



ТАТЬЯНА ЕФРЕМОВА

НУТРИЦИОЛОГИЯ

ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ПОНЯТНОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 613.2:796/799
ББК 51.23:75.0
Е92

Ефремова, Татьяна Анатольевна.

Е92 Нутрициология для тренировок и восстановления /
Татьяна Ефремова. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. —
(Наука спорта. Питание и восстановление).

ISBN 978-5-04-244635-1

Книга предлагает системное руководство по питанию, подходящему для разных видов тренировок и восстановления.

Настоящее издание опирается на последние исследования в области нутрициологии и показывает: питание — ваш союзник в достижении спортивных целей. Автор предлагает стратегии по управлению метаболизмом и дает ключ к грамотному распределению питательных веществ в виде конкретных расчетов и примеров рационов. При этом руководство охватывает все аспекты спортивного питания — от базовой физиологии до особых случаев, включая женскую нутрициологию и вегетарианство.

УДК 613.2:796/799
ББК 51.23:75.0

ISBN 978-5-04-244635-1

© Ефремова Т. А., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Почему 80% людей не видят прогресса после тренировок: Не диета, а образ мышления	8
---	---

ЧАСТЬ 1

ЭНЕРГИЯ: ОТКУДА ЕЕ БРАТЬ	13
---	-----------

Глава 1. Просто про метаболизм: завод по производству жизни.	14
Глава 2. Углеводы — друзья, а не враги: Топливная стратегия чемпиона	20
Глава 3. Белки — строительный материал: архитектура вашего тела	30
Глава 4. Жиры — гормоны и здоровье: смазка для механизмов и топливо для жизни.	42

ЧАСТЬ 2

ДО ТРЕНИРОВКИ	51
--------------------------------	-----------

Глава 5. Когда поесть? Тайминг питания: мифы и реальность.	52
Глава 6. Идеальный прием пищи перед тренировкой: топливо для победы.	60
Глава 7. Гидратация: невидимый фундамент производительности.	70

ЧАСТЬ 3

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ. 79

Глава 8. Анаболическое окно: правда или вымысел 80

Глава 9. Белково-углеводное сочетание:
химия восстановления. 88

Глава 10. Поздние тренировки: как не испортить сон
и восстановление 98

ЧАСТЬ 4

ПИТАНИЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦЕЛЕЙ. 107

Глава 11. Набор мышечной массы:
искусство строительства тела. 108

Глава 12. Похудение и сушка: искусство терять жир,
не теряя мышцы 118

Глава 13. Работа на рельеф: от любительской сушки
до соревновательного пика 128

Глава 14. Поддержание формы: искусство не напрягаться
и оставаться в отличной форме. 138

ЧАСТЬ 5

ПИТАНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ 147

Глава 15. Сон и питание: ночная смена вашего
метаболизма. 148

Глава 16. Воспаление и еда: тонкая грань
между адаптацией и разрушением. 156

Глава 17. Иммуитет и частые болезни:
как перестать болеть и тренироваться
без простоев. 166

ЧАСТЬ 6

ПРАКТИЧЕСКАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ 175

Глава 18. Как составить рацион без подсчета калорий: искусство слышать свое тело	176
Глава 19. Продуктовая корзина: как собрать идеальный холодильник и не разориться	184
Глава 20. Подготовка для занятых: как питаться правильно, когда нет времени стоять у плиты	192
Глава 21. Питание вне дома: как оставаться в форме в ресторане, командировке и на празднике . . .	200

ЧАСТЬ 7

ОСОБЫЕ СЛУЧАИ	207
Глава 22. Женская нутрициология: как цикл, железо и гормоны влияют на тренировки	208
Глава 23. Возрастные изменения: питание после 40 для силы, здоровья и долголетия	216
Глава 24. Вегетарианство и спорт: как строить мышцы без мяса.	224
Заключение. Ваш компас в мире нутрициологии.	232

ВВЕДЕНИЕ

ПОЧЕМУ 80% ЛЮДЕЙ НЕ ВИДЯТ ПРОГРЕССА ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК. НЕ ДИЕТА, А ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ



Остановитесь на секунду и честно ответьте себе на вопрос: как часто, глядя в зеркало после нескольких месяцев упорных тренировок, вы испытываете разочарование? Вы не одиноки. Статистика фитнес-индустрии неумолима: около восьмидесяти процентов людей, регулярно посещающих тренажерный зал или беговую дорожку, не получают того результата, на который рассчитывали. Дело почти никогда не в «плохой генетике», не в возрасте и уж точно не в недостатке тренировок. Дело в том, что большинство из нас пытается построить дом, начиная с крыши, забывая заложить фундамент. Этим фундаментом является нутрициология — наука о том, как пища становится вашим телом.

Мы живем в эпоху информационного шума. Каждый день на нас обрушиваются тонны противоречивых советов: «Не ешь после шести», «Исключи глютен и молочку», «Ешь только жирное — это кето!», «Ешь только углеводы — это для энергии!». В этом хаосе легко потерять ориентиры и начать воспринимать питание как череду мучительных ограничений. Слово «диета» прочно ассоциируется со страданием, голодом, срывами и чувством вины. Именно этот порочный круг «диета — срыв — набор веса — новая диета» и есть главная причина, по которой восемьдесят процентов людей топчутся на месте.

