

ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕВУШЕК, КОТОРЫЕ ТРЕНИРУЮТСЯ

Рацион без строгих диет



ОРЛОВ С. В.

Сергей Орлов

**Питание для девушек,
которые тренируются**

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Питание для девушек, которые тренируются / С. В. Орлов —
«Автор», 2026

Начали тренироваться и не знаете, как выстроить питание без строгой диеты? Эта книга поможет собрать удобный рацион из обычных продуктов — с учётом тренировок, рабочего графика и собственного аппетита. Внутри — примеры меню на 14 дней, 28 простых рецептов, списки покупок и замены продуктов. Вы разберётесь, что съесть до и после занятия, как приготовить еду на несколько дней и что делать, если нет времени готовить. Рабочие листы помогут составить свой план без обязательного подсчёта каждой калории. Это практическое руководство для тех, кто хочет питаться разнообразно и продолжать тренировки без жёстких запретов. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Орлов С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
1. Сначала регулярность, потом детали	6
Три опоры	6
Как понять, что еды хватает	7
2. Белки, жиры и углеводы без войны между ними	8
Белковые продукты	9
Углеводы дают энергию	10
Жиры важны	11
Клетчатка, вода и соль	12
3. Как собирать еду на обычный день	13
Завтрак, который можно повторить	13
Обед и ужин как конструктор	14
Перекусы без обязательного расписания	15
4. Питание вокруг тренировки	16
До занятия	17
После занятия	18
5. Разные цели без крайностей	19
Если хотите чувствовать себя энергичнее	19
Если хотите изменить состав тела	20
Если тренируетесь ради силы	21
6. Покупки и подготовка на неделю	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Сергей Орлов

Питание для девушек, которые тренируются

Введение

Вы начали тренироваться и хотите понять, как есть так, чтобы хватало сил на занятия и обычную жизнь. Вокруг много противоположных советов: запретить хлеб, считать каждую крошку, пить протеин сразу после подхода или переходить на «чистое питание». Эта книга предлагает более спокойный маршрут. Вы научитесь собирать обычные блюда, планировать покупки и замечать, какие решения помогают именно вам.

Перед вами практическая система, а не меню, которое нужно выполнять без отклонений. Примеры рассчитаны на взрослых читательниц без индивидуальных лечебных назначений. Объём порции, число приёмов пищи и конкретный выбор продуктов меняются с аппетитом, активностью, предпочтениями и обстоятельствами. Беременность, кормление, хронические заболевания, аллергии, расстройства пищевого поведения и подозрение на дефициты требуют персональной консультации врача и при необходимости диетолога.

В книге есть недельная схема сборки рациона, четырнадцать дней меню, рецепты, список покупок и решения для тренировочных дней. Вы можете читать её подряд или открыть нужную главу сегодня вечером и приготовить завтрашнюю еду за двадцать минут. Ни одно блюдо не является обязательным; смысл в принципе, который можно перенести на свою кухню.

1. Сначала регулярность, потом детали

Три опоры

Начните с регулярных приёмов пищи, доступных источников белка и разнообразия овощей, фруктов, круп и бобовых. Это не запрет на любимые продукты. В общей картине питания важнее то, что повторяется неделями, чем один десерт или пропущенный идеальный завтрак. Умеренно активная женщина может нуждаться в ином количестве еды, чем её подруга с таким же весом: отличаются рост, нагрузка, сон, состояние здоровья и цели.

Опора

Что делать на практике

Пример

Ритм

Выберите удобные основные приёмы пищи. Перекус добавляйте, когда он помогает не приходить к ужину чрезмерно голодной.

Завтрак, обед, ужин; йогурт и фрукт по необходимости.

Состав

В большинстве основных приёмов соединяйте овощи или фрукты, источник белка и сытный гарнир.

Рис, рыба, овощи и немного масла.

Гибкость

Планируйте замену заранее и не превращайте один необычный день в «срыв».

Нет рыбы — подойдут яйца, фасоль, птица или тофу.

Ориентир с тарелкой помогает без весов: примерно половину видимой тарелки занимают овощи и фрукты, оставшуюся часть делят продукты с крахмалом и белковые продукты; добавляют умеренное количество жира. Это учебная модель, а не требование к каждому блюду. Например, овощной суп, хлеб и яйцо могут быть сбалансированным обедом без геометрического деления одной тарелки.

