

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение в ЗОЖ. Нет радости — нет ЗОЖ . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>Глава 1. Что есть? Основы здорового питания . . . . .</b>	<b>15</b>
Из чего состоит человек . . . . .	16
Что такое КБЖУ . . . . .	21
Белки . . . . .	26
Жиры (липиды) . . . . .	35
Углеводы . . . . .	48
<b>Глава 2. Не только калории . . . . .</b>	<b>59</b>
Вода . . . . .	60
Витамины . . . . .	65
Минералы . . . . .	76
Хлорид натрия (соль) . . . . .	85
Спортивные добавки . . . . .	86
<b>Глава 3. Практика. Как правильно худеть . . . . .</b>	<b>103</b>
Энергетический баланс . . . . .	103
Почему диеты не работают . . . . .	120
Что такое гибкая диета . . . . .	122
Как считать калории на пальцах . . . . .	125

<b>Глава 4. Мышцы. Как приумножить и сохранить . . .</b>	<b>135</b>
Зачем нам мышцы . . . . .	135
Как устроены мышцы. . . . .	137
Как растут мышцы . . . . .	140
Современная стратегия по набору массы. . . . .	146
Почему кто-то наращивает мышечную массу быстрее . . . . .	151
<b>Глава 5. Как тренироваться . . . . .</b>	<b>155</b>
Для чего нужна разминка . . . . .	155
Нужна ли заминка. . . . .	158
Типы тренировок: бегать или поднимать? . . . . .	159
Кардио/аэробный тренинг: принципы, рекомендации, мифы. . . . .	172
ВИИТ: принципы, рекомендации, мифы . . . . .	175
Силовой тренинг: принципы, рекомендации, мифы. . . . .	179
Как быстро теряешь форму при перерыве в тренировках . . . . .	197
<b>Глава 6. Сон и стресс . . . . .</b>	<b>201</b>
Что дает человеку сон . . . . .	202
Стресс — один из главных врагов здоровья. . . . .	206
Вместо заключения. С чего начать . . . . .	211
<b>Благодарности . . . . .</b>	<b>215</b>
<b>Об авторах. . . . .</b>	<b>217</b>

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Книгу нельзя рассматривать как медицинское руководство. Прежде чем использовать советы, предложенные авторами, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Авторы и издатель не несут ответственности за возможные последствия неверного применения информации, приведенной в книге.

# ВВЕДЕНИЕ В ЗОЖ. НЕТ РАДОСТИ – НЕТ ЗОЖ

Есть такое расхожее выражение: no pain, no gain, что переводится как «нет боли — нет результата». Так любят бравировать своей «болью» мускулистые ребята в спортзале и те, для кого спорт — смысл жизни и способ заработка.

Но подобный взгляд на здоровый образ жизни мы предлагаем радикально пересмотреть, потому что он в корне порочен. ЗОЖ — это не мучение, а путь, полный радости и хорошего настроения. Пройти его с грустной миной и гримасами страдания вам не удастся.

Мы выдвигаем свой тезис: *нет радости — нет ЗОЖ*. А в вольном переводе — no smile, no gain.

Для начала улыбнитесь, а потом читайте, как просто, приятно и эффективно погружаться в мир ЗОЖ.

## 1. ЗОЖ – это прежде всего радость

Ученые вообще предлагают отказаться от термина «сила воли». Как показывают исследования, можно сопротивляться собственным желаниям какое-то время, но не вечно. Рано или поздно человек срывается. Поэтому на одной силе воли (и боли) далеко не уедешь. Наука говорит, что не бросает

диету тот, кому нравится, как он питается, не бросает спорт тот, кому действительно по нутру и по силе веса, которые он поднимает, или темп, в котором бегают.

Утренняя пробежка или ВИИТ\* вас не вдохновляют? А вы попробуйте! Не пошло? Тогда найдите что-то другое: фехтование, пешие прогулки по городу или горам, настольный теннис, йогу или силовые тренировки с гирей. Мир не ограничивается только модной физнагрузкой. А два часа бодрой прогулки сожгут примерно столько же калорий, как час с железом в фитнес-зале.

Делайте то, что вам действительно нравится. Это просто и приятно. И цель нашей книги — рассказать, как именно следовать ЗОЖ и получать удовольствие, не попав под влияние многочисленных мифов и шарлатанов.

## 2. Спорт и ЗОЖ в противоположных углах ринга

Мир ЗОЖ полон противоречивых и сложных советов, и многие из них касаются достижений в профессиональном спорте. Мы с порога книги заявляем: все, что вы тут прочтете, не для спортсменов, которые ставят секунды выше здоровья и готовы ради места на пьедестале принести в жертву значительную часть жизни. Все, что мы пишем, предназначено для обычных людей, у которых есть хобби, семья, работа и другие заботы. И которые ценят здоровье больше цифр спортивного результата.

