

*С любовью и благодарностью
я посвящаю эту книгу маме и папе,
которые научили меня видеть красоту силы и мощи*

Содержание

Введение	9
Благодарности	10

ЧАСТЬ I. ОСНОВЫ

1 Питание для успеха	13
2 Построение мышц	34
3 Интенсификация тренировок	69
4 Распределение жировых запасов	104
5 Сжигание жира	123
6 Потребление воды при усиленных тренировках	150

ЧАСТЬ II. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

7 Витамины и минералы в питании атлета	175
8 Продукты для роста мышечной массы	222
9 Растительные добавки для улучшения спортивных показателей	270

ЧАСТЬ III. ПЛАНЫ ПИТАНИЯ И МЕНЮ

10	Создайте собственный план питания	295
11	Выход на пик формы	313
12	Планы питания: поддержание веса	328
13	Планы питания: наращивание мышечной массы	338
14	Планы питания: кросс-тренинг	349
15	Планы питания: сжигание жира	363
16	Планы питания: сушка	374
17	Рецепты силового питания	385
Приложение А		
	Трехдневный дневник питания	413
Приложение Б		
	Гид по ресторанам и полезный фастфуд	416
	Список использованной литературы	419
	Алфавитный указатель	438
	Об авторах	444

Введение

Я очень рада представить вам четвертое издание своей книги. По мере того как расшифровка генома человека близится к завершению и становится понятно, как именно функционирует наше тело, происходят существенные изменения в сферах спортивного питания и физиологии тренировок. При подготовке этого издания я изучила немало информации, чтобы объяснить читателям, как химический состав пищи, растительных компонентов и пищевых добавок влияет на активность генов и, соответственно, на нашу способность наращивать мышечную массу, сжигать жир и тренироваться. Поговорим мы и о том, как можно задействовать силу мозга и как влияет на метаболизм та или иная пища, ее вкус, ваше настроение, физическая нагрузка, окружающие условия, отношения с другими людьми.

Как всегда, неоценимый вклад внесли вы, мои читатели. Вы задавали вопросы, и я постаралась на них ответить — так появилась глава о питании при кросс-тренинге. Я доработала все части издания и все указанные рекомендации в соответствии с последними научными открытиями; они будут одинаково полезны как профессиональным спортсменам, так и новичкам.

Думаю, популярность этой книги можно объяснить тем, что в ней приводятся не только уже опубликованные результаты исследований, но и сведения о еще не завершенных разработках из лабораторий по всему миру, а также рекомендации, как именно использовать эти данные, чтобы добиться поставленных вами целей. В этом издании вы найдете самые последние новости о добавках, помогающих наращивать мышечную массу, и научно обоснованные стратегии питания, которые позволяют получать больше энергии, снижать долю жира в организме, улучшать настроение и повышать концентрацию внимания. Эта книга как никакая другая поможет вам на протяжении всех этапов вашего тренировочного цикла в течение года. Рекомендованные планы питания, которые я предлагаю, подробны и одновременно практичны: вы легко можете их изменять в соответствии со своими потребностями и использовать каждый день, даже если вы не располагаете большим количеством времени. Неважно, стремитесь ли вы сохранить нынешний вес, нарастить массу или уменьшить ее, наши советы помогут вам изменить тело в соответствии с вашими пожеланиями, притом абсолютно законно и без угрозы для здоровья. Получить все и сразу можно. Тренируйтесь и читайте нашу книгу.

Благодарности

С момента выхода первого издания моей книги в 1998 г. прошло уже 17 лет, но я по-прежнему горжусь, что читатели обращаются к ней как к надежному источнику информации. Ваши истории, рассказанные лично и онлайн, полученные мной по электронной и обычной почте, вдохновили меня на создание нового, четвертого издания, которое, несомненно, поможет сделать немало открытий тем, кто стремится к силе и здоровью.

Еще раз благодарю своего соавтора Мэгги Гринвуд-Робинсон. Мэгги, ты замечательный писатель, и с каждым годом твое мастерство только растет. Написание книги похоже на гонку на выживание, но с твоей помощью добраться до финиша оказалось намного легче.

Аманда Маккуэйд-Кроуфорд, прекрасный знаток целебных свойств растений, спасибо за то, что делилась своими знаниями.

Мой дорогой друг Шэр Солт, дважды победительница соревнований «Мисс Натуральная Олимпия» в категории «Фигура», спасибо за рецепты. Приготовление пищи по ним не занимает много времени, а еда получается вкусная и питательная.

Спасибо нашему редактору, Джастину Клагу, за то, что всерьез принял мое предложение переиздать книгу и участвовал в процессе публикации с пониманием и энтузиазмом.

Также я благодарю весь замечательный коллектив издательства. Я всегда знала, что результатом интенсивного редакторского труда становится необыкновенная книга. Анна Холл, Марта Галло, Тайлер Уолперт, Ким МакФарланд, Сью Аутло, спасибо вам за безоговорочную поддержку при подготовке нашей книги, а также за стремление к идеальному результату.

От всего сердца спасибо за поддержку и любовь моей семье. Этот путь мы прошли все вместе.

