

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>ВВЕДЕНИЕ</i>	ДОСТИЖЕНИЕ ЛИЧНОГО ОПТИМУМА	12
-----------------	--	----

	КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ	17
--	-------------------------------------	----

	Вещи, которые необходимо иметь дома	18
--	-------------------------------------	----

ЧАСТЬ I

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС

<i>ГЛАВА 1</i>	ДВИГАТЕЛЬ	23
----------------	------------------	----

	Путешествие энергии	24
--	---------------------	----

	Ваш эффективный автомобиль	26
--	----------------------------	----

<i>ГЛАВА 2</i>	ВИДЫ ТОПЛИВА	30
----------------	---------------------	----

	Правильное топливо для вашего двигателя	30
--	---	----

	А как насчет калорий?	51
--	-----------------------	----

	Уравнение энергии	53
--	-------------------	----

<i>ГЛАВА 3</i>	ПЕДАЛЬ ГАЗА	54
----------------	--------------------	----

	Почему я это делаю?	54
--	---------------------	----

ЧАСТЬ II

ВАШ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ГЛАВА 4	ПРИСТУПАЕМ К РАБОТЕ	75
	Зачем нужен энергетический план?	77
ГЛАВА 5	ТАРЕЛКИ ДЛЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ: КАЖДОМУ ДНЮ — СВОЕ ТОПЛИВО	83
	Конструирование вашей тарелки для работоспособности	84
	Шаг 1: продукты для восстановления (белки)	86
	Шаг 2: продукты для заправки (углеводы)	87
	Шаг 3: продукты для защиты (овощи, фрукты и полезные жиры)	88
	Индивидуализация порций	91
	Типы тарелок для работоспособности	92
ГЛАВА 6	ТОПЛИВО 24/7: ПЛАНИРОВАНИЕ	105
	Планирование на 24 часа	106
	Микроцикл: ваш план на неделю	111
ГЛАВА 7	СТРАТЕГИИ ПОБЕДЫ	114
	Управление окружающей средой	114
ГЛАВА 8	СДВИГ С МЕРТВОЙ ТОЧКИ: ОТСЛЕЖИВАНИЕ ПРОГРЕССА	123
	Слишком много информации	124
	Но где же подсчет полученных и потраченных калорий?	135

**ГЛАВА 9 ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПЛАН
И РАБОТА** 137

Типы работы и дневные проблемы 138

ГЛАВА 10 ОТ ПЛАНА К ТАРЕЛКЕ 150

Сам себе повар 150

Быстро и легко: рецепт середины недели 153

Правильный подход к шопингу 154

**ЧАСТЬ III
НЕИЩЕРПАЕМАЯ ЭНЕРГИЯ**

ГЛАВА 11 ПОДЗАРЯДКА 161

Сон как у спортсменов 163

ГЛАВА 12 ИММУНИТЕТ 174

Линии обороны 175

Приглашение к атаке 176

ГЛАВА 13 ПОЕЗДКИ 189

Поездки для удовольствия 190

Поездки по делу 192

ГЛАВА 14 ДОБАВКИ: СРЫВАЕМ МАСКИ 203

Камни, галька и песок 205

ГЛАВА 15 СТАРЕНИЕ 218

Процесс старения 220

<i>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</i> ЭВОЛЮЦИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПЛАНА	233
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ</i>	235
<i>ПРИМЕЧАНИЯ</i>	240
<i>БЛАГОДАРНОСТИ</i>	249
<i>ОБ АВТОРЕ</i>	250

*Моей семье, друзьям и всем,
кто верит в великую силу
питания*

ВВЕДЕНИЕ

ДОСТИЖЕНИЕ ЛИЧНОГО ОПТИМУМА

Когда я начал работать специалистом по питанию в спорте больших достижений (это было больше десяти лет назад), чаще всего от спортсменов я слышал фразу: «Джеймс, я пришел к вам, потому что тренер велел мне сбросить вес».

К счастью, с тех пор все немного изменилось.

