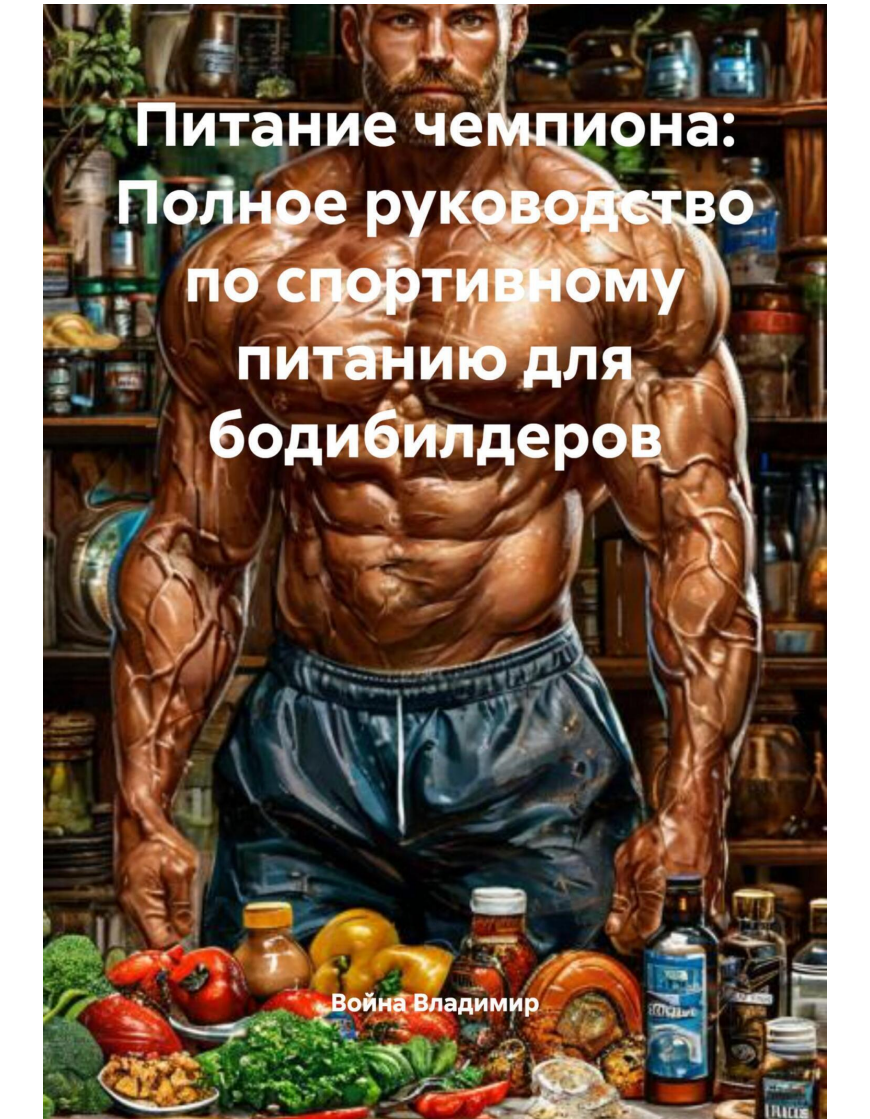


A highly muscular man with a beard and intense gaze stands in a kitchen. He is wearing blue athletic shorts. His muscles are extremely defined, particularly his chest, arms, and legs. He is surrounded by various food items and kitchenware. In the foreground, there are vegetables like broccoli, bell peppers, and tomatoes, along with some cooked food. In the background, there are shelves filled with jars, bottles, and other kitchen items. The lighting is warm, highlighting the man's physique.

Питание чемпиона: Полное руководство по спортивному питанию для бодибилдеров

Война Владимир

Война Владимирович Владимир Питание чемпиона: Полное руководство по спортивному питанию для бодибилдеров

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71945836
SelfPub; 2025*

Аннотация

Эта книга – ваш путеводитель в мире спортивного питания для всех: от новичков до опытных атлетов.

Основы биохимии: белки, жиры, углеводы, микронутриенты.

Стратегии питания: набор массы, сушка, читмилы.

Спортивные добавки: развенчание мифов.

Практика: приготовление еды, бюджетные меню, восстановление.

Истории чемпионов: советы от Арнольда до веган-атлетов.