Как понять, что еды хватает

Смотрите на несколько сигналов вместе: вы можете сосредоточиться днём, переносите привычную тренировку, не просыпаетесь постоянно от голода, восстанавливаетесь и не думаете о еде весь вечер. Если вы целенаправленно сокращали рацион и одновременно заметили постоянную усталость, падение силовых показателей, частые болезни или изменения менструального цикла, не ужесточайте ограничения. Обсудите ситуацию со специалистом.

Практика на сегодня. Запишите три привычных блюда, которые уже нравятся. Для каждого найдите один простой способ добавить разнообразия: овощи к обеду, фрукт к завтраку или фасоль в суп. Этого достаточно для первого шага.

2. Белки, жиры и углеводы без войны между ними



Обычный завтрак можно собрать из нескольких знакомых продуктов.

Белковые продукты

Белок нужен для обновления тканей и восстановления после нагрузки, но питание нельзя свести к одному нутриенту. В привычных продуктах он есть в рыбе, яйцах, мясе, молочных продуктах, бобовых, сое и некоторых крупах. Необязательно класть один и тот же продукт в каждый приём пищи. Разные источники дают также железо, кальций, клетчатку и другие питательные вещества.

Для удобства попробуйте включать заметный белковый компонент в два или три основных приёма пищи. Обычный йогурт с овсянкой, омлет с хлебом и овощами, чечевичный суп, творог с фруктом, курица с крупой или тофу с рисом решают эту задачу без спортивных банок. Точные граммы белка нужны не всем; если у вас специфические спортивные цели или медицинские ограничения, обсуждайте расчёт персонально.

Углеводы дают энергию

Каша, хлеб, картофель, макароны, рис и фрукты особенно удобны в дни активных тренировок. Их не нужно исключать вечером: время суток само по себе не меняет свойства еды. Выбирайте цельнозерновые продукты тогда, когда они доступны и нравятся; картофель и обычный рис также могут быть частью полноценного рациона. Перед тренировкой порция привычной еды часто полезнее эксперимента с голоданием.

Жиры важны

Масло, орехи, семечки, авокадо, яйца и рыба помогают сделать еду вкусной и разнообразной. Полностью обезжиренное питание не является необходимым условием прогресса. Готовьте привычным способом, чаще выбирая растительные масла и не забывая, что сливочное масло, соусы и выпечка тоже входят в общую картину. Не нужно измерять каждую каплю: задача — избежать крайностей.

Клетчатка, вода и соль

Овощи, фрукты, бобовые и цельные злаки помогают разнообразить рацион. ВОЗ рекомендует людям старше десяти лет стремиться к 400 г овощей и фруктов в день; это ориентир для общей картины, а не экзамен в конце суток. Вода нужна ежедневно, но универсальной цифры стаканов для всех нет. Пейте по жажде и учитывайте жару и потоотделение. При длительной интенсивной нагрузке вопросы жидкости и электролитов решаются отдельно.

Удобный способ не пересаливать блюда — пробовать их перед досаливанием и чаще использовать специи, лимон и зелень. Сладкие напитки могут незаметно заменять более сытную еду, но отдельный сок или десерт не требует наказания тренировкой. Привычка важнее отдельного случая.

3. Как собирать еду на обычный день

Завтрак, который можно повторить

Выберите основу, добавьте белковый продукт и что-то свежее. Это может быть овсянка с йогуртом и ягодами; яйца, хлеб и помидор; творог с бананом и орехами; или вчерашняя гречка с яйцом и овощами. Утром не хочется есть — начните позже, если это соответствует вашему самочувствию и расписанию. Правило «завтрак обязателен до восьми» не нужно.

Обед и ужин как конструктор

Основа

Белковая часть

Овощи или фрукт

Вкус

Рис, гречка, картофель

Рыба, яйца, фасоль

Салат, огурцы, морковь

Масло, зелень, лимон

Макароны, булгур

Птица, творог, тофу

Томаты, брокколи, яблоко

Томатный соус, специи

Хлеб, лепёшка

Хумус, тунец, омлет

Огурец, листья салата

Йогуртовый соус

Простое правило для насыщенного дня: готовьте сразу две порции крупы или белкового блюда и оставляйте вторую на завтра. К овощам добавьте замороженную смесь, если свежие закончились. Сложное меню из двадцати разных ингредиентов редко выдерживает рабочую неделю; короткий набор продуктов легче повторить.