ЧАСТЬ I

ОСНОВЫ

С момента выхода в свет предыдущего издания были сделаны важнейшие открытия, касающиеся питания при силовых тренировках, в частности «нейробиологии» питания, то есть влияния пищи на то, как мозг контролирует тело и аппетит. Позитивное отношение к еде помогает сосредоточиться на совершенствовании тела, а не разрушении его. Использование технологий «нейробиологии» питания является сегодня ключевой стратегией для достижения высоких спортивных результатов, восстановления организма и роста мышечной массы. Когда вы начнете применять на практике новейшие достижения науки о питании, ваше тело сможет использовать максимум своих возможностей, механизмы детоксикации и очищения заработают в оптимальном режиме, а сжигание жира и увеличение мышечной массы существенно ускорятся. Для спортивного питания настали прекрасные времена: на сегодняшний день уже изучены пищевые потребности организма вплоть до молекулярного и генетического уровней, и эти знания призваны помочь спортсменам (и вам в том числе) достичь более высоких результатов, чем было возможно прежде. В главах 1–6 мы подробно рассмотрим эту научную информацию и расскажем, как применить ее на практике.

1

Питание для успеха

Задумайтесь над тем, как бы вы хотели выглядеть и чувствовать себя. Представьте свое тело, тренированное и крепкое, именно с той мускулатурой, которая вам кажется идеальной. Вообразите радость, которую дают вам сила и энергия, позволяющие без усталости тренироваться день за днем.

Постарайтесь запомнить этот образ. Наша книга покажет вам, как добиться идеальной фигуры, следуя советам в одной из самых важных сфер фитнеса — в области питания. Но мы не будем говорить о традиционной здоровой пище. Эта книга специально предназначена для тех, кто занимается усердной силовой тренировкой для поддержания физической формы, участия в соревнованиях по соответствующим видам спорта или улучшения спортивных показателей. Другими словами, вас можно отнести к силовым атлетам, если вы хотя бы несколько раз в неделю тренируетесь с отягощениями или готовитесь к соревнованиям. При этом у вас возникают специфические потребности в области питания, зависящие от вида и интенсивности нагрузки.

Итак, каким спортсменом вы являетесь? Вы бодибилдер, пауэрлифтер, тяжелоатлет? Силовая тренировка для вас часть кросс-тренинга или с ее помощью вы поддерживаете физическую форму? Все эти типы нагрузки предъявляют разные требования к спортсмену и его пище. Именно поэто-

му в главах 12–16 вы найдете несколько индивидуальных планов питания. Однако все силовые атлеты, от профессионалов, участвующих в соревнованиях, до занимающихся в свободное время любителей, заинтересованы прежде всего в наращивании сухой мышечной массы.

Как формируется мышечная масса?

Разумеется, мышечную массу формируют силовые упражнения. Но чтобы происходил рост мышечной ткани, в организм в достаточном количестве должны поступать «строительные материалы» — белок, углеводы и жиры. В ходе процесса, называемого обменом веществ, организм расщепляет эти нутриенты и вырабатывает энергию, необходимую для оптимального роста и функционирования.

В результате обмена веществ белок расщепляется на аминокислоты. В соответствии с указаниями, поступающими от ДНК, в клетках организма из аминокислот образуются новые белки. Именно здесь хранится информация о том, как аминокислоты должны выстраиваться и соединяться. Как только клетки получают эти инструкции, начинается синтез новых белковых структур.

Основываясь на этой концепции, логично предположить, что чем больше белков вы употребите — тем больше мышц сможет нарастить ваш организм. Но это не так. Избыточный белок преобразуется в углеводы, чтобы впоследствии стать источником энергии, либо отложиться в виде жировых запасов.

Стимулировать образование мышечной ткани помогает не избыточное количество белковой пищи, а эффективное использование поступающего белка. При этом мышцы получают все



Интенсивная нагрузка, такая как метание ядра, подключает КФ на смену израсходованному АТФ.

необходимые им питательные вещества, в том числе аминокислоты. Если вы заставите мышцы интенсивно работать и обеспечите их необходимым питанием, клетки начнут синтезировать необходимый белок, что приведет к росту мышечной ткани.

Что дает мышцам энергию?

Прежде чем заставить мышцы интенсивно работать, вы должны обеспечить их правильным топливом. Мышечные клетки, как и любые другие, получают энергию за счет макроэргического соединения, известного как аденозинтрифосфат (АТФ). Оно заставляет мышцы сокращаться, помогает передавать нервные импульсы и участвует в других процессах, связанных с энергообменом на клеточном уровне. Мышечные клетки производят АТФ, соединяя кислород с полученными из пищи питательными веществами, главным образом углеводами.

В качестве топлива для мышц может использоваться и жир, но он расщепляется только при наличии кислорода. Клетки мышечной ткани предпочитают углеводы сжигать, жир откладывать в виде запаса, а белок использовать для роста мышечной ткани и восстановления белковых структур.

Клетки организма генерируют АТФ с помощью одной из трех энергосистем: фосфагенной, гликолитической и окислительной.

Фосфагенная система

Фосфагенная система ресинтезирует АТФ с помощью вещества, называемого «креатинфосфат» (КФ). Как только запасы АТФ израсходованы, их необходимо пополнить за счет пищи и кислорода. Во время короткой интенсивной нагрузки (к примеру, занятия с отягощениями или бега на короткие дистанции) работающие мышцы используют весь имеющийся запас кислорода. С этого момента к работе подключается КФ — на несколько секунд становящийся источником энергии. Когда запасы АТФ истощены, КФ может помочь восстановить их. При этом любая интенсивная нагрузка длительностью 3–15 секунд быстро расходует запасы АТФ и КФ в мышце, после чего их необходимо восстановить, что и является задачей других энергетических систем организма.

Гликолитическая система

Гликолитическая система позволяет мышцам усвоить глюкозу путем расщепления либо поступивших с пищей углеводов, либо мышечного и печеночного гликогена — особой формы хранения углеводов. В процессе так