

12+

Андрей Попов

Курс 30 дней для спортивного питания



Андрей Попов

**Курс 30 дней для
спортивного питания**

«Издательские решения»

Попов А.

Курс 30 дней для спортивного питания / А. Попов —
«Издательские решения»,

Питание = 70% результата в спорте! Этот 30-дневный курс включает тест цели (масса, сила, выносливость, жиросжигание), расчёт калорий/макросов и 4 недели: неделя 1 — оптимизация БЖУ и timing, неделя 2 — углеводное манипулирование (рефид), неделя 3 — 2г белка/кг (казеин на ночь), неделя 4 — пиковая форма (загрузка перед соревнованиями). Добавки: протеин vs казеин, ВСАА, креатин 5г (доказательства). План тренировок 30 дней, фото до/после, измерения % жира и силовые показатели в цифрах!

© Попов А.

© Издательские решения

Содержание

«Имеются противопоказания. Перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом»	6
Введение: Питание = 70% результата в спорте	7
Глава 1: Персонализация под вашу цель	9
Тест: определение вашей цели (масса, сила, выносливость, жирожигание)	10
Расчет калорий и макросов (формулы)	12
Измерения: вес, процент жира, объемы, фото	14
Выбор протокола на тридцать дней	15
Глава 2: Неделя 1 — Адаптация и загрузка (Дни 1—7)	16
Оптимизация БЖУ под тренировки	17
Timing: когда есть до и после зала	19
Гидратация: расчет воды по весу	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Курс 30 дней для спортивного питания

Андрей Попов

Иллюстратор Nano Banana Андрей Попов

© Андрей Попов, 2026

ISBN 978-5-0069-9918-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Имеются противопоказания. Перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом»

Введение: Питание = 70% результата в спорте

Здравствуйтесь, дорогие читатели!

Вы тренируетесь пять раз в неделю. Потеете в зале по полтора часа. Делаете все упражнения правильно. А результата — ноль. Мышцы не растут. Жир не уходит. Силовые не прибавляются.

Знакомо?

Большинство бросает в этот момент. Думают — генетика плохая, возраст не тот, метаболизм сломан. Записываются к тренеру, меняют программу, добавляют кардио. Ничего не работает.

А проблема не в тренировках. Проблема в том, что на тарелке.

Старая правда — семьдесят процентов результата в спорте делает питание. Не тренировки. Питание. Можете тренироваться как профи, но если едите как попало — результата не будет никогда.

И наоборот. Даже средняя программа тренировок с правильным питанием дает результат. Мышцы растут. Жир тает. Сила прибавляется. Тело меняется неделя за неделей.

Почему так? Потому что тренировка это стресс. Вы разрушаете мышцы в зале. Рост происходит не там. Рост происходит дома, когда вы едите и спите. Организм получает материал из еды — белки, углеводы, жиры. Строит новые мышцы. Восстанавливает поврежденные. Становится сильнее.

Нет материала — нет стройки. Все просто.

Но тут начинается путаница. Зайдите в интернет — найдете тысячу диет. Кето, палео, интервальное голодание, безуглеводка, читмилы, рефиды. Каждый гуру кричит — только мой метод работает!

Новичок теряется. Пробует одно, не работает. Пробует другое, опять мимо. Через полгода бросает — не мое это дело.

А дело не в методах. Дело в том, что спортивное питание индивидуально. Что работает для набора массы — не работает для жиросжигания. Что подходит силовика — не подходит бегуну. Что нужно мужчине восемьдесят килограммов — не нужно женщине пятьдесят пять.

Универсальной диеты не существует. Есть принципы. Есть расчеты под вашу цель, вес, активность. Есть протоколы, проверенные годами.

Эта книга дает вам систему. Тридцать дней пошагового питания под вашу цель. Хотите набрать массу — есть протокол. Хотите сжечь жир — есть другой. Хотите стать сильнее или выносливее — есть и для этого.

Первая глава поможет определить цель. Сделаете расчеты под себя. Узнаете, сколько калорий и макронутриентов нужно именно вам.

Дальше четыре недели практики. Каждая неделя имеет фокус. Первая — адаптация организма к новому режиму. Вторая — манипуляция углеводами для максимального эффекта. Третья — оптимизация белка для роста мышц. Четвертая — выход на пик формы.

Каждая неделя дает меню с калорийностью. Расписание приемов пищи. Рецепты. Все готово — просто следуйте.

