

**АЛЕКСЕЙ ИВАНОВ**

фитнес-тренер компании

«World Class»

**ЕШЬ БОЛЬШЕ,  
ТРЕНИРУЙСЯ  
МЕНЬШЕ, ВЫГЛЯДИ  
ЛУЧШЕ!**



МОСКВА

УДК 796.41  
ББК 75.6  
И20

**Иванов, Алексей Дмитриевич.**

И20 Ешь больше, тренируйся меньше, выгляди лучше! /  
Алексей Иванов. — Москва : Эксмо, 2026. — 336 с. —  
(Испытай тело. Движение в правильном направлении).

ISBN 978-5-04-211423-6

Можно месяцами ходить в тренажерный зал, но так и не увидеть прогресса от занятий, разочароваться в тренировках и забросить их. Впрочем, погодите! Давайте для начала разберемся, а действительно ли вы правильно тренируетесь и питаетесь. Что именно мешает прийти к желаемому результату? Тренировка — это процесс, который выстраивается по определенным, достаточно простым правилам. Правила эти продиктованы нашей анатомией и физиологией, гормонами, калорийностью пищи и другими факторами. Все это в комплексе определяет то, какой эффект дадут занятия. В книге собраны передовые знания в области фитнеса и рассмотрены ключевые правила результативной тренировки. Вы узнаете, как питаться, чтобы не набирать вес, как работает дефицит калорий и почему раздельное питание — это миф.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 796.41  
ББК 75.6**

© Иванов А. Д., текст, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-211423-6

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . . 6

## Глава 1

**Из чего мы состоим и как мы двигаемся . . . . . 9**

Клетки . . . . . 10

Ткани . . . . . 12

Сердечно-сосудистая система. . . . . 15

Кровь . . . . . 16

Легкие . . . . . 19

Пищеварительная система . . . . . 23

Обмен веществ . . . . . 28

Нервная система . . . . . 31

Кости и суставы . . . . . 34

Череп . . . . . 40

Позвоночник. . . . . 40

Мышцы . . . . . 42

**Бонусная глава. Движение — жизнь . . . . . 49**

## Глава 2

**Откуда у нас энергия . . . . . 66**

Фосфогенная фабрика . . . . . 69

Гликолитическая фабрика . . . . . 70

Аэробный гликолиз . . . . . 72

Липолиз . . . . . 74

## Глава 3

**Сила и выносливость . . . . . 80**

Сила . . . . . 90

Выносливость . . . . . 97

Глава <b>4</b>	
<b>Всемогущие гормоны</b> . . . . .	<b>104</b>
Поджелудочная железа . . . . .	<b>118</b>
Глава <b>5</b>	
<b>Семь заповедей тренировки</b> . . . . .	<b>127</b>
Стресс и механизмы адаптации. . . . .	<b>127</b>
Глава <b>6</b>	
<b>Как растут мышцы</b> . . . . .	<b>152</b>
Глава <b>7</b>	
<b>Как сгорает жир</b> . . . . .	<b>168</b>
Механизм жиросжигания . . . . .	<b>175</b>
Глава <b>8</b>	
<b>Какие бывают тренировки</b> . . . . .	<b>183</b>
Силовая тренировка . . . . .	<b>185</b>
Кардиотренировка . . . . .	<b>187</b>
Функциональные тренировки. . . . .	<b>191</b>
Кроссфит . . . . .	<b>196</b>
Стретчинг . . . . .	<b>198</b>
Глава <b>9</b>	
<b>Какая тренировка нужна именно вам</b> . . . . .	<b>201</b>
Цель . . . . .	<b>204</b>
Опыт . . . . .	<b>207</b>
Состояние здоровья . . . . .	<b>207</b>
Возможности восстановления. . . . .	<b>209</b>
Новичок . . . . .	<b>217</b>
Продвинутой . . . . .	<b>220</b>
Опытный . . . . .	<b>222</b>
Кардиотренировки. . . . .	<b>231</b>
Функциональные тренировки. . . . .	<b>233</b>

