

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

**Алексей Станиславович Гордовский**  
**4 фактора здоровья.**  
**Готовый план питания и**  
**тренировок на любой случай**  
**Серия «Мастер здоровья»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74015022](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74015022)*

*4 фактора здоровья. Готовый план питания и тренировок на любой  
случай:  
ISBN 978-5-17-183590-3*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Вступление                        | 6  |
| Часть I                           | 8  |
| Глава 1. Подросток (13–17 лет)    | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 15 |

**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 растёт, как на дрожжах.

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

А то!

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

Скоро выше отца станет.

Щетина вон уже пробивается.

Подругу нашёл!

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:

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