Шестая и седьмая главы про добавки и тренировки. Какой протеин выбрать. Нужны ли ВСАА на самом деле. Как тренироваться под ваш тип питания.

Восьмая глава про измерение результатов. Фото до и после. Цифры на весах и сантиметровой ленте. Рост силовых показателей. Все измеримо, все объективно.

Через тридцать дней вы увидите разницу. В зеркале. На фото. В силовых. Почувствуете в зале — легче стало, веса растут, энергии больше.

Но главное — вы поймете принципы. Не просто отсидите месяц на готовом меню. А научитесь составлять питание сами. Под любую цель. На любой период.

Это знание останется навсегда. Вы перестанете метаться между диетами. Перестанете верить гуру в интернете. Начнете понимать свое тело. Управлять результатом через питание.

Спортивное питание не сложное. Не нужно быть диетологом. Нужно знать базовые принципы. Уметь считать. Следовать плану. Все остальное приложится.

Готовы начать? Давайте определим вашу цель и сделаем расчеты.

Глава 1: Персонализация под вашу цель

Представьте двух людей в зале. Оба тренируются рядом. Оба делают приседания со штангой. Один весит семьдесят килограммов, хочет набрать десять. Второй весит сто, хочет сбросить пятнадцать.

Могут ли они есть одинаково? Нет. Цели противоположные. Значит, и питание должно быть разным.

Первому нужен избыток калорий — чтобы мышцы росли. Второму дефицит — чтобы жир уходил. Первому много углеводов — они дают энергию для роста. Второму меньше — чтобы тело брало энергию из жира.

Но в интернете оба найдут одну и ту же статью — «идеальная диета для спортсменов». Начнут следовать. Первый не наберет, второй не сбросит. Разочаруются. Скажут — не работает.

А не работает, потому что подход был неперсональный.

Первая глава про персонализацию. Определяем вашу цель точно. Делаем расчеты под вас. Выбираем протокол, который сработает именно для вас.

Тест: определение вашей цели (масса, сила, выносливость, жиросжигание)

Кажется очевидным — я хочу накачаться. Или я хочу похудеть. Но это размытые цели. Нужна конкретика.

Давайте пройдем короткий тест. Отвечайте честно — для себя.

Первый вопрос. Что для вас главное в тренировках прямо сейчас?

А — хочу стать больше, набрать мышечную массу.

Б — хочу стать сильнее, поднимать больше веса.

В — хочу больше выносливости, бегать дольше, не уставать.

Г — хочу избавиться от жира, стать рельефнее.

Выбрали? Запомните букву.

Второй вопрос. Как выглядит ваше тело сейчас?

А — худощавое, кости видны, мышц мало.

Б — среднее телосложение, есть мышцы, но немного жира.

В — спортивное, мышцы есть, жира мало.

Г — полноватое, жира много, мышцы под ним есть, но не видны.

Запомните букву.

Третий вопрос. Какой у вас опыт тренировок?

А — новичок, только начал или тренируюсь меньше года.

Б — средний, тренируюсь год-три, знаю базу.

В — продвинутый, тренируюсь больше трех лет, знаю программы.

Г — перерыв, раньше тренировался, потом бросил, сейчас возвращаюсь.

Запомните.

Четвертый вопрос. Сколько раз в неделю тренируетесь сейчас?

А — один-два раза.

Б — три раза.

В — четыре-пять раз.

Г — шесть-семь раз или вообще не тренируюсь пока.

Запомните.

Пятый вопрос. Какая у вас цель по времени?

А — долгосрочная, готов работать полгода-год.

Б — среднесрочная, хочу результат за три месяца.

В — краткосрочная, нужен результат через месяц-два.

Г — срочная, через месяц соревнования или событие.

Запомните.

Теперь посчитайте, каких букв больше. Если больше А — ваша цель набор мышечной массы. Если Б — рост силовых показателей. Если В — развитие выносливости. Если Г — жиросжигание.

Букв поровну? Тогда смотрите на первый вопрос — он главный. Что выбрали там, то и цель.

Итак, цель определена. Теперь конкретизируем.

Набор массы. Ваша задача — создать избыток калорий, чтобы тело строило новые мышцы. Нужно много белка для роста, много углеводов для энергии, достаточно жиров для гормонов. Тренировки силовые, акцент на базу. Питание плотное, пять-шесть приемов в день.