Итог: научитесь управлять питанием, превращая еду в топливо для рекордов.

P. S. Ваше идеальное тело уже ждёт – начните действовать.

Война Владимир

Питание чемпиона:

Полное руководство по спортивному питанию для бодибилдеров

Введение

Питание – это 50% успеха в бодибилдинге

Представьте, что ваше тело – это храм, а каждая тренировка – это маляр, который наносит краску слой за слоем. Но без прочного фундамента, качественных материалов и правильных расчетов даже самое грандиозное здание рухнет.

Питание – это фундамент, который скрепляет ваши усилия в зале, превращая их в красивые мышцы, силу и выносливость.

Исследования доказали: мышцы растут не во время тренировок, а в моменты покоя, когда аминокислоты из белка ремонтируют микроразрывы в волокнах, углеводы восполняют запасы гликогена, а жиры управляют гормонами, отвечающими за анаболизм. Вы можете часами трудиться в зале, но если после этого ваш рацион скуден, прогресс остановится.

Бодибилдинг – это искусство, где дисциплина в пи-

тании превращает пот в металл.

Наука подтверждает: атлеты, питающиеся сбалансированно, наращивают мышцы на 30% быстрее и теряют жир на 50% эффективнее, чем те, кто игнорирует питание. Ваш организм – это механизм, и топливо, которое вы в него заправляете, определяет, насколько далеко вы сможете продвинуться.

Мифы о спортивном питании: развенчание заблуждений

"Чем больше белка – тем больше мышц", "жиры делают вас толстыми", "спортивные добавки – это химия"... Мифы о питании в бодибилдинге множатся как грибы после дождя, и некоторые из них опасны. Давайте развеем этот туман:

1. «Белок – только для качков».

Белок необходим всем клеткам, не только мышцам. Но избыток (более 3 г на кг веса) не ускорит рост, а перегрузит почки. Оптимальное количество – 1.6–2.2 г/кг.

2. «Углеводы – враги сушки».

Сладкое и мучное действительно могут свести результаты к нулю. Но медленные углеводы (гречка, овсянка, бурый рис) – это энергия для тяжелых тренировок. Без них вы рискуете войти в катаболический режим, когда организм начнет «есть» мышцы.

3. «Жиросжигатели сделают всё за вас».

L-карнитин и кофеин – это лишь инструменты, которые работают только в сочетании с дефицитом калорий. Нет вол-

шебной таблетки – есть упорная работа.

4. «Спортивное питание заменяет обычную еду».

Протеиновые коктейли и батончики – это вспомогательные продукты, а не основа рациона. Настоящая сила – в натуральных продуктах: куриной грудке, яйцах, овощах и орехах.

Эти мифы не только вводят в заблуждение, но и крадут ваше время, деньги и прогресс. Пора вернуться к реальности.

Цель книги: создать персонализированный рацион для набора массы, сушки и поддержания формы

Эта книга – не сборник стандартных советов вроде «ешьте больше белка». *Это ваш персональный путеводитель* в мире спортивного питания. Здесь нет универсальных рецептов, потому что каждый организм уникален: одни быстрее сжигают углеводы, другие генетически предрасположены к накоплению жира, третьи – веганы, ищущие альтернативу животному белку.

Вы узнаете:

- Как рассчитать *индивидуальную потребность в калориях*, учитывая ваш метаболизм, уровень активности и цели.
- Почему сушка – это не голодание, а точный баланс белков, жиров и углеводов.
- Как избежать ошибок, которые превращают набор массы в «грязный» набор жира.
- Какие добавки действительно стоят ваших денег, а какие

– пустая трата времени.

Вы научитесь слушать свое тело: отличать голод от скуки, усталость от нехватки питательных веществ, а застой – от необходимости в восстановлении. Вы перестанете зависеть от чужих шаблонов и создадите рацион, который работает именно для вас.

Заключение введения

Бодибилдинг – это не просто спорт. Это философия, где упорство встречается с наукой. Где каждая порция еды – это кирпичик в создании вашего идеального тела. Где вы больше не заложник стереотипов, а автор своей трансформации.

Эта книга – ваш ключ в мир, где питание становится мощным инструментом, а результаты – неизбежной реальностью. Готовы ли вы отказаться от догадок и начать действовать? Тогда переворачивайте страницу. Ваш путь к совершенству начинается здесь.