Питание занимает важное место в любой профессиональной спортивной организации; это область, куда ведущие команды вкладывают значительные средства. Мы работаем вместе со спортивными медиками и учеными, создавая планы питания, которые максимально повышают шансы спортсменов на успех. Мы помогаем заправлять топливом их организм в соответствии с графиком тренировок и соревнований, поддерживать энергетический уровень организма, эффективно восстанавливаться после запредельных нагрузок и сохранять устойчивость иммунной системы.

Но и вне спорта именно потребность снизить вес (или, правильнее сказать, уменьшить жировую массу) может быть причиной, по которой многие из нас начинают следить за своим питанием. Однако сейчас это гораздо больше, чем просто борьба с лишним весом. Страницы газет, социальные сети и сайты, посвященные здоровому образу жизни, заполнены советами о диетах, и все мы вовлечены в этот поток информации. Необходимость постоянно хорошо выглядеть означает, что ежедневно нам приходится идти на компромисс с нашей энергичностью, настроением и работоспособностью.

В видах спорта, зависящих от весовых категорий (например, конный спорт, бокс и дзюдо), мне знакомы случаи, когда спортсмены следят за цифрами на весах, чтобы принять участие в соревнованиях, но при этом у них не остается сил на турнир. Это относится и ко всем, кто сидел на

диете и чувствовал себя голодным, измотанным, в плохом настроении и без мотивации:

вам не удастся хорошо выглядеть, если у вас нет энергии для обеспечения результата.

Энергетический план — это способ достижения максимальной работоспособности. Я работал над его созданием более десяти лет вместе с лучшими атлетами и футболистами мира как специалист по спортивному питанию, а также в моей частной практике на Харли-стрит, куда обращаются клиенты из разных слоев общества: музыканты, танцоры, художники, актеры, предприниматели и профессиональные спортсмены любых возрастов. Одни и те же принципы применимы в любой области.

Слово «результативность» кажется жестким и пугающим, но, по сути, эта книга о том, как вы можете использовать питание для достижения максимальных результатов во всех сферах вашей жизни.

Мое исследование началось, когда я готовил сборную Великобритании к Олимпийским играм 2008 года в Пекине, а продолжением этой работы стал подход к питанию, который помог сборной Великобритании добиться успеха на Олимпийских играх 2012 года в Лондоне.

Мой метод — использование диеты для улучшения результатов — заинтересовал Арсена Венгера*, и в 2010 году он пригласил меня в футбольный клуб «Арсенал» в качестве главного нутрициолога. Семь сезонов я тесно работал с игроками мирового класса: Алексисом Санчесом, Месутом Озилем, Алексом Окслейдом-Чемберленом и Эктором Бельерином**, подстраивая потребности их питания под требования плотного графика матчей, вечерних игр, поездок на матчи Лиги чемпионов, обеспечивая им максимальные возможности для восстановления и стремясь минимизировать возникновение травм и болезней.

Также я работал со сборной Англии по футболу, консультировал Федерацию футбола Франции во время ее победной кампании, принесшей

* Арсен Венгер — выдающийся французский футбольный тренер, 22 года работал в лондонском «Арсенале» и выиграл с ним 17 трофеев (три кубка Премьер-лиги, семь кубков Англии и семь суперкубков Англии). Офицер ордена Британской империи. *Прим. пер.*

** Алексис Санчес — лучший бомбардир в истории сборной Чили, дважды выигрывал Кубок Америки (чемпионат Южной Америки среди национальных сборных). Месут Озил — игрок сборной Германии, чемпион мира 2014 года в составе сборной Германии. Алекс Окслейд-Чемберлен — игрок сборной Англии. Эктор Бельерин — игрок сборной Испании. *Прим. пер.*

Кубок мира в 2018 году, и УЕФА, где группа ученых под моим руководством создавала рекомендации по питанию для футболистов.

Мои методы практичны и просты в применении, а результатом является именно то, что интересует всех спортсменов и спортсменок: повышение продуктивности на спортивной площадке. Для этого могут потребоваться всего лишь несколько функциональных корректировок питания и режима, а не кардинальная перестройка ваших привычек или попытки создать невыполнимый план.

Помимо спортивной сферы я работал с лондонскими музыкальными и танцевальными организациями и помогал им справляться с изнурительным ритмом репетиций и ежевечерних выступлений в Вест-Энде* или на гастролях.