Рост силы. Задача — увеличить силовые показатели. Нужен небольшой избыток калорий, высокий белок, углеводы вокруг тренировок. Тренировки тяжелые, малоповторные. Питание поддерживает восстановление нервной системы и мышц.

Развитие выносливости. Задача — улучшить аэробную производительность. Нужен баланс калорий или небольшой избыток, высокие углеводы для энергии, умеренный белок, низкие жиры. Тренировки длительные, низкой-средней интенсивности. Питание дает энергию на долгие нагрузки.

Жиросжигание. Задача — избавиться от жира, сохранив мышцы. Нужен дефицит калорий, высокий белок для сохранения мышц, умеренные углеводы вокруг тренировок, низкие жиры. Тренировки силовые плюс кардио. Питание создает условия для сжигания жира без потери массы.

Определили свою категорию? Отлично. Теперь делаем расчеты.

Расчет калорий и макросов (формулы)

Калории — это энергия. Организм тратит энергию на жизнь. Дыхание, сердцебиение, мышление, движение. Все требует энергии.

Если едите больше, чем тратите — лишняя энергия откладывается. В мышцы (если тренируетесь и едите правильно) или в жир (если не тренируетесь или едите неправильно).

Если едите меньше, чем тратите — организм берет энергию из запасов. Из жира (если делаете все правильно) или из мышц (если делаете неправильно).

Первый шаг — узнать, сколько калорий тратите в день. Это называется суточная потребность в калориях.

Формула простая. Сначала считаем базовый обмен — сколько тратите в покое.

Для мужчин — десять умножить на вес в килограммах плюс шесть целых двадцать пять сотых умножить на рост в сантиметрах минус пять умножить на возраст в годах плюс пять.

Для женщин — десять умножить на вес плюс шесть целых двадцать пять сотых умножить на рост минус пять умножить на возраст минус сто шестьдесят один.

Пример. Мужчина, вес восемьдесят килограммов, рост сто восемьдесят сантиметров, возраст тридцать пять лет.

Десять умножить на восемьдесят равно восемьсот. Шесть целых двадцать пять сотых умножить на сто восемьдесят равно тысяча сто двадцать пять. Пять умножить на тридцать пять равно сто семьдесят пять. Плюс пять.

Складываем. Восемьсот плюс тысяча сто двадцать пять минус сто семьдесят пять плюс пять равно тысяча семьсот пятьдесят пять калорий. Это базовый обмен.

Теперь умножаем на коэффициент активности. Если тренируетесь редко (один-два раза в неделю) — умножаете на одну целых три десятых. Если средне (три-четыре раза) — на одну целых пять десятых. Если часто (пять-шесть раз) — на одну целых семь десятых. Если очень интенсивно (каждый день или два раза в день) — на одну целых девять десятых.

Наш пример тренируется четыре раза в неделю. Тысяча семьсот пятьдесят пять умножить на одну целых пять десятых равно две тысячи шестьсот тридцать три калории. Округляем до двух тысяч шестисот. Это его суточная потребность.

Второй шаг — скорректировать под цель.

Набор массы — добавляете триста-пятьсот калорий к суточной потребности. Наш пример — две тысячи шестьсот плюс четыреста равно три тысячи калорий.

Рост силы — добавляете двести-триста калорий. Две тысячи шестьсот плюс двести пятьдесят равно две тысячи восемьсот пятьдесят.

Выносливость — едите на уровне потребности или чуть больше (плюс сто-двести). Две тысячи шестьсот плюс сто равно две тысячи семьсот.

Жиросжигание — вычитаете триста-пятьсот калорий. Две тысячи шестьсот минус четыреста равно две тысячи двести.

Это ваша целевая калорийность на день. Запишите.

Третий шаг — распределение макронутриентов. Макронутриенты — белки, жиры, углеводы. Каждый играет роль.

Белки — строят мышцы, восстанавливают ткани, поддерживают иммунитет. Один грамм белка дает четыре калории.

Жиры — дают энергию, синтезируют гормоны, усваивают витамины. Один грамм жира дает девять калорий.

Углеводы — главный источник энергии для мышц и мозга. Один грамм углевода дает четыре калории.

Соотношение макросов зависит от цели.

Набор массы. Белки — два грамма на килограмм веса. Жиры — один грамм на килограмм. Остальное углеводы.