Р. С. Помните: даже Рони Коулман когда-то начинал с тарелки овсянки и куриной грудки. Ваш успех – в ваших руках (и на вашей тарелке).

Часть 1: Основы биохимии и физиологии

1. Макронутриенты: белки, жиры, углеводы

Белки: фундамент вашего тела

Белки – это не просто питательный порошок. Это основа жизни, строительный материал для мышц, кожи, гормонов и иммунной системы. Каждый грамм белка расщепляется на аминокислоты – 20 «кирпичиков» вашего организма. Но для

бодибилдеров особенно важны ВСАА (лейцин, изолейцин, валин). Эти аминокислоты запускают синтез мышечных волокон после тренировки.

Сколько белка нужно?

1,6–2,2 г на кг веса – оптимальная норма для роста мышц.

Начинающим рекомендуется 1,6 г/кг, постепенно увеличивая до 2 г/кг.

Опытные атлеты на сушке могут увеличить до 2,2–2,5 г/кг, чтобы сохранить мышечную массу.

Лучшие источники белка:

Животного происхождения: куриная грудка (30 г белка на 100 г), яйца (6 г на яйцо), творог (18 г на 100 г).

Растительного: тофу (15 г на 100 г), чечевица (9 г на 100 г), киноа (4 г на 100 г).

Совет: распределяйте белок равномерно в течение дня. Пять приемов пищи по 20–30 г усваиваются лучше, чем одна порция в 100 г.

Углеводы: энергия для ваших достижений

Если белки – это строительный материал, то углеводы – это топливо для ваших тренировок. Они превращаются в гликоген, который служит «батарейкой» для мышц и печени. Без углеводов вы будете чувствовать себя как Ferrari без бензина – красиво, но бесполезно.

Типы углеводов:

Простые (быстрые):

Сахар, мед, фрукты.

Быстро повышают уровень инсулина – идеальны для закрытия «углеводного окна» после тренировки.

Сложные (медленные):

Овсянка, гречка, коричневый рис, цельнозерновой хлеб. Обеспечивают длительное чувство сытости и предотвращают катаболизм.

Гликемический индекс (ГИ):

Низкий ГИ (<55): киноа, брокколи, яблоки – идеальны для поддержания энергии в течение дня.

Высокий ГИ (>70): белый рис, бананы, финики – быстрый источник энергии.

Сколько углеводов нужно?

Для набора массы: *4–6 г на кг веса.*

На сушке: *2–3 г на кг, с акцентом на овощи и клетчатку.*

Лайфхак: комбинируйте углеводы с белком и полезными жирами. Например, курица с гречкой и авокадо – это отличный вариант. Это замедлит усвоение углеводов и продлит чувство сытости.

Жиры: гормоны и здоровье

Жиры – это не враг, а важный элемент вашего рациона. Они регулируют гормональный баланс, включая тестостерон, кортизол и эстроген. Без них мышцы могут стать крепкими, но хрупкими.

Виды жиров:

Насыщенные:

Сливочное масло, красное мясо, сыр.

В умеренных количествах (10% от общего рациона) они поддерживают уровень тестостерона.

Ненасыщенные (полезные):

Омега-3: лосось, грецкие орехи, льняное масло.

Снижают воспаления, улучшают работу мозга.

Омега-6: подсолнечное масло, семечки.

Важны, но избыток может вызвать воспаления.

Сколько жиров нужно?

1–1,5 г на кг веса.

На сушке сделайте акцент на Омега-3 для поддержки суставов и сердца.

Факт: мозг на 60% состоит из жиров. Хотите принимать взвешенные решения? Не исключайте жиры из рациона.

Как сбалансировать макронутриенты?

Ваша тарелка – это палитра художника:

50% – белки и овощи (брокколи, шпинат, перец).

30% – сложные углеводы (коричневый рис, батат).

20% – полезные жиры (оливковое масло, авокадо).

Пример рациона на массу:

Завтрак: омлет из 3 яиц с овсяной кашей и ягодами.

Обед: лосось с киноа и салатом с оливковым маслом.

Ужин: индейка с тушеными овощами и гречкой.

Заключение:

Макронутриенты – это инструменты для создания вашего тела.

Белки – это ваша сила.