Меня избрали президентом Форума по питанию и здоровью Королевского медицинского общества. Я веду постоянную колонку в газете The Telegraph и на Би-би-си. В 2018 году я участвовал в проекте Sport Relief, где представители шоу-бизнеса (которые отнюдь не были атлетами) с моей помощью учились находить жизненную энергию и уверенность в себе и убеждались, что улучшить здоровье и качество жизни никогда не поздно.

Энергетический план могут применять не только звезды спорта, но и вы, и я. В основе этого метода лежит понимание того, что **еда является топливом**. Наше тело и мозг используют этот ресурс, и хорошо спланированная заправка — это единственный способ выглядеть и ощущать себя так, как нам хочется, и получать максимум от этого щедрого источника энергии.

На тему питания много разговоров, противоречивых советов и совершенно разных диетических программ, которые попросту сбивают большинство из нас с толку. Часто нам продают планы и программы, которые не подкреплены научными исследованиями. Мой подход — подход, который мы используем в спорте, — состоит в том, чтобы привлечь науку для максимального воздействия на вашу жизнь. Я собираюсь посвятить вас в секреты того, как лучшие игроки управляют своей энергией и побеждают на крупнейших аренах.

Энергетический план — это больше, чем способ похудеть (хотя и в этом он определенно поможет вам). Это не какая-нибудь непосильная модная диета, которую вы бросите через считанные недели. Это не жесткое однообразное меню, когда вы каждый день едите одно и то же.

* Вест-Энд — западная часть центра Лондона, где сосредоточена концертная и театральная жизнь города. *Прим. пер.*

Это реалистичное руководство по питанию *в течение всей вашей жизни*, по использованию топлива в соответствии с повседневными потребностями вашего тела, поскольку эти потребности меняются каждый день, каждую неделю, каждый месяц и каждый год. Если сегодня в спортзале вы занимаетесь на пределе возможностей, а следующие два дня собираетесь провести за письменным столом, вашему телу понадобится другой подход к питанию. Употребление одной и той же еды каждый день в рамках жесткой диеты — совершенно неприемлемая стратегия.

С помощью **энергетического плана**, помимо всего прочего, я научу вас:

- использовать научные секреты, которые применяют ведущие спортсмены мира для подзарядки тела и достижения успеха;
- управлять вашей энергией, чтобы пики были устойчивыми, а спады — не такими резкими, и быть на максимуме продуктивности в нужное время;
- использовать весь спектр питательных веществ, включая углеводы, в правильное время, чтобы ваш уровень энергии соответствовал вашим потребностям;
- уменьшать количество жира в теле и поддерживать мышечную массу, не снижая уровень энергии;
- использовать диету и физические упражнения, чтобы оставаться сильными и повысить сопротивляемость болезням;
- эффективно заряжаться и полноценно восстанавливаться для серьезных физических задач, будь то ваша первая пятикилометровая пробежка или последний этап в серии соревнований на выносливость;
- использовать еду для подзарядки энергией, а не полагаться сверх меры на кофеин;
- получать из еды все необходимое вне зависимости от ваших пищевых предпочтений, являетесь ли вы убежденным мясоедом, вегетарианцем или веганом* (или придерживаетесь любой иной системы питания);

* Веган — приверженец строгого вегетарианства, употребляющий в пищу только продукты растительного происхождения (продукты животного происхождения, такие как молоко, мед, яйца, полностью исключены). *Прим. науч. ред.*

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

- планировать свой рацион, как это делают лучшие игроки;
- наслаждаться полноценной и активной жизнью и при этом достигать своих целей;
- покупать продукты! Если грамотно планировать посещение магазина, можно приобрести все необходимое для полезных и вкусных блюд, которые легко приготовить;
- использовать пищевые добавки более разумно; вероятно, вы думаете, что хорошего не бывает слишком много, однако все эти витамины, которые вы принимаете каждый день, могут быть пустой тратой денег и даже угрожать вашему здоровью;
- более эффективно заряжаться и спать, чтобы восстанавливаться после ежедневных нагрузок;
- управлять своим питанием во время путешествий и перелетов — от международных бизнес-поездок до отпуска с семьей;
- менять свои привычки, чтобы чувствовать себя намного моложе.