Наш пример весит восемьдесят килограммов. Белки — сто шестьдесят граммов (два умножить на восемьдесят). В калориях — шестьсот сорок (сто шестьдесят умножить на четыре). Жиры — восемьдесят граммов (один умножить на восемьдесят). В калориях — семьсот двадцать (восемьдесят умножить на девять). Итого белки плюс жиры — тысяча триста шестьдесят калорий. Осталось на углеводы — три тысячи минус тысяча триста шестьдесят равно тысяча шестьсот сорок калорий. Делим на четыре — четыреста десять граммов углеводов.

Итого на день — сто шестьдесят граммов белка, восемьдесят граммов жиров, четыреста десять граммов углеводов. Три тысячи калорий.

Рост силы. Белки — два грамма на килограмм. Жиры — ноль целых восемь десятых грамма на килограмм. Остальное углеводы.

Считаем. Белки — сто шестьдесят граммов, шестьсот сорок калорий. Жиры — шестьдесят четыре грамма (ноль целых восемь десятых умножить на восемьдесят), пятьсот семьдесят шесть калорий. Итого тысяча двести шестнадцать. Осталось на углеводы — две тысячи восемьсот пятьдесят минус тысяча двести шестнадцать равно тысяча шестьсот тридцать четыре калории. Делим на четыре — четыреста восемь граммов углеводов.

Выносливость. Белки — полтора грамма на килограмм. Жиры — ноль целых шесть десятых грамма на килограмм. Остальное углеводы.

Считаем. Белки — сто двадцать граммов (полтора умножить на восемьдесят), четыреста восемьдесят калорий. Жиры — сорок восемь граммов (ноль целых шесть десятых умножить на восемьдесят), четыреста тридцать два калории. Итого девятьсот двенадцать. Осталось — две тысячи семьсот минус девятьсот двенадцать равно тысяча семьсот восемьдесят восемь калорий. Делим на четыре — четыреста сорок семь граммов углеводов.

Жиросжигание. Белки — два с половиной грамма на килограмм (больше, чтобы сохранить мышцы). Жиры — ноль целых пять десятых грамма на килограмм. Остальное углеводы.

Считаем. Белки — двести граммов (два с половиной умножить на восемьдесят), восемьсот калорий. Жиры — сорок граммов (ноль целых пять десятых умножить на восемьдесят), триста шестьдесят калорий. Итого тысяча сто шестьдесят. Осталось — две тысячи минус тысяча сто шестьдесят равно тысяча сорок калорий. Делим на четыре — двести шестьдесят граммов углеводов.

Сделайте расчеты под себя. Калории и граммы макросов. Это ваш план питания на тридцать дней.

Звучит сложно? Первый раз да. Но потратьте полчаса, посчитайте спокойно — и все станет ясно. Эти цифры основа всего.

Измерения: вес, процент жира, объемы, фото

Цифры не врут. Память врет. Через месяц забудете, как было в начале. А цифры покажут правду.

Первый день программы — день ноль. Фиксируете все показатели.

Вес. Встаньте на весы утром натощак после туалета. Без одежды. Запишите вес с точностью до ста граммов. Это отправная точка.

Взвешивайтесь раз в неделю в одно и то же время. Не каждый день — вес скачет от воды, еды, гормонов. Недельная динамика показательнее.

Объемы. Измерьте сантиметровой лентой. Грудь (по самой широкой части), талия (на уровне пупка), бедра (самая широкая часть), бицепс (в напряженном состоянии), бедро (в самой широкой части ноги).

Записывайте все измерения. Повторяйте раз в неделю. Объемы покажут, где растут мышцы, где уходит жир.

Процент жира. Самый точный способ — калипер. Специальный прибор, который измеряет толщину кожной складки. Есть недорогие домашние варианты.

Измеряете складку на животе, бедре, груди (у мужчин), трицепсе (у женщин). Калипер дает цифру в миллиметрах. По таблице переводите в процент жира.

Нет калипера? Ориентируйтесь на внешний вид и объемы. Если талия уменьшается, а вес держится или растет — значит, жир уходит, мышцы растут. Это и есть цель.

Фото. Сделайте три фотографии в одинаковых условиях. Спереди, сбоку, сзади. Освещение одинаковое, фон одинаковый, поза одинаковая. Минимум одежды — чтобы видеть тело.

Не напрягайтесь на фото. Естественная поза. Руки вдоль тела. Это фиксация реального состояния, не демонстрация.

Через неделю делаете те же фото в тех же условиях. Через две недели еще раз. Через месяц финальные фото.

