

КОД трансформации:

от новичка до атлета

ПАВЕЛ СМИРНОВ

Павел Смирнов

Код трансформации: от новичка до атлета

«Автор»
2026

Смирнов П.

Код трансформации: от новичка до атлета / П. Смирнов — «Автор», 2026

Максимум полезной информации на каждый день тренировок. Сборник объединяет три книги для создания атлетичного тела. Четкий план похудения за 8 недель — для мощного старта. Стратегия построения рельефной мускулатуры — для создания эстетичного силуэта и пропорций. Справочник по питанию для фитнеса — расчет суточной нормы нутриентов, метаболизм белков, жиров и углеводов, инсулиновый отклик и гидратация. Инструменты для тех, кто ценит свое время и нацелен на измеримый результат.Состав: План похудения 8 недель, Рельеф, Про питание за 1 день.

© Смирнов П., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Про питание за 1 день 6
Глава 1 7
10 Главных правил питания 7
Синтез мышечного белка 7
Иммунитет 7
Здоровье кишечника 7
Частота приема пищи 8
Вариативность питания 8
Скорость переваривания 8
Контроль сахара в крови 8
Регулирование энергозатрат 9
Фастфуд или вредная еда 9
Водный баланс 9
Глава 2 11
Макро- и микропитание 11
Белок 11
Жир 11
Углеводы 11
Волокно/Клетчатка 12
Витамины 12
Минералы и гормоны 12
Глава 3 14
Создание диеты 14
Разработка БЖУ и калорий 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Павел Смирнов
Код трансформации: от новичка до атлета

Книга 1

Про питание за 1 день

Введение

Перефразируя слова Арнольда Шварценеггера скажу: «Питание — это то, что отделяет чемпиона от не чемпиона!». Итак, питание это основа того, что разделяет тех, у кого нет результатов, есть хорошие результаты и есть прекрасные результаты – это огромный показатель, влияющий на ваше телосложение и здоровье. К сожалению, большинство людей верят мифам вокруг питания/диеты или просто имеют дезинформацию, которая их сдерживает. Как человек, который сам построил свое тело, позвольте сказать вам, что питание имеет решающее значение для вашего успеха. Мало того, необходимо удалить любую плохую информацию, прежде чем получить новые знания. Мне задают столько вопросов по питанию, что я пришел к выводу, что большинство людей не имеют достаточно знаний на эту тему.

Независимо от того сколько раз я говорю на эту тему, я продолжаю слышать разные «чудеса», поэтому я написал эту книгу. Каждый вопрос, который у вас есть относительно питания для построения мышц, потери жира и получения более здорового тела будет рассмотрен в этой книге – вы можете рассчитывать на это. Это не шаблон питания, чтобы копировать, это учебное пособие, которое повысит ваши знания о питании, так что вы сможете прогрессировать гораздо быстрее и знать когда вносить изменения.

Глава 1

10 Главных правил питания

Если вы не сделаете шаг вперед – вы не сдвинетесь с места. Если вы не спросите – вы не получите ответ. Если вы не попробуете – вы не достигнете цели!

Существует 10 правил, суммирующих важность пищи и дающих вам рекомендации. Эти правила должны расширить ваши знания о пище и создать правильный уровень понимания. Таким образом, вы сможете использовать их в любое время.

Синтез мышечного белка

Белок – от греческого «протос» означает первый, наиважнейший.

Белковое потребление, в высоких количествах со значительными количествами лейцина, это то, что действительно повышает синтез мышечного белка. Пик активности белка, в организме, по имеющимся данным, остается на высоком уровне в течении 2 – 5 часов в зависимости от широкого спектра переменных, затем наступает спад, поэтому целесообразно есть каждые 3 часа. Вы просто должны знать, что это критически важно для восстановления, удержания мышц, роста и что регулярная, богатя белками еда поддерживает множество функций. Не все белковые источники одинаково сильны в стимуляции анаболизма из – за содержания в них аминокислотного профиля. Для максимизации стимуляции лучше выбирать белок животного происхождения, яйца и сыворотку.

Иммунитет

Характерные признаки иммунной системы – способность отличать «свое» от «чужого».

Много культуристов, да и вообще людей, никогда не будет говорить о таких вещах, как иммунитет, но это критически важно для вашего успеха. Вы знали, что 75% иммунной системы находится в пищеварительном тракте? Это означает, что ваш иммунитет снижается ровно тогда, когда пищеварение ухудшается. Правильное питание подает сигнал для пищеварительной системы, чтобы та работала эффективно. Продукты, натуральные, которые естественно богаты витаминами и антиоксидантами, является лучшим способом поддержать вашу иммунную систему, что означает много овощей и фруктов. Ягоды — это кладезь для пищеварительной системы. Но ни килограммами их потребляйте.