Я хочу сразу перейти к делу и предложить вам **энергетический план** — понятный научный подход; возможно, он расстроит кого-то в многомиллиардной индустрии диет и пищевых добавок, но вам подарит шанс хорошо выглядеть, прекрасно себя чувствовать, избегать травм и болезней и иметь достаточно энергии, чтобы достигать самых высоких результатов в вашей жизни.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Книга «Энергетическая ценность» состоит из трех частей. В **первой части**, которая называется «**Энергетический баланс**», мы рассмотрим базовые принципы, лежащие в основе энергетического плана: прохождение энергии через ваше тело и ваш метаболизм (ваш **двигатель**); питательные вещества, которые служат **топливом** для вашего двигателя; потребности, которые вы удовлетворяете, когда нажимаете **на газ** и даете новый импульс вашему телу. Я рекомендую читать главы по порядку, чтобы извлечь максимум пользы. Но если вы чувствуете, что уже достаточно разбираетесь в роли питательных веществ, метаболизма и физической активности, то можете перейти непосредственно к энергетическому плану, которому посвящена вторая часть книги.

Вторая часть книги называется «**Ваш энергетический план**». Это практический раздел, в котором вам предстоит разработать ваш собственный энергетический план. Сначала вы определите свои цели, а затем увидите, как можно спланировать наполнение **вашей собственной тарелки**, в которой будет необходимое количество углеводов, белков, жиров и микронутриентов — в соответствии с вашими потребностями на этот день, как и у элитных спортсменов, с которыми я работаю. Мы рассмотрим, как создать такую тарелку на день, а затем на неделю, чтобы вы научились постоянно управлять своим питанием. Затем мы определим возможные проблемы вашего энергетического плана и ваши действия, если что-то пойдет не так. Мы отметим основные трудности, которые возникают из-за особенностей вашей работы и влияния вашего окружения, чтобы вы могли наслаждаться **продолжительными пиками и более мягкими спадами** в течение рабочего дня и знали, как расслабиться на выходных. Наконец, мы рассмотрим ваши покупательские привычки и способы подготовки к тому, чтобы оптимально встроить энергетический план в ваш образ жизни.

В третьей части, озаглавленной «Неисчерпаемая энергия», мы исследуем ряд важных аспектов вашего энергетического плана. Мы проанализируем ваш режим сна и то, как использовать эту важнейшую возможность для подзарядки. Вы узнаете, как оставаться сильным и здоровым благодаря крепкому иммунитету, особенно в холодное время года. Я расскажу вам, что делать, чтобы поездки — как долгие, так и короткие — не ослабляли вашу продуктивность. Мы раскроем все секреты пищевых добавок и разработаем процедуру принятия решения о необходимости использовать их. В завершение мы уделим внимание тому, перед чем любой из нас бессилён, — это время. Я покажу вам, как энергетический план помогает управлять процессами старения. И если вы думаете, что эта глава не для вас, запомните: первые признаки старения вы начинаете ощущать уже после тридцати лет.

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ДОМА

Это не бесконечный список дорогостоящих вещей — просто несколько важных предметов, которые помогут вам следить за выполнением энергетического плана. Большая часть этого у вас наверняка уже есть, а кое-что (например, кофемашина или столовая посуда) может показаться вам неважным, — не стесняйтесь выбирать то, что существенно для вас или вашего энергетического плана. Советую вернуться к этому списку после того, как вы дочитаете книгу до конца, поскольку не исключено, что ваше мнение о необходимости тех или иных вещей изменится.

- Кроссовки.
- Абонемент в спортзал или напольные весы.
- Удобный костюм для занятий физкультурой.
- Телефон с беспроводной гарнитурой (для рабочих звонков, чтобы повысить ваш уровень активности).
- Беруши и маска для сна (для путешествий и поездок — см. главу 13).
- Бутылка для воды (если вы предпочитаете фруктовую воду, выбирайте бутылку с инфузером*).