## Глава **10**

<b>Правда и вымысел о питании</b> . . . . .	<b>245</b>
Основной обмен . . . . .	<b>247</b>
Бытовые траты. . . . .	<b>249</b>
Тренировочные траты . . . . .	<b>251</b>
Психоэмоциональные траты. . . . .	<b>252</b>

## Глава **11**

<b>Как есть и не толстеть</b> . . . . .	<b>259</b>
Плохие и хорошие калории . . . . .	<b>271</b>
Сахар и углеводы = вред . . . . .	<b>274</b>
Есть на ночь — гарантированно потолстеть . . . . .	<b>276</b>
Ни в коем случае нельзя пропускать завтрак, а ужин можно пропустить . . . . .	<b>278</b>
Надо есть небольшими порциями 5–6 раз в день. . . . .	<b>279</b>
Организм не усваивает более 30 грамм белка за прием пищи . . . . .	<b>280</b>
Белково-углеводное окно . . . . .	<b>281</b>
Алкоголь . . . . .	<b>282</b>
Весь секрет прост — он в цифрах! . . . . .	<b>292</b>
<b>Бонусная глава. Спортивные добавки.</b>	
<b>Панацея или маркетинг?</b> . . . . .	<b>295</b>
Протеин . . . . .	<b>295</b>
Гейнер . . . . .	<b>298</b>
Заменитель питания . . . . .	<b>300</b>
Энергетики и предтренировочные комплексы . . . . .	<b>301</b>
Изотонические напитки. . . . .	<b>303</b>
Креатин моногидрат . . . . .	<b>304</b>
Жиросжигатели . . . . .	<b>305</b>
Препараты для опорно-двигательного аппарата. . . . .	<b>308</b>
ВСАА и другие аминокислоты в свободной форме . . . . .	<b>308</b>
Заключение . . . . .	<b>311</b>
Алфавитный указатель . . . . .	<b>313</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Для начала давайте познакомимся. Расскажите немного о себе. Хотя нет, стоп. Я сам попробую рассказать о вас. У вас есть неплохая работа, на которой вы устаете. Возможно, у вас есть семья и дети, которым вы хотите уделять время. Наверняка у вас есть друзья, с которыми вы любите весело проводить время, выпить и хорошо поесть. Но в последнее время вы стали замечать, что набрали лишний вес и ваша физическая форма далека от той, что была в 18 лет. В надежде это исправить вы даже записались в фитнес-клуб, куда тащите себя буквально за волосы два-три раза в неделю, но ничего не меняется. Вы даже подписались на пару фитнес-блогеров в Инстаграме с расчетом узнать их секрет.

Забудьте о глянцевых качках и гламурных фитоняшках! Они кардинально отличаются от окружающих не только образом жизни, но и мастерским владением фоторедакторами.

А теперь я расскажу о себе: мне 38 лет, у меня двое детей, руководящая должность — все это отнимает много сил, энергии и эмоций. Ем я в среднем три раза в день, тренируюсь два, а если повезет, три раза в неделю. Люблю выпить пива и вкусно поесть. Но уж извините, я выгляжу лучше, чем вы! Но главное, что отличает меня от вас, — это знания и умение их применить. Хотите научиться тому же? Тогда вы держите в руках правильную книгу.

**Эта книга является сборником самых лучших, новых и передовых знаний в области фитнеса. Основана она на научной базе и исследованиях в области физиологии человека, подкрепленных моей успешной многолетней практикой как тренера и преподавателя.**

Вы практически не встретите здесь готовых рецептов. Знаете почему? Им можно последовать! Но они не работают. Я думаю, вы и сами не раз в этом убедились. Я дам вам несравнимо большее – знания, с помощью которых вы сможете самостоятельно строить тренировочный процесс и рацион питания, исходя из ваших индивидуальных особенностей. Я покажу вам, как можно не ограничивать себя в питании, как посвящать тренировкам два, максимум три часа в неделю и при этом прогрессировать не по дням, а по часам.