Углеводы – это энергия.

Жиры – это основа здоровья.

Сбалансируйте их, экспериментируйте, и ваше тело отблагодарит вас ростом, силой и энергией.

Микронутриенты: невидимые помощники вашего прогресса

Макронутриенты – это строительные блоки вашего тела. А витамины – это генералы, которые координируют их работу. Без них рост, восстановление и даже мышление становятся невозможными. Для бодибилдеров особенно важны два ключевых витамина:

1. Витамин D: солнце и сила

Этот витамин называют «гормоном», так как он влияет на множество процессов в организме.

Роль в тренировках:

Укрепляет кости, делая их устойчивыми к большим нагрузкам.

Повышает уровень тестостерона. Исследования показали, что у спортсменов с нормальным уровнем витамина D сила хвата выше на 20%.

Поддерживает иммунитет, что важно во время интенсивных тренировок.

Источники:

Солнечный свет (15–30 минут в день).

Жирная рыба (лосось, сельдь), яичные желтки, обогащённые продукты.

Добавки: 2000–5000 МЕ в сутки для жителей северных широт.

Совет: Проверьте уровень витамина D в крови. Если он ниже 30 нг/мл, это сигнал к действию.

2. Витамины группы В: энергия и восстановление

Эти восемь витаминов работают как команда, поддерживая ваше тело.

В12 (кобаламин):

Участвует в образовании эритроцитов, которые переносят кислород к мышцам.

Дефицит может вызвать усталость даже после лёгких тренировок.

В6 (пиридоксин):

Помогает усваивать белок. Без него мышцы не смогут расти, даже если вы потребляете много протеина.

Фолиевая кислота (В9):

Восстанавливает ДНК клеток после микрповреждений, вызванных тренировками.

Источники:

Животные: говяжья печень, яйца, молоко.

Растительные: шпинат, нут, пищевые дрожжи.

Лайфхак:

Принимайте комплекс витаминов группы В утром. Они заряжают энергией и могут мешать засыпанию.

Минералы: микроэлементы с большим эффектом

1. Магний: релаксация и восстановление

После тяжёлой тренировки мышцы становятся напряжёнными. Магний помогает им расслабиться.

Роль:

Участвует в синтезе АТФ, основного источника энергии.

Снижает уровень кортизола, помогая справиться со стрессом.

Предотвращает судороги, особенно при низкоуглеводной диете.

Источники:

Тыквенные семечки, миндаль, тёмный шоколад (более 85% какао).

Добавки: цитрат или малат магния (400–600 мг перед сном) для лучшего восстановления.

2. Цинк: защита и рост

Цинк играет важную роль в иммунной системе и гормональном балансе.

Роль:

Участвует в синтезе белка, что необходимо для роста мышц.

Поддерживает уровень тестостерона, блокируя его превращение в эстроген.

Способствует заживлению микротравм в мышцах и на коже.

Источники:

Устрицы, говядина, кешью.

Добавки: пиколинат цинка (15–30 мг в сутки). Избегайте

приёма с кальцием, так как они конкурируют за усвоение.

Антиоксиданты: защита от старения

Интенсивные тренировки могут вызывать окислительный стресс. Антиоксиданты помогают нейтрализовать его негативное воздействие.

Главные антиоксиданты:

Витамин С:

Стимулирует синтез коллагена, укрепляя связки и суставы.

Дозировка: 500–1000 мг в сутки.

Источники: шиповник, болгарский перец, цитрусовые.

Витамин Е:

Защищает клетки от повреждений.

Дозировка: 15–30 мг в сутки.

Источники: миндаль, авокадо, семена подсолнечника.

Глутатион

Самый мощный антиоксидант, вырабатываемый организмом. Его уровень снижается при перетренированности.

Как повысить: включите в рацион брокколи, чеснок, куркуму или принимайте NAC (N-ацетилцистеин) – вещество, из которого синтезируется глутатион.

Селен

Усиливает действие витамина Е.

Источники: бразильский орех (1 орех = суточная норма!), тунец, грибы.

Практические советы

Сразу после тренировки приготовьте смузи из шпината (витамины С, В9), киви (витамин С) и греческого йогурта (цинк, В12). Это «антистрессовый коктейль» для мышц.

Во время сушки увеличьте потребление ягод (черника, малина) и зелёного чая – они богаты антиоксидантами.