* Бутылка с контейнером, куда можно класть фрукты для настаивания их на воде.
Прим. пер.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

- Шейкер для протеиновых коктейлей (чтобы равномерно и без комков размешивать протеиновый порошок в жидкости).
- Блокнот (для регулярного контроля — см. главу 8).
- Спортивная сумка.
- Капсульная кофемашина (установите свою дозу кофеина и график употребления и придерживайтесь их).
- Контейнеры для еды и перекусов на работе.
- Нужные вещи на кухне: острые ножи, разделочные доски, посуда с антипригарным покрытием, гридль*, кастрюли, противни.
- Прочная стеклянная посуда и столовые приборы (см. главу 7 «Стратегии победы»).

* Гридль — приспособление для приготовления пищи: плоский чугунный или стальной лист, нагреваемый снизу (источником нагрева может быть уголь, электричество или газ). Жарка происходит практически без жира или масла, а температура на всей поверхности листа остается постоянной. Такой способ термической обработки пищи считается диетическим. *Прим. ред.*

ЧАСТЬ I

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ
БАЛАНС**

ГЛАВА 1

ДВИГАТЕЛЬ

Ваш завтрак может быть таким: два яйца пашот*, золотистые желтки медленно стекают на спелый зеленый авокадо с острым соусом и мятой, все это лежит на ломтике хлеба из теста на закваске, а вы сидите в своем любимом кафе, — идеально, чтобы выложить в Instagram. Или таким: скромная чашка кукурузных хлопьев, залитых обезжиренным молоком, которая стоит на вашем кухонном столе и ждет первого бодрого хруста. А может быть, это ломтик тоста, который вы проглатываете, когда выскакиваете из дома, торопясь на электричку. Вы можете даже полностью отказаться от завтрака, отправляясь сначала на пробежку и перехватывая что-нибудь по дороге на работу.

Однако независимо от того, каков ваш завтрак, и от причин, по которым вы выбираете тот или иной вариант, именно с этого взаимодействия с энергией начинается ваш день. Сознаёте вы это или нет, но вы уже принимаете решения, которые влияют на вашу энергию не только в течение всего дня, но и в долгосрочной перспективе: утренние привычки будут воздействовать на организм в грядущие дни, недели, месяцы и годы.

Рациональное питание предполагает формирование стратегий для улучшения вашего энергетического уровня — на работе, дома или во время занятий спортом — и развитие у вас навыков и привычек, которые будут помогать вам продвигаться вперед. Я, как нутрициолог, призван обучать людей. И хотя некоторые мои клиенты (как элитные спортсмены, так и ведущие активный образ жизни бизнесмены) приходят ко мне хорошо осведомленными о своем теле и о том, как наш организм использует пищу для получения энергии, для большинства из нас школьные

* Яйцо пашот (от фр. *poché* — опускать в кипяток) — традиционное французское блюдо из разбитых яиц (яйца должны быть очень свежие), которые без скорлупы помещаются в горячую (но не кипящую) воду. *Прим. пер.*

уроки биологии остались далеко в прошлом, и не все настолько глубоко разбираются в этих вопросах.

Сегодня бóльшая часть рекомендаций по питанию пестрит такими словами, как «метаболизм», «антиоксиданты» и «фитонутриенты». Но без базовых знаний о принципах работы наших тел мы не сможем полностью понять, как питательные вещества используются в качестве топлива, — а это значит, что каждый новый фрагмент информации о питании, который мы услышим или прочтем, только добавит очередной слой в эту смесь.

Вот почему мне так нравится начинать с возвращения к основам — так сказать, заглянуть под капот тех суперэффективных машин, которыми мы ежедневно пользуемся.