Сравните первое и последнее — разница впечатлит. Весы могут показывать минус три килограмма, а на фото выглядите на минус десять. Потому что мышцы выросли, жир ушел, осанка выправилась.

Фото не обманывают. Они ваше главное доказательство прогресса.

Силовые показатели. Если цель масса или сила, записывайте рабочие веса в базовых упражнениях. Приседания, жим лежа, становая тяга, жим стоя, подтягивания.

Записывайте вес и количество повторений. Раз в неделю пробуйте чуть увеличить вес. Через месяц сравните — цифры выросли? Значит, программа работает.

Если цель выносливость, записывайте время и дистанцию. Бежали пять километров за тридцать минут. Через месяц те же пять за двадцать семь. Прогресс очевиден.

Все измерения заносите в таблицу. Дата, вес, объемы, процент жира, силовые. Каждую неделю новая строка. К концу месяца увидите динамику.

Выбор протокола на тридцать дней

Цель определена. Расчеты сделаны. Измерения зафиксированы. Теперь выбираете протокол.

Протокол — это структура питания на месяц. Как распределены калории и макросы по дням и неделям. Когда едите больше, когда меньше. Как синхронизируете питание с тренировками.

Для каждой цели свой протокол.

Протокол набора массы. Каждый день едите одинаково — в избытке. Три тысячи калорий (или сколько насчитали). Пять-шесть приемов пищи. Белок распределен равномерно. Углеводы больше в дни тренировок, меньше в дни отдыха (но все равно много).

Первая неделя — адаптация к большому количеству еды. Вторая — манипуляция углеводами (больше в тренировочные дни). Третья — оптимизация белка (правильное распределение по приемам). Четвертая — пик (максимальная нагрузка перед финальными измерениями).

Протокол роста силы. Едите чуть больше поддерживающих калорий. Две тысячи восемьсот пятьдесят (или ваша цифра). Четыре-пять приемов. Углеводы концентрируются вокруг тренировок. В дни отдыха меньше углеводов, больше жиров.

Структура та же — адаптация, углеводное манипулирование, белковая оптимизация, пик.

Протокол выносливости. Едите на уровне потребности или чуть больше. Две тысячи семьсот (или ваша цифра). Акцент на углеводы — они дают энергию для длительных нагрузок. Белок умеренный. Жиры низкие.

Тренировочные дни — высокие углеводы. Дни отдыха — чуть ниже, но все равно достаточно для восстановления запасов гликогена.

Протокол жиросжигания. Едите в дефиците. Две тысячи двести (или ваша цифра). Белок высокий — защищает мышцы. Углеводы умеренные, концентрируются вокруг тренировок. Жиры низкие.

Чередование дней. Тренировочные — больше углеводов, меньше жиров. Отдых — меньше углеводов, чуть больше жиров. Раз в неделю рефид — нагрузка углеводами для разгона метаболизма.

Выберите свой протокол. Следующие главы разберут каждую неделю подробно. Дадут меню, рецепты, расписание.

Но сейчас вы уже знаете, куда идете. Цель ясна. Цифры посчитаны. База заложена.

Первая глава завершена. Вы персонализировали программу под себя. Теперь готовы к действию. С понедельника начинаете первую неделю — адаптация и нагрузка.

Практический совет

Заведите спортивный дневник. Тетрадь или файл в телефоне. Первая страница — ваши расчеты. Целевая калорийность, граммы белков, жиров, углеводов. Вес, объемы, фото дня ноль. Каждый день записывайте что съели, как тренировались, как чувствовали себя. Раз в неделю — контрольные измерения. Дневник показывает, что работает, что нет. Через месяц перечитаете — увидите путь, который прошли. Цифры не дадут забыть, откуда стартовали. А когда через полгода захотите повторить курс, просто откроете дневник — все расчеты и меню уже там.

Глава 2: Неделя 1 — Адаптация и загрузка (Дни 1—7)

День первый. Понедельник. Вы проснулись с решимостью начать. Холодильник забит правильными продуктами. Цифры посчитаны. План готов.

Но есть проблема. Вчера вы ели по-старому. Три хаотичных приема пищи. Пропустили завтрак, наелись вечером. Калорий не считали. Белка не хватало. Углеводов то густо, то пусто.

Организм привык к этому хаосу. И сегодня, когда начнете кормить его по расписанию, с правильным количеством всего — он удивится.