Здоровье кишечника

Клетки кишечника вырабатывают гормон серотонин, который влияет на многие процессы, а больше всего он известен, как гормон настроения.

Любой, кто соблюдает диету/питание с высоким содержанием белка, вынуждает кишечник больше работать, и, если вы следуете высококалорийному плану питания, чтобы расти, это также дает стресс на пищеварительную систему. Благоприятная кишечная среда/функция важна для вашего прогресса, потому что это место, где пища обрабатывается и питательные вещества ассимилируются, чтобы помочь вашему организму работать на самом высоком уровне. Энергия, сила и восстановлении – все это осуществляется пищеварением, которое затем оказывает влияние на рост мышц. Просто так, потому что вы едите определенную пищу,

еще вовсе не означает, что ваше пищеварение в норме – вы должны быть в состоянии правильно обрабатывать и ассимилировать питательные вещества.

Частота приема пищи

Увеличение частоты приема пищи помогает уменьшить чувство голода и позволяет лучше контролировать аппетит.

Питание частыми приемами пищи каждые 2- 3 часа – это, как правило, лучший способ питания для оптимизации роста мышц и потери жира. Существует множество причин, по которым это верно. Улучшение энергоснабжения при стабильном и постоянном уровне энергии, что позволяет избежать больших падений, которые могут привести к снижению производительности. Пищеварение более последовательное, где кишечник не должен обрабатывать такое большое количество пищи за один заход. Синтез мышечного белка становится оптимизирован, как уже обсуждалось, что способствует восстановлению и росту мышц.

Вариативность питания

Для чего это нужно?

Разнообразие действительно важно в любой диете, потому что это означает физически, что вы получаете более широкий диапазон пищи; в психологическом отношении, ваш ум не испытывает стресс из-за однообразия. Однако, существует другая причина, почему широкий спектр ваших типов продуктов имеет важное значение, особенно когда этот спектр богат белками из продуктов таких, как мясо, яйца и рыба. Пищеварительный тракт уязвим для развивающейся чувствительности и даже отсутствия толерантности к этим продуктам, когда они употребляются. Много людей и спортсменов, в том числе, начинают страдать проблемами пищеварительного тракта, когда едят только курицу и яйца, особенно чаще, потому что потребляют слишком много. Предотвратить это легко, с помощью более широкого источника белков в питании. Таким образом, пищеварительный тракт получает более широкий диапазон естественных пищеварительных ферментов.

Скорость переваривания

Жиры, в основном, дольше всего перевариваются нашим организмом. Учтите это!

В разное время суток вы захотите, чтобы еда переваривалась быстрее или медленнее. Утром вы более истощены и нуждаетесь в питательных веществах, которые быстро достигнут мышц, таким образом, вы выбираете еду, которая отвечает этим запросам. После тренировки аналогичная ситуация. Иногда вы хотите, чтобы еда переваривалась медленнее, таким образом, энергообмен продлен, такие ситуации обычно в течении спокойного дня или пред сном. Путем структурирования питания и включая определенные питательные вещества в еде, вы можете влиять на скорость ее переваривания.

Контроль сахара в крови

Если разделить равномерно на всех жителей земли, то каждый из нас поглощает 22,6 килограмма сахара в год!

Контролирование вашего уровня сахара в крови, таким образом, чтобы он оставался более уравновешенным в течении дня, помогает получить ровную энергию, это избавляет от энергетических провалов, управляет тягой к сахару и также повышает чувствительность инсулина. Добиться этого легко с помощью правильной структуры вашей диеты, с помощью клет-

чатки от овощей, небольшого количества здорового жира и углеводов с низким ГИ (гликемическим индексом) в нужное время. Рационы богатые белками – являются предпочтительными для поддержания «ровного» сахар в крови.

Регулирование энергозатрат

Зачем?

В некоторые дни вам нужно большее количество энергии, чем на других, вы же это знаете, правда? Рацион огромного количества людей остается прежним каждый день, но все же в некоторые дни, они выполняют по 20-30 серий на ноги, а в другие дни они ничего не делают. Логично приспособить ваше потребление калорий в соответствии с затратами, по двум основным причинам:

Первое — это даст избыточную энергию, которую вы должны потратить в тренировочный день и возвратить впоследствии;

Второе — это поможет избежать вам лишнего получения энергии, когда вам не будет нужно так много, таким образом жировая прослойка остается ниже.

Даже различные тренировочные дни будут иметь уникальные требования, день ног будет иметь большую энергетическую потребность, чем груди, например.