ПУТЕШЕСТВИЕ ЭНЕРГИИ

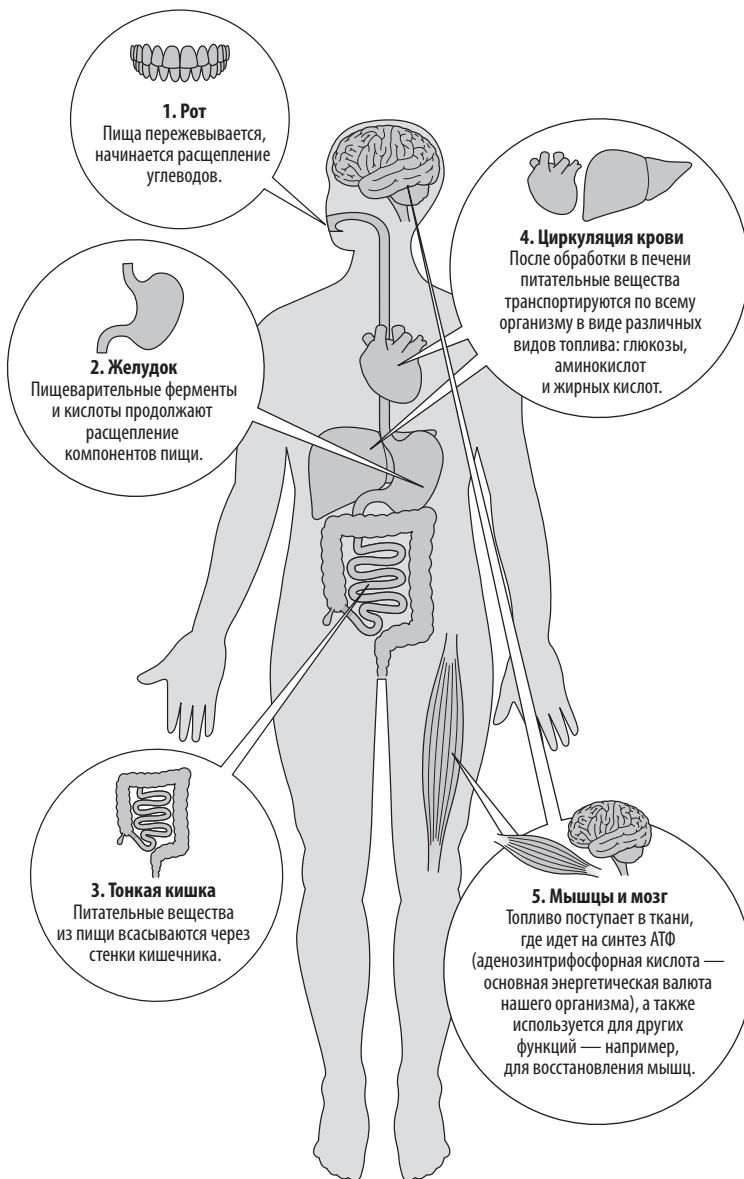
Для вашего организма, в отличие от подписчиков в Instagram, не столь важно, что вы едите на завтрак: яйца и авокадо, кукурузные хлопья или кусочек поджаренного хлеба — все это источники энергии, которые питают ваше тело и мозг в течение всего дня. И как только вы попробовали первый кусочек, начинается серьезное движение энергии.

Пережевывая пищу, вы увеличиваете ее поверхностную площадь, чтобы помочь пищеварительным химическим веществам, которые называются **ферментами**. Ферменты разрушают еду на мелкие частицы, пригодные для использования в организме.

Также во рту есть рецепторы, которые соединены с центрами удовольствия в мозге. Исследования показали, что атлеты из развивающих выносливость видов спорта могут получить заряд бодрости, просто прополоскав рот раствором углеводов и сплюнув, не глотая и не переваривая их обычным образом*, — это самый короткий путь передачи энергии, который только можно себе представить¹.

Когда вы проглатываете пищу, она движется по пищеводу в желудок, где выделяется еще больше пищеварительных ферментов и соляной кислоты, которые помогают измельчить и расщепить еду и уничтожить болезнетворные организмы. Желудок действует как временное хранилище: постепенно он пропускает обработанную пищу в кишечник, где завершается процесс пищеварения.

* При длительном пребывании пищи во рту начинается всасывание глюкозы и некоторых других веществ в кровь, минуя кишечник и печень. *Прим. науч. ред.*



Путешествие энергии

Тонкая кишка (ее длина составляет примерно шесть-семь метров) с помощью печени и поджелудочной железы завершает расщепление пищи до уровня молекул, которые организм уже может использовать. Затем эти молекулы проходят сквозь стенки тонкой кишки к печени для дальнейшей обработки и попадают в кровь. Как только тонкая кишка заканчивает этот процесс, остаток пищи переходит в толстую кишку, которая всасывает воду и электролиты. Я уверен, что вы знаете, как заканчивается эта история, когда вы идете в туалет.