Первая неделя называется адаптация. Тело привыкает к новому режиму. Желудок привыкает к объемам пищи. Метаболизм перестраивается. Гормоны начинают работать по-другому.

Не ждите взрывных результатов в первую неделю. Они будут, но небольшие. Главная задача — войти в режим без стресса. Закрепить привычку. Подготовить почву для следующих недель, где результаты пойдут быстрее.

Оптимизация БЖУ под тренировки

БЖУ — белки, жиры, углеводы. Вы уже посчитали сколько нужно в день. Но мало знать суммарное количество. Нужно правильно распределить по приемам пищи и дням.

Почему это важно? Потому что питательные вещества работают по-разному в разное время.

Углеводы дают энергию. Когда едите углеводы, организм превращает их в глюкозу. Глюкоза идет в кровь, потом в мышцы и печень, где хранится как гликоген. Во время тренировки мышцы жгут гликоген. Без гликогена сил нет.

Значит, углеводы нужны перед тренировкой (чтобы запасы были полными) и после тренировки (чтобы восполнить потраченное).

В дни без тренировок углеводов нужно меньше. Потому что не тратите их активно. Лишние отложатся в жир.

Белки строят мышцы. Когда тренируетесь, мышечные волокна повреждаются. Организм чинит их, делает толще и сильнее. Для этого нужен строительный материал — аминокислоты из белка.

Белок нужен равномерно в течение дня. Каждый прием пищи должен содержать белок. Особенно важен белок после тренировки (для восстановления) и перед сном (чтобы ночью организм не разрушал мышцы от голода).

Жиры нужны для гормонов. Тестостерон, гормон роста, другие анаболические гормоны синтезируются из жиров. Без жиров гормоны падают, мышцы не растут.

Но жиры перевариваются медленно. Если съесть жирное перед тренировкой, в зале будет тяжесть. Поэтому жиры распределяются на приемы, отдаленные от тренировки.

Теперь конкретно. Как распределить БЖУ по дням и приемам.

Тренировочный день. Калорий больше (для набора массы/силы) или на уровне плана. Углеводов больше — процентов пятьдесят-шестьдесят от калорий. Белок стандартный — два грамма на килограмм веса. Жиры остаток — процентов двадцать-тридцать от калорий.

День отдыха. Калорий меньше (можете снизить на двести-триста). Углеводов меньше — процентов тридцать-сорок от калорий. Белок тот же. Жиров больше — процентов тридцать-сорок.

Пример. Ваш план на тренировочный день — три тысячи калорий. Белки сто шестьдесят граммов (шестьсот сорок калорий), углеводы четыреста десять граммов (тысяча шестьсот сорок калорий), жиры восемьдесят граммов (семьсот двадцать калорий).

День отдыха — две тысячи семьсот калорий. Белки те же — сто шестьдесят граммов (шестьсот сорок калорий). Углеводы двести пятьдесят граммов (тысяча калорий). Жиры сто семнадцать граммов (тысяча пятьдесят три калории). Округляем — сто двадцать граммов жиров (тысяча восемьдесят калорий). Итого две тысячи семьсот двадцать — близко.

Видите принцип? В дни тренировок углеводов больше, жиров меньше. В дни отдыха наоборот. Белок всегда высокий.

Распределение по приемам. Пять-шесть приемов пищи в день. Каждый содержит белок — тридцать-сорок граммов (для человека восемьдесят килограммов).

Углеводы концентрируются вокруг тренировки. Прием до тренировки — углеводов много, жиров мало. Прием после тренировки — углеводов еще больше, жиров минимум. Остальные приемы — углеводов меньше, жиров больше.

Конкретный пример дня. Тренировка вечером в шесть.

Завтрак восемь утра. Белки сорок граммов, углеводы восемьдесят граммов, жиры двадцать граммов. Омлет из трех яиц, овсянка на воде, банан, орехи.

Второй завтрак одиннадцать утра. Белки тридцать граммов, углеводы сорок граммов, жиры пятнадцать граммов. Творог, яблоко, миндаль.

Обед два часа дня. Белки сорок граммов, углеводы восемьдесят граммов, жиры двадцать граммов. Курица, рис, овощи, оливковое масло.

Прием перед тренировкой пять вечера. Белки тридцать граммов, углеводы шестьдесят граммов, жиры пять граммов. Банан, протеиновый коктейль на воде.

Прием после тренировки восемь вечера. Белки сорок граммов, углеводы сто граммов, жиры десять граммов. Рыба, картофель, овощи.