Фастфуд или вредная еда

А вредно ли?

Бываю дни, когда я ем вредную еду из ресторанов быстрого питания, такую как гамбургер с картошкой и фруктовые пирожки. Порой даже перед сном. Это было сделано, потому что в этот день у меня могло быть две тренировки, одна кардио и другая силовая, либо тяжелая тренировка с огромным количеством серий. Еда такого типа нужна для получения дополнительных калорий в ваше тело, также она создает дополнительные пики метаболизма при диете. Она также дает некоторым людям психологический отдых от «сидения» на диете.

Потребляйте то, что вы можете оправдать, не потребляйте излишнее иначе, вы идете назад. Потребляйте ее после большой тренировки, такой как ноги или спина, где спрос на «топливо» огромен. Следите за частотой приема, потому что она обычно высококалорийная, легко съесть слишком много.

Водный баланс

Тело здорового человека средних лет состоит из воды на 65-75%

Гидратация априори является необходимостью, без которой не могут обойтись все без исключения. Производительность может улучшиться очень быстро, если вы пьете больше воды, переваривание становится более эффективным и ваш метаболизм также повышается. Питье достаточного количества воды для культуристов еще более важно из – за жидкости и электролитов, которые мы теряем посредством потоотделения и суммы мышечной ткани, которую мы должны накормить питательными веществами.

Если вы обезвожены, тогда все прекращает работать слаженно, потому что ударный объем сердца падает, таким образом, меньше крови может быть распределено с каждым серд-

цебиением вашим мышцам. Это означает, что молочная кислота вбрасывается в мышцы быстрее, питательные вещества не транспортируются так же эффективно, и ваше тело не может прийти в себя так быстро. Если хотите увеличить размер и максимизировать образующее мышечную ткань набухание клеток, то вы должны гидратироваться. Два литра воды в день является минимальным требованием.

Глава 2

Макро- и микропитание

Группа макронутриентов состоит из белка, жира, углеводов и даже клетчатки, о которой многие люди забывают. Это строительные блоки вашей диеты и их генезис должен быть правильно понят, чтобы создать план питания, который поддерживает ваше развитие. Давайте рассмотрим каждую группу более подробно, так что вы сможете понять, как различные механизмы в вашем организме могут быть изменены посредством диеты, которая в конечном счете влияет на вашу способность восстанавливаться, тренироваться, сжигать жир и строить мышцы.

Белок

4 калории на грамм, «важное» питательное вещество, от 1 до 1,5 грамм на 1 килограмм мышечной массы.

Не секрет, что белок помогает с восстановлением и ростом мышц. Качество белка очень важно, потому что это учитывает такие вещи, как содержание лейцина наряду с другими незаменимыми аминокислотами, которых 20! Мясо курицы, говядины, индейки, рыба, яйца и белок сыворотки являются лучшими источниками белка именно потому, что их аминокислотные профили предпочтительны для устойчивого синтеза мышечного белка.

Как мы уже описывали в Главе 1, белок помогает запустить синтез – это повышает анаболическую сигнализацию клеток, которая имеет решающее значение для восстановления и роста. Хотя множество переменных может диктовать конкретное количество часов, мы знаем, что синтез мышечного белка остается повышенным после потребления белка в течении 2 – 5 часов. Вот почему я рекомендую есть каждые 2 – 3 часа, чтобы этот период никогда не выпадал.

Жир

9 калорий на грамм, «важное» питательное вещество, стимулирует выработку тестостерона

Некоторые люди полагают, что они должны урезать жир из своей диеты, другие сходят с ума и удаляют углеводы, таким образом, они могут вести диету с высоким содержанием жира. Жиры абсолютно важны для вашего здоровья и прогрессии. С научной точки зрения, ваше тело не может жить без жира (или белка) в диете. Они являются отличным источником для энергетической продуктивности. Жиры являются также материалом для защиты суставов путем обеспечения амортизации, смазывания и сокращения воспаления. Омега – 3 является типом жира, подходящим для этой роли. Производство тестостерона в большей степени полагается на жиры из вашей диеты, потому что клетки Лейдига требуют холестерина, чтобы произвести тестостерон. Если ваша диета не содержит достаточного количества жира, это означает, что ваши уровни тестостерона скорее всего низкие. Ненасыщенные жиры являются лучшими для поддержки производства тестостерона.

Углеводы

4 калории на грамм, притягивает воду, «существенное» питательное вещество.