Эта система — длинная непрерывная цепочка, которая начинается во рту и завершается в толстой кишке, — называется **желудочно-кишечным трактом**. Мы обсудим здоровье этой системы позднее, когда будем говорить об иммунитете.

Тем временем энергия, которая появилась благодаря пище, съеденной вами на завтрак, оказывается в крови, и ее путешествие становится еще интереснее.

ВАШ ЭФФЕКТИВНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

В последние годы рациональное питание широко применяется среди спортсменов — гонщиков «Формулы-1». Признаюсь, я не фанат автомобилей, но машина дает хорошее представление о человеческом теле и наших отношениях с едой.

Выше я описал процесс **пищеварения**. Во время этого процесса мы едим и измельчаем пищу сначала зубами во рту, затем в тонкой кишке до состояния, в котором организм может ее использовать. С точки зрения энергетического плана **пища** — это **топливо**, а процесс питания и пищеварения подобен **заправке двигателя** на бензоколонке. Наш **обмен веществ**, который является следующим этапом процесса пищеварения, — это двигатель автомобиля. Он получает топливо в виде переваренной пищи и превращает его в энергию, чтобы поддерживать функциональную — рост и восстановление органов и клеток — и двигательную активность. Прогулка пешком на работу, утренняя тренировка или здоровый иммунитет — все это происходит благодаря вашему обмену веществ. Для того чтобы достичь энергетического баланса, вам нужно получать достаточное количество топлива для функционирования организма и повседневных занятий, но при этом ваши «топливные баки» не должны быть «полупустыми» (что приведет к дефициту энергии) или, наоборот, «переполненными» (что даст избыток энергии). Вы же не хотите, чтобы датчик уровня топлива был на нуле к 16:00? И едва ли

стремитесь чувствовать себя набитым под завязку чемоданом при постоянном избытке топлива.

Благодаря процессу пищеварения топливо попадает в кровь и циркулирует по организму в виде конвертируемой валюты: **белков**, которые распадаются на **аминокислоты**, **углеводов** в виде **глюкозы** и **жиров** в виде **жирных кислот**. Белки, жиры и углеводы мы рассмотрим в следующей главе. Вода, витамины и минеральные вещества не нуждаются в измельчении, поскольку размер молекул этих веществ позволяет кишечнику их всасывать.

Ваши клетки поглощают это топливо и используют его для создания **аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ)**. Эта кислота является основной энергетической валютой в организме, и внутренние органы, например мозг, реально принимают только ее. АТФ — это валюта, которую выбирают ваши мышцы, или, проще говоря, валюта энергетического плана.

В нашем теле есть разные виды мышц: **скелетные мышцы** обеспечивают сознательные движения, например ходьбу или поднятие чего-нибудь; **сердечная мышца** служит для перекачивания крови от сердца; **гладкие мышцы** координируют непроизвольные движения органов, например желудка и кишечника. Все виды мышц потребляют энергию.

В клетках всех видов мышц есть источники энергии, которые называются **митохондриями**. Они поглощают топливо и преобразуют его в АТФ, которая снабжает энергией все потребности вашего тела: движение, рост и восстановление клеток и когнитивные функции. Мы вернемся к этим источникам энергии в главе 2. В определенной степени мы можем управлять этими источниками энергии в рамках нашего энергетического плана, и они могут благотворно влиять на наши цели — например, на потерю жира в организме.

Скелетные мышцы имеют весьма сложную структуру, поскольку их задача — помогать вам двигаться. Точно так же автомобиль содержит необходимые механические устройства, которые обеспечивают его движение. В нашем организме этому процессу соответствует использование АТФ, которая дает энергию для сокращения мышц, благодаря чему мы можем двигаться.