Я не обещаю вам легкого чтения – местами будет немного сложно. Но вспомните ваши достижения, что-то, чем вы гордитесь. Неужели они дались вам просто так, неужели вам не пришлось преодолеть некоторые трудности? Я постараюсь не перегружать вас лишней информацией – даже тогда, когда будет непонятно, я буду приводить практические примеры, которые позволят вам лучше усвоить материал.

Все главы в этой книге выстроены в логическом порядке, поэтому прошу вас, не пролистывайте их, не забегайте вперед. Возможно, поначалу у вас не сложится единой картины.

Приведенные факты будут напоминать разрозненные детали пазла, но, уверяю вас, чем дальше вы будете читать, тем больше вы будете видеть ситуацию в целом. К середине книги вы поймете, что все не так страшно и сложно, а ближе к концу поймете логику своего организма, и к вам придет понимание, как нужно действовать, чтобы усилия не пропали даром.

**Вы осознаете, чтобы достичь фигуры мечты и сохранять прекрасную форму всю жизнь, несложно. Достаточно лишь следовать ряду простых правил.**

В любом случае я обещаю вам много новой, полезной и увлекательной информации. Я приоткрою завесу тайны красивого тела и выдам профессиональные секреты фитнес-тренеров.

Я искренне надеюсь, что вам понравится.

В путь, мой дорогой читатель!

# ГЛАВА 1

## Из чего мы состоим и как мы двигаемся

Прежде чем мы начнем, хочу вас предупредить, что это самая скучная и неинтересная глава из всей книги. Хорошее начало, не правда ли? На самом деле кому-то эта глава напомнит школьные годы, а кому-то покажется банальной. Я постараюсь оживить ее примерами, привязкой к реальности. Как я уже говорил, все главы выстроены в логическом порядке, и знать это нам необходимо, чтобы продолжить. В этой главе — основа основ.

Итак,

**Анатомия** — наука, изучающая внешнюю форму и внутреннее строение организма: составные части, конструкцию, схему нашей биологической машины.

Зачем нам нужно знать основы строения организма? Мы же можем ездить на автомобиле, не зная его строения. Да, но чтобы правильно его эксплуатировать, не обращая по каждой мелочи к специалистам, мы должны иметь представление о том, как он работает.

# КЛЕТКИ

Из школьного курса биологии все мы помним, что флора и фауна состоит из клеток — малюсеньких кирпичиков, из которых построено здание нашего тела. А, да, у нас с вами значительно больше общего с овощами, чем вы думали. Наши клетки имеют примерно одинаковое строение:

*клеточную оболочку (мембрану);*

*внутреннюю среду клетки, заполненную жидкостью (плазму);*

*ядро — носитель генетической информации.*

Но не надо переживать, на этом сходство клеток заканчивается — у растений, грибов и живых существ клетки все же имеют множество различий.

Нас с вами интересуют клетки человека. Их в нашем организме невероятное количество: от 50 до 75 триллионов!

Как мы увидим ниже, клетки нашего тела тоже неоднородны, но все же имеют ряд схожих черт:

Оболочка клетки (клеточная мембрана, или *цитолемма* (цито — клетка, лемма — оболочка), — состоит из жира. Жир обладает хорошей проницаемостью и гибкостью. Поэтому мы с вами такие мягкие и приятные на ощупь.

Жидкая среда клетки — *цитоплазма*, или *гиалоплазма*. По сути, это вода. Все мы слышали фразу, что человек на 70% состоит из воды. Речь как раз об этом. Посмотрите на рисунок: жидкость составляет основной объем клетки.

*Органеллы* клетки — составные части. Каждая из них выполняет свою специфическую функцию. Их множе-

ство. Не хочу пугать вас множеством латинских названий. К тому же, говорят, что если их перечислить без запинки громким голосом, можно открыть ворота в другое измерение.