Избегайте избытка добавок! Высокие дозы витаминов А, Е или селена могут быть вредны. Цельные продукты – лучший выбор.

Итог

Микронутриенты – ключевые элементы для идеального тела.

Витамины D и B снабжают организм энергией.

Магний и цинк поддерживают работу клеток.

Антиоксиданты защищают от стресса.

Включите их в рацион, и ваше тело ответит новыми мышцами, рельефом и энергией.

Вода: основа вашего метаболизма

Представьте, что мышцы – это мощный двигатель, а вода – охлаждающая жидкость, без которой он перегревается и выходит из строя. 60% нашего тела состоит из воды. В ней происходят все биохимические реакции: от синтеза белка до сжигания жиров. Без воды аминокислоты не превращаются в мышцы, гликоген не накапливается, а процесс жиросжигания останавливается. Обезвоживание всего на 2% снижает силовые показатели на 20%, ухудшает концентрацию и память.

Сколько воды нужно пить?

Простая формула:

30–35 мл воды на 1 кг веса.

Например, при весе *80 кг* это *2,8 литра в день*.

Но это только начало. Учитывайте и другие факторы:

Интенсивность тренировок.

Добавляйте *500–1000 мл воды* за каждый час занятий.

Силовые тренировки требуют меньше жидкости, чем кардио, но потребность в воде всё равно возрастает.

Климат.

В жару или при повышенной влажности увеличьте норму на *0,5–1 литр*.

Питание.

Креатин задерживает воду – добавьте *300–500 мл*.

Белковая диета увеличивает нагрузку на почки, поэтому нужна дополнительная жидкость для выведения продуктов распада.

Основные правила:

Пейте небольшими порциями: *200–300 мл каждые 1,5–2 часа*.

Избегайте больших объёмов воды за раз – это перегружает почки.

Электролиты: залог выносливости и профилактики судорог

Вода без электролитов – это как бензин без присадок. Двигатель будет работать, но недолго. С потом вы теряете не

только воду, но и важные минералы: *натрий, калий, магний и кальций*. Их дисбаланс приводит к:

Судорогам, особенно ночью.

Головокружению и тошноте во время тренировки.

Снижению выносливости из-за нарушений в работе нервной системы.

Главные электролиты и их роль:

Натрий (Na).

Поддерживает водный баланс в организме.

Потеря с потом: *500–1500 мг в час*.

Источники: гималайская соль, сельдерей, изотоники.

Калий (K).

Регулирует работу мышц и нервной системы.

Дефицит вызывает слабость и аритмию.

Источники: бананы, шпинат, авокадо.

Магний (Mg).

Снимает мышечное напряжение, предотвращает судороги.

Особенно важен при интенсивных тренировках.

Источники: тёмный шоколад, тыквенные семечки, минеральная вода.

Кальций (Ca).

Важен не только для костей, но и для мышечных сокращений.

Источники: кунжут, творог, миндаль.

Как избежать ошибок?

Не увлекайтесь дистиллированной водой – она вымывает минералы.

После тренировки пейте воду с щепоткой соли и лимоном – это восполнит натрий и витамин С.

При сушке не сокращайте потребление воды! Обезвоживание замедляет жиросжигание и делает мышцы плоскими.

Практические советы:

Контролируйте уровень гидратации.

Цвет мочи: светло-соломенный – всё в порядке. Тёмный – пора пить!

Взвешивание до и после тренировки: *потеря 500 г* – выпейте *750 мл воды*.

Пример плана для атлета весом 90 кг.

Утром: 500 мл воды с лимоном (запускает метаболизм).

Завтрак: овсяная каша с зелёным чаем (300 мл).

Тренировка: изотоник (500 мл) + вода (300 мл).

В течение дня: по 200 мл каждые 1,5 часа.

Перед сном: вода с магниевой добавкой (300 мл).

Опасные последствия гипонатриемии.

Избыточное потребление воды без электролитов может привести к головокружению, отёкам и даже коме.

Совет: не пейте более 1 литра воды в час даже на длительной тренировке.

Заключение:

Гидратация – это не просто пить, когда хочется. Это целая наука, где вода и электролиты действуют в синергии. Вода –

ваш главный помощник, а электролиты – гарантия стабильной работы организма.

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.