С научной точки зрения говорят углеводы несущественны, потому что тело может получить глюкозу из белка и жира, но это не означает в терминах бодибилдинга, что они не важны. Углеводы важны, чтобы тренироваться на правильном уровне интенсивности. Рассмотрите углеводы как «топливо для ракеты» - они самый легкий, самый эффективный способ заправить топливом ваше тело, готовое работать при пиковой производительности и эффективно восстанавливаться. Некоторые углеводы быстрее перевариваются и усваиваются, чем другие. Углеводы являются «белковой экономией», что означает, что они поддерживают анаболизм, защищая вас от катаболизма. Некоторые углеводы пополняют мышечную ткань гликогеном лучше, чем другие, тогда как фруктоза обычно только пополняет гликоген печени.

Волокно/Клетчатка

Это углеводы, которые не перевариваются организмом человека и содержаться в растительной пище такой, как фрукты, овощи и зерновые продукты.

До плотного изучения их называли «балластным веществом», однако дальнейшие исследования показали, что потребление клетчатки в достаточном количестве предотвращает такие серьезные заболевания, как запоры, грыжи пищевых отверстий, камни в желчном пузыре, геморрой и рак кишечника. Они также снижают риск повышения уровня холестерина в крови и помогают поддерживать нормальный уровень сахара. Пищевые волокна используют полезные бактерии кишечника для своей жизнедеятельности. В результате этого увеличивается количество бактерий и образуются необходимые для организма человека вещества (витамины, аминокислоты, особые жирные кислоты). Тщательное пережевывание овощей само по себе способствует более ритмичной и сильной перильстатике желчного пузыря и тем самым нормальному желчеотделению.

Витамины

Чем больше солнечного света получает мужчина, тем выше его уровень тестостерона.

Витамины важны, потому что тело не может создавать их отдельно. Витамин Д является примером того, но который технически «несуществен», потому что тело производит его с помощью солнечного света – однако для большинства людей сей факт остается недостаточным. Уверенно можно сказать, что вы получите больше пользы из – за более широкого потребления витаминов, которые поддерживают множество внутренних процессов храня вас здоровыми и более энергичными. Когда вы не получаете витамины в достаточном количестве, вы не можете тренироваться активно, хорошо себя чувствовать, быть энергичным. Поэтому, чтобы построить телосложение здоровым, крепким и сбалансированным, вы должны запомнить это.

Минералы и гормоны

Невидимые помощники.

Существует несколько существенных минералов, которые мы должны потреблять в небольших количествах для огромного количества целей. Минералы так же важны, как витамины, они похожи на клей, скрепляющий все, с точки зрения внутренних биологических функций, путем потребления в пищу натуральной еды и наличия большого разнообразия еды в вашей диете. Это такие минералы, как калий, магний, цинк, кальций, фосфор, натрий, хлорид, также сюда входит железо, марганец, хром и селен. Эндокринная система управляет 50 гормонами в вашем теле, и, они все играют огромную роль в вашей способности нарастить мышцы, набрать прочность и сжечь жир. Гормоны, простыми словами, являются в основном сигналь-

ными молекулами, инструктирующие определенные действия в теле, на которое можно влиять посредством тренировок, питания и образа жизни.

Глава 3

Создание диеты

Четкое планирование питания позволяет на 70% приблизить тебя к цели!

Все, о чем мы до сих пор говорили, сформировало наши знания для построения собственного плана питания. Вот два главных результата, которые я хочу, чтобы вы добились из этой книги:

Узнать подробнее о питании и его работе;

Возможность создать диету/план питания, которая лучше работает для вас, используя эту информацию.

В этой главе мы рассмотрим конкретные примеры в цифрах по потреблению белка, углеводов и жира. Мы также поговорим, как структурировать свой рацион для оптимальной выгоды, глядя на время тренировки, дни восстановления и научимся делать правильные корректировки в нужное время.

Разработка БЖУ и калорий

С чего мне начать?

Нет единого стандарта, но вы должны начать с расчета белка, это и будет вашей точкой отправления. Остаток калорий мы распределим на другие нутриенты в течении дня. Моя рекомендация состоит в том, чтобы потреблять не менее 1,5 грамм белка на килограмм постной массы тела. Каждый грамм белка содержит 4 калории. Допустим ваш постный вес около 80 килограмм, это означает, что вы будете потреблять 120 грамм белка, дающих 480 калорий. Поэтому, если вы решите, что ваше потребление калорий составляет 2,500 в день, то 2,200 оставшихся разделите их между жирами и углеводами. Здесь я привожу эти числа исключительно для примера и для того, чтобы только показать вам, почему для установления вашего потребления калорий нужно сначала определить количество белка. Относительно углеводов и жира, мое предпочтение и рекомендация такова, что расходовать большую часть вашей энергии необходимо из углеводов.

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.