Нас с вами могут заинтересовать только некоторые из них, от которых непосредственно зависит результат тренировок:

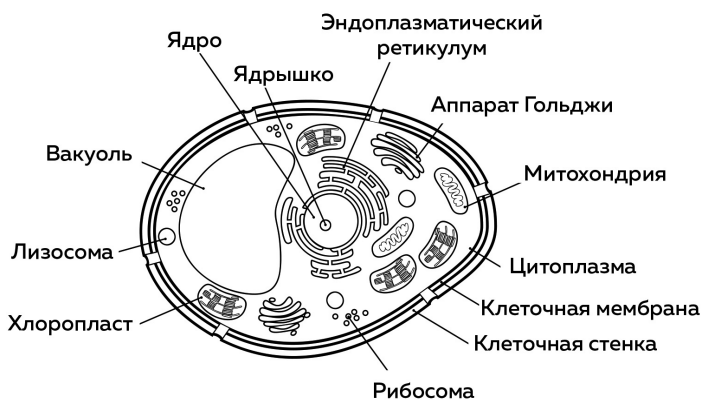


Рис. Клетка человека

*Рибосомы* – в них производится белок. В том числе и белок наших мышц.

*Митохондрии* – «энергостанции» клетки. Они отвечают за нашу энергию, в них же сжигается жир.

И самая главная часть клетки – *ядро*. Ядро получает сигналы от внешней среды и отдает сигналы другим органеллам к выполнению их специфической функции. Также ядро – носитель генетической информации.

Только представьте себе: буквально в любой клетке нашего тела есть вся, абсолютно вся информация о нас – внешность, цвет волос, глаз, фигура, склонность к набору лишнего веса и даже некоторые по-

веденческие характеристики. На этом и основано клонирование.

Но в то же время наши клетки могут весьма сильно отличаться друг от друга: сочетание определенных групп клеток составляют различные *ткани* нашего организма. Их всего четыре типа:

## ТКАНИ

Покровные ткани, или *эпителиальные*. Они защищают нас и выполняют определенные обменные процессы. К покровным тканям относится самый большой орган нашего тела — кожа.

Также из эпителиальной ткани состоят наши железы — вкусовые, потовые, эндокринные и другие.

И даже наши внутренние органы, пищеварительный тракт выстланы эпителием. Пищеварительный тракт — это «сквозной проход» в организм, наша изнанка. Поэтому некоторые физиологи шутят, что потребляем пищу мы не внутрь, а наружу. Всасывается в наш организм она позже.

*Соединительная ткань* — ткани внутренней среды организма. Кости, хрящи, связки, суставные сумки, сухожилия мышц, оболочки мышц (*фасции*) — все состоит из соединительной ткани. Иногда жидкой соединительной тканью называют нашу кровь.

Характеризуется соединительная ткань большим количеством межклеточного вещества со специфическими волокнами, определяющими плотность и эластичность этих тканей.

*Коллагеновые волокна* — определяют плотность структуры.

Именно поэтому многие покупают кремы с коллагеном, якобы способным увеличить упругость кожи, или принимают коллагеновые добавки к пище, стремясь увеличить ту же упругость кожи, избавиться от морщин, сделать крепкими кости и связки и получить еще массу эффектов, вплоть до тотального омоложения. Что там еще обещают нам рекламные слоганы? Сразу развею **миф о коллагене**: крема воздействуют на эпителиальную ткань, и до соединительной они не доходят. А добавки проходят через пищеварительный процесс, где расщепляются до составных веществ. Коллаген не что иное, как белок. То есть, съев кусок мяса, вы получите примерно тот же эффект. А возможно, даже и больший – аминокислотный состав мяса более полноценный, чем в порции коллагеновой добавки, которая производится из костей и сухожилий животных.

