязательны!

Крупы, макароны из цельнозерновой муки, хлеб, овощи и фрукты – *это энергия для мозга и тренировок.*

Газировка, чипсы и фастфуд допустимы только в виде *исключения.*

Ясно, что на такие исключения подросток готов идти по три раза на дню, но задача взрослых – объяснить, что от этого у него хвост вырастет что это неправильно.

Будет трудно, понимаю. Ну а что делать-то.

А вот простой воды пить надо больше – без нее растущему организму никак.

Примерный план питания на день:

Завтрак:	овсянка с фруктами и орехами и яйцо всмятку.
Перекус в школе:	яблоко и горсть орехов или батончик мюсли.
Обед:	куриная грудка или рыба с гарниром (гречкой, рисом или макаронами), салат.
Полдник:	йогурт или творог с ягодами.
Ужин:	омлет или рыба с овощным рагу.
Перед сном (если хочется):	стакан кефира или молока.

***Лайфхак:** в качестве перекуса в школу подростку можно дать бутерброд с цельнозерновым хлебом и сыром или фрукты. Так меньше вероятность, что он побежит в магазин за чипсами.*

Тренировки

Подростку важно, чтобы занятия спортом были прикольными. Если ему прикольно три часа сидеть и смотреть на бездвижный поплавок на рыбалке, он будет три часа сидеть и смотреть.

Но это редкость.

Чаще ему все-таки хочется какого-то разнообразия. И это хорошо, потому что динамика, сочетание различных движений – как раз то, что и требуется, когда тело формируется и нарабатывает двигательные навыки.

Поэтому вот что предпочтительнее выбирать:

Командные виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол – они развивают выносливость, а заодно и навыки общения (и да, крикнуть своему полузащитнику: «Кому ты пас отдаешь, дятел, почему не мне?!» – это тоже навык общения, и он может пригодиться – в жизни всякое бывает).

Танцы, гимнастика, боевые искусства – для динамики и гибкости (а боевые искусства – еще и для того, чтобы фразы типа «Кому ты пас отдаешь, дятел?!» произносить более уверенно).

Бег, плавание, езда на велосипеде – чтобы стать выносливее.

Силовые нагрузки с собственным весом: подтягивания, отжимания, приседания, тренировки с резинками – начать развивать силу он вполне может и без тяжелых штанг и гантелей, так и риск травмироваться меньше.



Оптимально – *3–4 раза в неделю по 45–60 минут* активной нагрузки.

Важно! Гнаться за быстрым набором мышц, копируя атлетов из соцсетей, подростку не надо.

Все должно идти постепенно.

Тем более что эти атлеты часто употребляют препараты, по сравнению с которыми и фастфуд с газировкой – полезные вещи.

Советы:

- **Сном нельзя жертвовать ни при каких обстоятельствах.**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.