Прием перед сном одиннадцать вечера. Белки тридцать граммов, углеводы тридцать граммов, жиры двадцать граммов. Творог, ягоды, орехи.

Итого белки — двести десять граммов (чуть больше плана, нормально). Углеводы — триста девяносто граммов (близко к четырёмстам десяти). Жиры — девяносто граммов (близко к восьмидесяти). В сумме примерно три тысячи калорий.

Не обязательно попадать грамм в грамм. Плюс-минус десять процентов нормально. Главное — общая картина правильная.

Timing: когда есть до и после зала

Тайминг — время приема пищи относительно тренировки. Это не магия. Но это важно.

Прием перед тренировкой. За час-полтора до зала. Зачем? Чтобы дать энергию на тренировку. Углеводы из этого приема идут в мышцы как гликоген. Белок дает аминокислоты, которые защитят мышцы от разрушения во время нагрузки.

Что есть? Углеводы средней скорости усвоения — рис, овсянка, макароны, хлеб. Белок легкий — курица, индейка, рыба, протеиновый коктейль. Жиров минимум — они замедляют усвоение, создают тяжесть.

Порция умеренная. Не набивайте желудок до отказа — будет тошнить в зале. Но и не ходите голодным — сил не хватит.

Если тренируетесь утром рано, поесть за полтора часа сложно. Тогда легкий перекус за тридцать-сорок минут. Банан плюс протеиновый коктейль. Или тост с джемом и яйцом. Быстро усваивается, дает энергию.

Прием после тренировки. В течение часа-двух после зала. Это так называемое анаболическое окно. Раньше считали, что нужно есть немедленно, в течение тридцати минут. Сейчас исследования показывают — окно шире, два часа вполне достаточно.

Зачем? После тренировки мышцы чувствительны к питательным веществам. Они впитывают все как губка. Углеводы идут в восполнение гликогена. Белок идет в ремонт мышц.

Что есть? Углеводы быстрые — белый рис, картофель, белый хлеб, сладкие фрукты, даже сладкое (единственное время, когда сахар полезен). Белок быстрый — сывороточный протеин, курица, рыба. Жиров минимум.

Порция большая. Это самый важный прием дня для роста мышц. Можете съесть треть-половину дневных углеводов здесь.

Пример. После тренировки — протеиновый коктейль на воде (тридцать граммов белка). Через час дома — большая порция курицы с картофелем и овощами (еще сорок граммов белка, сто граммов углеводов). Это закрывает потребность восстановления.

Утренняя тренировка? После нее хороший плотный завтрак. Яичница, овсянка, фрукты. Потом в течение дня еще четыре приема. Вечером легче.

Вечерняя тренировка? После нее ужин. Потом перед сном легкий прием — творог с ягодами. Чтобы ночью мышцы не голодали.

Тайминг работает. Не критично, не решает все. Но дает процентов десять-пятнадцать прибавки к результату. За месяц это заметно.

Гидратация: расчет воды по весу

Вода не еда. Но она критична для результата. Мышцы на семьдесят пять процентов состоят из воды. Кровь переносит питательные вещества в воде. Обмен веществ идет в водной среде.

Обезвоживание даже на два процента снижает силу и выносливость. Вы слабее в зале, меньше поднимаете, быстрее устаете. Результат хуже.

Сколько пить? Формула простая. Тридцать-сорок миллилитров на килограмм веса. Если весите восемьдесят килограммов — от двух целых четырех десятых до трех целых двух десятых литра в день.

Тренируетесь интенсивно, потеете — добавляйте еще литр. Жаркая погода — еще пять-сот миллилитров. Пьете кофе (мочегонное) — компенсируйте стаканом воды.

В среднем спортсмен должен пить три-четыре литра в день. Звучит много? Распределите по дню. Стакан каждый час — за четырнадцать часов бодрствования выйдет два с половиной-три литра. Плюс вода во время и после тренировки.

Когда пить? Утром проснулись — сразу два стакана. Ночью организм обезвоживается (дыхание, потоотделение). Утренняя вода запускает обмен веществ, промывает почки.

В течение дня равномерно. Не ждите жажды. Жажда — признак обезвоживания. Пейте до того.

Перед тренировкой — стакан за тридцать минут. Во время тренировки — по глотку каждые пятнадцать минут. Особенно если потеете сильно. После тренировки — два стакана в первый час.

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.