*Эластиновые волокна* – определяют упругость, растяжимость.

Например, в сухожилиях – веревках, которыми мышцы крепятся к костям и приводят их в движение, большое количество коллагеновых волокон. Ведь задача этих мышц быть максимально крепкими, иначе мы не могли бы поднять даже самое незначительное отягощение, скажем, кружку с чаем – мышца бы напрягалась, а сухожилие растягивалось и рука, держащая кружку, оставалась бы на столе. Жизнь превратилась бы в сущий ад.

В суставных сумках или в мышечных оболочках большое количество эластиновых волокон, ведь задача этих структур быть максимально растяжимыми и эластичными. Такая вот тавтология. Если бы это было не так, нам

было бы тяжело совершать самые элементарные движения.

*Мышечная ткань.* В отличие от других типов тканей обладает свойством сократимости — то есть способностью изменять свою длину, длину своих клеток.

В свою очередь, мышечная ткань делится на три типа:

*Гладкая мышечная ткань* — сокращает наши полые внутренние органы, например, кишечник и кровеносные сосуды. Сокращается гладкая мускулатура произвольно, то есть повлиять на это мы никак не можем. Конечно, ходят слухи о йогах, которые способны управлять перистальтикой своего кишечника, но я в это не верю.

*Поперечно-полосатая мышечная ткань* — это наши, для многих столь желанные, мышцы. Называются они так потому, что под микроскопом они действительно выглядят полосатыми. Они приводят в движение наш скелет, придают очертания нашему телу. Их мы можем сокращать произвольно, то есть с помощью нашего желания: захотели — напрягли, захотели — расслабили.

*Сердечная мышечная ткань* — выделена в отдельную категорию. Ее структура похожа на поперечно-полосатую, но сокращения сердечной мышцы произвольны.

*Нервная ткань.* Тоже отдельный и весьма специфический вид ткани. Обладает она уникальным свойством — возбудимостью. Она принимает и передает раздражение, работая словно своеобразные электрические провода. А как мы поймем в дальнейшем, так оно и есть.

Вот из этих четырех типов тканей мы и состоим. В каждом из органов эти ткани представлены в различной степени выраженности, в различном сочетании.

А теперь рассмотрим некоторые системы органов.

# СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Как видно из названия, состоит она из сердца и сосудов. Помните строчки известной песни «...а вместо сердца – пламенный мотор»? Если проводить аналогию до конца, сердце все же не мотор, а насос. Этот насос напрямую влияет на нашу способность сжигать жир.

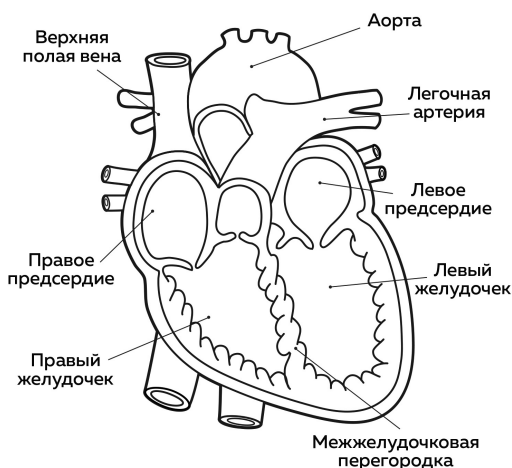


Рис. Схема строения сердца

Сердце состоит из четырех камер. Эта полая мышца делится перегородкой на правую и левую половинки. В верхней части каждой половинки предсердия, в нижней – желудочки. Каждое предсердие сообщается с желудочками через клапаны.

Сокращается сердечная мышца самопроизвольно, с частотой 60–75 импульсов в минуту. Это то, что мы называем пульсом или частотой сердечных сокращений (ЧСС).

Основная функция этого насоса – качать кровь. Без перерыва, без заминки, на протяжении многих лет. Качает кровь сердце по двум кругам. По большому, полу-