Перекусы без обязательного расписания

Перекус полезен, если между приёмами пищи проходит много часов, после занятия вы едете домой или чувствуете заметный голод. Примеры: банан и йогурт, бутерброд с сыром и помидором, фрукт и горсть орехов, творог с ягодами. Если основные приёмы комфортно насыщают, перекус не требуется. «Дробное питание» само по себе не даёт особого результата.

4. Питание вокруг тренировки



Обед с собой помогает сохранить удобный ритм в тренировочный день.

До занятия

Если вы ели полноценный обед за несколько часов до тренировки и чувствуете себя хорошо, специально добавлять еду не обязательно. Если голод мешает заниматься, выберите знакомый лёгкий вариант: банан, йогурт, тост или небольшую порцию каши. Большой жирный и очень объёмный приём пищи непосредственно перед активной нагрузкой может быть неудобен. Проверьте это на своих ощущениях, не вводя новых жёстких правил.

После занятия

После тренировки вернитесь к обычному питанию. Подойдёт обед или ужин с белковым продуктом, гарниром и овощами. Если дорога домой длинная, заранее положите в сумку безопасный для хранения перекус. Нет необходимости бежать за порошком в первые минуты после последнего подхода: для большинства начинающих решающим будет достаточное питание в течение дня.

Ситуация

Удобное решение

Тренировка утром, аппетита мало

Вода; при голоде банан или тост. После занятия — привычный завтрак.

Занятие после работы

Нормальный обед; при большом интервале йогурт и фрукт до зала. Ужин после.

Поздняя тренировка

Поужинайте после неё, если голодны. Порция должна быть комфортной для сна.

Нет времени готовить

Готовая крупа, консервированная фасоль, овощная смесь и яйцо или рыба.

Если тренировка вызывает тошноту, слабость или головокружение, остановитесь и оцените самочувствие; не пытайтесь решить повторяющиеся симптомы только перекусом. При частых эпизодах нужна консультация специалиста.

5. Разные цели без крайностей

Если хотите чувствовать себя энергичнее

Первой задачей сделайте достаточные основные приёмы пищи и регулярность. Увеличивать объём тренировок на фоне хронического недоедания — плохая сделка: нагрузка растёт, а восстановление ухудшается. Добавьте удобный источник углеводов рядом с тренировкой и посмотрите, меняются ли энергия и качество занятия в течение двух недель.

Если хотите изменить состав тела

Изменение массы тела связано с общей энергией рациона, но сводить успех к одному числу калорий неудобно и не всегда уместно. Начните с устойчивых привычек: регулярная еда, достаточный белок из обычных продуктов, овощи и фрукты, силовые тренировки по переносимости, сон. Если нужны персональные количественные ориентиры, обсудите их со специалистом; универсальные 1200 или 1500 ккал для всех женщин использовать нельзя.

Вес может меняться из-за воды, соли, цикла и содержимого кишечника. Сравнивать одну утреннюю цифру с другой бессмысленно. Замечайте работоспособность, самочувствие, качество сна, привычки и движение в течение нескольких недель. Если слежение за едой усиливает тревогу или приводит к перееданию после ограничений, смените подход и обратитесь за помощью.

Если тренируетесь ради силы

Не бойтесь обычных гарниров и полноценного ужина. Программа тренировок, достаточная еда и восстановление работают вместе. Спортивные добавки не заменяют систематические занятия и рацион. При ограниченном бюджете сначала покупайте знакомые продукты, которые действительно будете есть, а не порошок «для результата».

6. Покупки и подготовка на неделю



Компоненты на несколько дней позволяют менять блюда без сложной готовки.

Список ниже не является обязательной корзиной. Выберите два белковых продукта, две основы, несколько овощей и фруктов, а затем добавьте любимые приправы. Замороженные овощи, консервированные бобовые и крупы длительного хранения экономят время. Проверьте срок годности и условия хранения готовых блюд.

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.