

Инструкция
по выживанию
от тренера
реабилитолога



Анастасия Ситникова

**Хрустеть или колотья?
Что пить, чтобы не
развалиться на тренировке.
Инструкция по выживанию
от тренера-реабилитолога.**

«Автор»

2026

Ситникова А. С.

Хрустеть или колоться? Что пить, чтобы не развалиться на тренировке. Инструкция по выживанию от тренера-реабилитолога.
/ А. С. Ситникова — «Автор», 2026

«Мои дорогие читатели, клиенты, спортсмены, а также те, кто просто пришел выправить спину после офиса! Вы часто подходите ко мне после тренировки и спрашиваете: «А что попить, чтобы суставы не хрустели?», «А можно мне протеин, если я хочу похудеть, а не накачаться?», «А правда, что креатин — это стероиды из-подполья?». Я тренер-реабилитолог, а не продавец из магазина спортпита. Моя цель — чтобы вы не тратили деньги на пустышки и не навредили себе. И да, я буду шутить. Потому что читать про аминокислотные цепочки без улыбки — невозможно. Поехали!» Конечно же, Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста. Так же Автор не несет ответственности за возможные последствия самостоятельного применения рекомендаций без учета индивидуальных особенностей организма.

© Ситникова А. С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Что здесь?	5
Глава 1. «Я не доктор, я не продавец БАДов. Я тот, кто видит результат»	6
Глава 2. Белок: Строительный материал или дорогая вода?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Анастасия Ситникова

Хрустеть или колоться? Что пить, чтобы не развалиться на тренировке. Инструкция по выживанию от тренера-реабилитолога.

Что здесь?

Глава 1. Вступление: «Я не доктор, я не продавец БАДов. Я тот, кто видит результат»

не медицинский учебник, а практический совет. Кому-то добавки не нужны, а кому-то — жизненно важны

Глава 2. Белок: Строительный материал или дорогая вода?

Разбираем протеин. Сколько нужно, зачем он нужен женщинам, а не только «качкам», как считать норму..

Глава 3. Креатин: Самый крутой парень в спортивном мире

Рассказываем про моногидрат, развенчиваем миф о «задержке воды» и объясняем, как его пить.

Глава 4. Магний: Почему мы все нервные и дергаемся

Самая популярная тема. Почему он вымывается, какая форма лучше усваивается, почему от него слабит.

Глава 5. Витамин D: Солнце в таблетке (для тех, кто живет за Полярным кругом)

Разбираем дозировки, почему он важен для суставов и настроения.

Глава 6. Омега-3: Жир, который нас спасает

Почему это не просто «рыбий жир», а мощный противовоспалительный агент. Осторожно: про консервы — мимо!.

Глава 7. Коллаген и суставы: Миф или реальность?

Разбираем хондропротекторы, глюкозамин, коллаген. Работает ли это? Или это просто маркетинг?

Глава 8. Стресс и сон: Как не сойти с ума при восстановлении

Магний, мелатонин, глицин, адаптогены — что реально помогает заснуть, а что просто «успокаивает».

Глава 9. «Волшебные» добавки: Осторожно, развод!

Почему L-карнитин не сжигает жир, почему ВСАА — это просто белок, и почему «жиросжигатели» — часто пустая трата денег.

Глава 10. Добавки для подростков: Не навреди (для родителей)

Коротко и по делу о спортивном питании для детей с 10 лет.

Глава 11. Заключение.Обобщение

Глава 1. «Я не доктор, я не продавец БАДов. Я тот, кто видит результат»

«Мои дорогие клиенты, спортсмены, а также те, кто просто пришел выпрямить спину после офиса!

Вы часто подходите ко мне после тренировки и спрашиваете: «А что попить, чтобы суставы не хрустели?», «А можно мне протеин, если я хочу похудеть, а не накачаться?», «А правда, что креатин — это стероиды из-подполья?».

Я тренер-реабилитолог, а не продавец из магазина спортпита. Моя цель — чтобы вы не тратили деньги на пустышки и не навредили себе. В этой книге я не буду продавать вам «чудо-таблетки». Наоборот, я расскажу, что из всего многообразия БАДов реально работает, а что — просто маркетинговый развод.

И да, я буду шутить. Потому что читать про аминокислотные цепочки без улыбки — невозможно. Поехали!»



Глава 2. Белок: Строительный материал или дорогая вода?

Самый частый вопрос от девушек, которые приходят на тренировку с целью «подсушиться, но не перекачаться»: «А мне протеин можно? А то я стану как Шварценеггер?» Спойлер: чтобы стать как Арнольд, нужно не пить протеин, а тренироваться как проклятый и есть как не в себя. А протеин — это просто белок. Как творог, курица или яйца. Только в порошке и не требует жарки.

Давайте разберемся, сколько этого белка надо. Если вы весите 60 кг и хотите, чтобы ваши мышцы (и суставы, кстати, тоже!) восстанавливались, а не распадались, вам нужно около 1,5–2 грамм белка на килограмм веса. Это примерно 90–120 грамм в день. В одном курином яйце — 6 грамм. В 100 г творога — 18 грамм. В порции протеина — 25 грамм.

Что будет, если белка не хватает? Вы будете ходить в зал, уставать, и ваши мышцы будут медленно, но верно... нет, не исчезать, а просто не расти. А еще белок — это не только про мышцы. Это ваши волосы, ногти, иммунитет. Так что если вы решили худеть, а белка в рационе мало, вы будете худеть, но вместе с объемом мышц, который вы так старательно наращивали. И да, протеин — это не «вода». Это самый сытный макронутриент. Так что если вам хочется перекусить, а до тренировки еще час — стакан протеинового коктейля спасет вас от голодного обморока.

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.