---

\* ВИИТ — высокоинтенсивные интервальные тренировки, в которых короткие интенсивные тренировочные отрезки сменяются менее интенсивными периодами восстановления. ВИИТ рекомендуется только здоровым и физически подготовленным людям. *Прим. ред.*

Именно потому, что у больших спортсменов и маленьких ценителей ЗОЖ разные цели, они и используют разные методы для их достижения, часто противоположные. Например, если какая-то добавка увеличивает работоспособность на 1–2% (но занимает место на полке, в рационе, голове, семейном бюджете и обладает странным побочным действием), то для спортсмена ее применение вполне оправданно. А стоит ли напрягаться любителю ради такого сомнительного «бонуса»? Важно быть в постоянном контакте с самим собой и не сравнивать себя с другими. Всегда найдется кто-то, при сравнении с кем вы погрузитесь в бездну самокопания и ненависти к себе. Не смотрите по сторонам, не «залипайте» на мотивационные картинки и паблики — это все пустое. Будьте последовательны, двигайтесь медленно, ставьте реальные цели, любите себя и радуйтесь.

### 3. «Разнообразие» и «умеренность» — два ключевых слова ЗОЖ

Как говорят опытные журналисты, «любой текст можно сократить до любого размера». И если сократить нашу книгу до двух слов, это будут «разнообразие» и «умеренность».

Умеренность важна в тренировках: именно то, что вы лишь изредка доходите до предела и позволяете себе полностью восстановиться между занятиями, и развивает вас. И это один из главных принципов тренировочного процесса.

Чем разнообразнее ваш рацион, тем больше питательных веществ вы получаете с едой, тем вы здоровее. Постулаты правильного питания довольно просты, и мы расскажем о них в первой же главе.

А теперь давайте ближе к делу.

И необязательно есть что-то «запретное» каждый день, старайтесь минимизировать количество переработанной нездоровой пищи.

Но главная идея — не воспринимать еду как черное или белое и при желании позволять себе то, чего вам так хочется, но контролировать размер порции.

## КАК СЧИТАТЬ КАЛОРИИ НА ПАЛЬЦАХ

Для многих людей подсчет калорий, который в наш цифровой век все равно приходится делать самостоятельно, — утомительное занятие.

Кроме того, погрешность в вычислениях может быть довольно высокой. Некоторые исследования показали, что ошибки в подсчетах способны достигать 25% общей калорийности. К тому же на них могут влиять некорректная информация на этикетках, погрешность весов, забывчивость при учете съеденного и особенно выпитого, способ приготовления блюда или даже ошибки в базах калорийности продуктов. Да и в целом подсчет калорий требует времени, психологических усилий и внимательности.

Людей, испытывающих стресс в процессе снижения веса, слишком детальная информация, а также сомнения в ее истинности могут повергать в уныние и подталкивать к тому, чтобы сойти с намеченного пути. Исследования неоднократно показывали очевидный факт: чем проще и свободнее диета и в целом правила питания, тем больше людей способны ее выдерживать.

Да и в итоге, напомним, здоровый образ жизни — это путь радости за себя и собственные достижения. Мы ведем к тому, что если есть возможность упростить методику контроля калорий, то как минимум стоит попробовать это сделать.

Эксперты по питанию из Precision Nutrition\* предложили простой метод, помогающий людям правильно питаться и контролировать порции, причем с учетом размера тела. Требуется лишь использовать в подсчетах ваши руки.

Вот как это работает.

- Пищу, богатую белком, считают ладонями.
- Овощи считают кулаками.
- Пригоршнями считаем пищу, богатую углеводами.
- Большим пальцем измеряем порции еды, богатой жирами.

*Рекомендации по количеству веществ  
в суточном рационе*

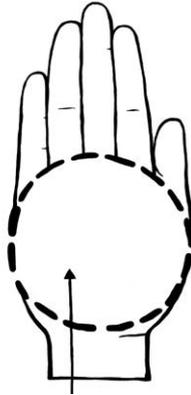
	Мужчины	Женщины
Белки	6–8 ладоней	4–6 ладоней
Жиры	6–8 больших пальцев	4–6 больших пальцев
Углеводы	6–8 пригоршней	4–6 пригоршней
Овощи	6–8 кулаков	4–6 кулаков

\* Консультационная компания известного спортивного физиолога Джона Берарди, персонального тренера многих олимпийских атлетов (25 медалей, из которых 12 золотых) и спортивного консультанта Nike. *Прим. ред.*

Если питаться по этим ориентирам, то для среднего мужчины калорийность будет составлять около 2300–3000 ккал в день и 1500–2100 — для женщины (все индивидуально и зависит от размеров вашего тела и соответственно рук).

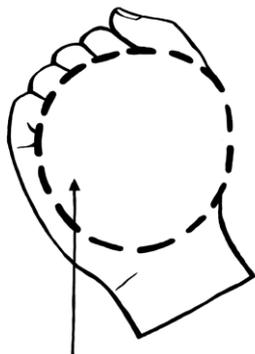
При этом само по себе питание по соотношению белков, жиров и углеводов достаточно полноценно и соответствует общим рекомендациям диетологов. Да и считать порции с помощью рук намного проще и спокойнее (а возможно, и точнее).