Три пути использования энергии

1. Обмен веществ в состоянии покоя (основной обмен, базовый обмен веществ, БОВ). Это энергия, которая нужна для нормальной работы организма в состоянии покоя. На этот тип приходится от 60 до 75% общего потребления энергии. Чем больше у вас сухой мышечной

массы, тем быстрее происходит обмен веществ (по этой причине у женщин скорость обмена веществ ниже, чем у мужчин). С возрастом скорость базового обмена веществ снижается — примерно на 2–3% каждые десять лет. Итак, на базовый обмен веществ тратится бóльшая часть получаемой энергии.

2. Термический эффект пищи (ТЭП)*. Это энергия, которую ваше тело тратит на процесс переваривания и обработки пищи; на это уходит примерно 10% ежедневного потребления энергии. Объем расходуемой энергии зависит от пищи, которую вы едите: если для обработки углеводов и жиров требуется от 5 до 15% потребляемой энергии, то на белки расходуются 25–30% энергии.

3. Физическая активность. Сюда включается все: от непроизвольных движений (например, подрагивания и ерзания) до утренней поездки на работу. Это наиболее эффективный способ увеличить расход энергии. Неудивительно, что здесь мы видим гигантский разброс: человек, ведущий малоподвижный образ жизни, может ограничиться сотней килокалорий в день, а атлеты, занимающиеся видами спорта на выносливость, иногда тратят больше 6000 килокалорий.

Обмен валюты

Мы будем упоминать путешествие энергии и различные важные элементы нашего организма, например митохондрии, на протяжении всей книги, поэтому в дальнейшем у вас может возникнуть необходимость вернуться к этой главе. Сейчас самое главное — понять, что **ваше тело — это двигатель**, оно использует топливо для обеспечения всех своих функций, от деятельности клеток до двигательной активности.

Со спортсменами, с которыми я работаю, мы не говорим о «соблюдении диеты» или о чем-либо, что предполагает временные меры и возврат к исходному состоянию. Вместо этого атлеты постоянно развивают свои энергетические планы. Эти планы гибкие, и их можно менять в соответствии с требованиями конкретного дня или более длительного периода — например, недели или сезона. Мои спортсмены могут испытывать в течение некоторого времени дефицит энергии, чтобы достигнуть какой-либо цели, но затем они адаптируются к другой форме энергетического плана. Ощущения «законченности» не бывает никогда: энергетический план — это образ жизни.

* Также часто используется термин «специфическое динамическое действие пищи». *Прим. науч. ред.*

ДВИГАТЕЛЬ

Важно подчеркнуть следующее: я хочу, чтобы вы думали о еде в **позитивном ключе**. Неважно, что вы едите: аппетитные яйца пашот с авокадо или чашку кукурузных хлопьев, — любая еда проходит один и тот же путь, который мы только что описали, даже если ее компоненты оказывают весьма различное воздействие. Безусловно, еда — это топливо, но она также может быть изысканной и соблазнительной; она может согреть, ободрять и утешать; она объединяет людей в важнейшие моменты жизни — свадьбы, дни рождения и первые свидания — и во время обычных посиделок перед телевизором с друзьями или родными.

Я хочу заметить, что энергетический план — это не способ лишить вас любимых блюд и напитков. Он дает инструменты для понимания специфики вашего потребления, чтобы вы могли **подстроить еду под свои цели**. Рациональное питание начинается с *повышения* разнообразия рациона, а не с ограничения, поскольку цель — обеспечить ежедневное поступление полного спектра питательных веществ. В своем личном энергетическом плане я по-прежнему нахожу возможность побаловать себя гамбургером. Если я встречаюсь с клиентом в кафе, я пью кофе (мое единственное требование — очень горячий и, пожалуйста, с молоком). Я думаю, что, если вы планируете уделять правильному образу жизни много внимания, иногда вы можете позволять себе маленькие радости.

Однако для того, чтобы понимать, каким топливом вы «заправляетесь» и как это влияет на ваш день, важно знать, из чего состоит топливо для нашего организма. Наше тело — это и двигатель, и искусная система обмена валюты, которая берет частички пищи и измельчает их до различных валют, необходимых для удовлетворения потребностей организма. Поэтому сейчас, когда мы уже познакомились с этапами прохождения энергии по нашему организму, давайте посмотрим, какие виды топлива имеются в нашем распоряжении для наилучшего поддержания работы нашего двигателя.