Теперь давайте покажем и расскажем о каждой составляющей и определении порций чуть подробнее.



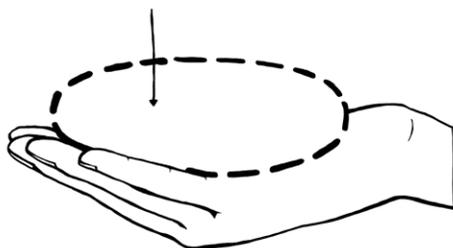
Ваша ладонь определяет необходимую порцию белка

Порция пищи, богатой белками (например, мясо, рыба, творог), должна соответствовать по размеру (диаметру и толщине) вашей ладони, в ней будет примерно 15–20 г белка.



Ваш кулак определяет необходимую порцию овощей

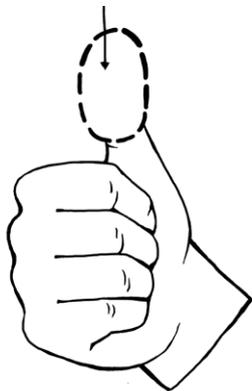
Овощи — важная составляющая рациона, и эксперты из Precision Nutrition рекомендуют съесть мужчинам 6–8 порций размером с кулак, женщинам — 4–6 «кулаков» овощей в день.



Ваша пригоршня определяет необходимую порцию углеводов

В данном случае под углеводосодержащей пищей прежде всего подразумеваются разного рода крупы, а также фрукты (но не сахар). Считайте приготовленные углеводы (например, сваренный рис, гречку, пасту) пригоршнями, в одной

пригоршне — примерно 15–30 г углеводов в зависимости от их конкретного источника.



Ваш большой палец определяет необходимую порцию жиров

Порция объемом с большой палец содержит примерно 7–12 г богатой жиром пищи. Впрочем, тут есть тонкость: многие жиры мы потребляем в жидком виде (прежде всего это масла, которые используем для жарки или заправки салатов), поэтому определять порцию часто придется на глаз, ориентируясь на размер большого пальца. Можно также использовать столовую или чайную ложку.

Приведенные выше правила — не догма, а лишь ориентир. Можно начать питаться по такой схеме и прислушиваться к собственным ощущениям, самочувствию и изменениям веса. А по результатам уже корректировать этот подход к питанию под личные особенности и желания: можно есть чуть больше или чуть меньше тех или иных продуктов.

Главное, чтобы контроль питания и управление весом не были для вас пыткой, а, скорее, доставляли удовольствие. В этом есть прямой практический смысл: то, что вы делаете через силу и с неохотой, рано или поздно бросите. А сбалансированно питаться желательно всегда, поэтому очень важно, чтобы этот процесс стал комфортным на длинной дистанции.

### Пример сбалансированного рациона

Ниже — пример сбалансированного суточного рациона из четырех приемов пищи с посчитанными КБЖУ.

Итого за день (примерно):

- ккал — 1685,
- белков — 98 г,
- жиров — 60 г,
- углеводов — 195 г.

#### *Завтрак*

Продукт	Ккал	Б	Ж	У
Овсяная каша на воде, 220 г готовой	156	5,6	3,3	26,4
Черника, 50 г (в кашу)	28	0,4	0,15	7,3
Тыквенные семечки, 10 г (в кашу)	56	3	4,9	1
Моцарелла, 50 г	148	11,9	9,9	2,8
Кофе с 1 ч. л. сахара	15	0	0	4
Итого:	403	21	18	41

*Обед*

Продукт	Ккал	Б	Ж	У
Булгур отварной, 170 г	141	5,2	0,4	31
Куриная грудка, тушеная, 80 г	126	25,6	2,6	0
Салат из рукколы, помидора, 50 г авокадо, 1 ч. л. оливкового масла	150	2	11	10
Миндаль, 10 г	58	2,1	5	2,1
Банан небольшой, 100 г	89	1	0,3	23
Зеленый чай без сахара	0	0	0	0
Итого:	564	36	19	66

*Перекус*

Продукт	Ккал	Б	Ж	У
Творог 2%, 130 г	134	23	2,5	4,2
Грецкий орех, 10 г	65	1,5	6,5	1,4
Половинка апельсина, 70 г	33	0,5	0	8,2
Зефир без глазури, на пектине, 1 шт.	115	0,3	0	29,5
Стакан воды	0	0	0	0
Итого:	347	25	9	43

*Ужин*

Продукт	Ккал	Б	Ж	У
Картофель отварной с кожурой, 150 г (1 шт. среднего размера)	131	2,8	0	30
Сельдь слабосоленая, 80 г	210	11,3	14,4	7,7
Квашеная капуста, 150 г	29	1,3	0,2	6,4
Чашка травяного чая без сахара	0	0	0	0
Итого:	370	15,5	14,5	44