Эта книга предлагает вам полностью сменить парадигму. Мы не будем говорить о диетах. Мы будем говорить об образе мышления. Мы перестанем воспринимать еду как врага, которого нужно одолеть силой воли, и начнем видеть в ней самый сложный биохимический конструктор и самый мощный инструмент для улучшения качества жизни, спортивных результатов и внешнего вида. Питание — это не наказание за съеденный кусок торта на дне рождения

коллеги. Питание — это то, что дает вам энергию встать с кровати бодрым, что позволяет вашим мышцам восстанавливаться и расти после тяжелой тренировки, что поддерживает ваш иммунитет, когда вокруг все чихает, и то, что напрямую влияет на остроту вашего ума и эмоциональную стабильность.

Почему же так сложно выстроить эти здоровые отношения с едой? Потому что мы привыкли мыслить категориями «разрешено» и «запрещено». Такой подход создает психологическое напряжение. Как только вы говорите себе: «Мне нельзя сладкое», ваш мозг, подобно капризному ребенку, начинает хотеть только сладкого. Это не недостаток силы воли, это биохимия и психология. Когда мы переходим к мышлению в категориях «пользы» и «функции», все меняется. Вы не запрещаете себе булочку, вы просто понимаете, что сейчас, за два часа до силовой тренировки, тарелка гречки с курицей даст вам гораздо больше силы и выносливости, чем быстрый сахар, который приведет к упадку энергии через двадцать минут. Вы не лишаете себя ужина, вы даете организму строительный материал для восстановления мышечных волокон, которые вы только что «порвали» в зале.

На страницах этой книги мы разберем сложные биохимические процессы простым, человеческим языком. Вы узнаете, что такое гликолиз и почему от него жжет мышцы, как аминокислоты превращаются в ваши бицепсы и почему страх перед жирами лишает мужчин тестостерона. Мы пройдем путь от базового понимания метаболизма до составления конкретного плана питания под ваши цели: будь то набор сухой мышечной массы, комфортное похудение без чувства голода или поддержание идеальной формы без ежедневных заморозок с весами и подсчетами.

Одна из ключевых проблем непонимания прогресса кроется в том, что люди оценивают результат исключительно по весам. Стрелка весов — самый плохой советчик и главный обманщик. Ваше тело — это сложная система, в которой одновременно могут происходить два процесса: сжигание жира (вы становитесь стройнее) и рост мышечной ткани (мышцы становятся плотнее и тяжелее жира). Вы можете не терять ни грамма на весах, но при этом ваши джинсы сидят свободнее, а в зеркале виден рельеф. Если ваша самооценка зависит только от цифры на весах, вы обречены на разочарование. Наша задача — научить вас отслеживать реальные маркеры прогресса: каче-

ство сна, уровень энергии в течение дня, силовые показатели в зале, восстановление между тренировками и — да — то, как на вас сидит одежда.

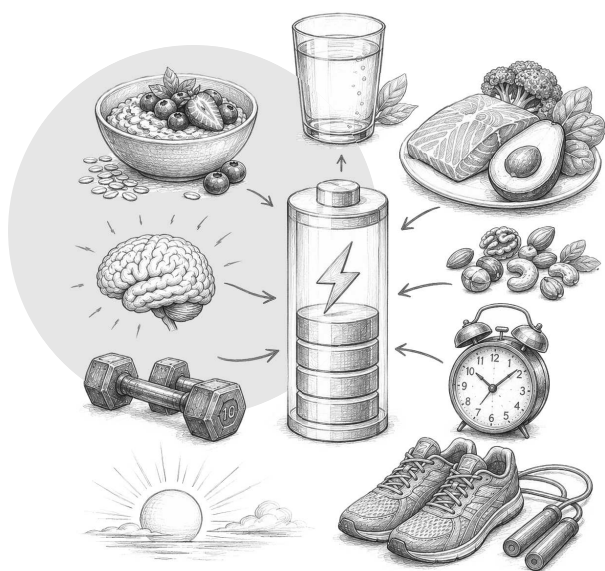
Еще одна ловушка — это мышление «все или ничего». Съел пирожное? Все, день насмарку, пойду-ка я съем еще пиццу, а с понедельника начну новую жизнь. Этот подход — верный путь к расстройству пищевого поведения. Мы будем учиться гибкости. Мы введем понятие «осознанного отступления» и поймем, что одно пирожное в контексте недели сбалансированного питания не значит ровным счетом ничего. Нутрициология для тренирующегося человека — это марафон, а не спринт. Вы не можете «посидеть на диете» месяц, получить фигуру мечты и забыть об этом навсегда. Вы можете только сформировать такие пищевые привычки, которые станут неотъемлемой частью вашей повседневной жизни, будут приносить удовольствие и обеспечивать ресурсом для достижения любых целей.

Мы начнем с самого начала — с того, откуда вообще берется энергия для того, чтобы поднять штангу или пробежать километр. Мы погрузимся в мир метаболизма, чтобы вы перестали винить «плохую наследственность» в своих неудачах. Вы узнаете, что метаболизм — это не жестокая данность, а пластичная система, которой можно и нужно управлять. Мы развенчаем миф о локальном жиросжигании, чтобы вы перестали истязать свой пресс сотнями скручиваний в надежде убрать живот и направили усилия в правильное русло — создание устойчивого дефицита калорий за счет питания и общей физической активности.

Эта книга — ваш путеводитель в мире, где еда перестает быть врагом и становится надежным союзником на пути к сильному, здоровому и красивому телу. Готовы перестать быть частью разочарованных восьмидесяти процентов и вступить в клуб тех, кто понимает, что он делает и зачем? Тогда переверните страницу. Мы начинаем погружение в основы.

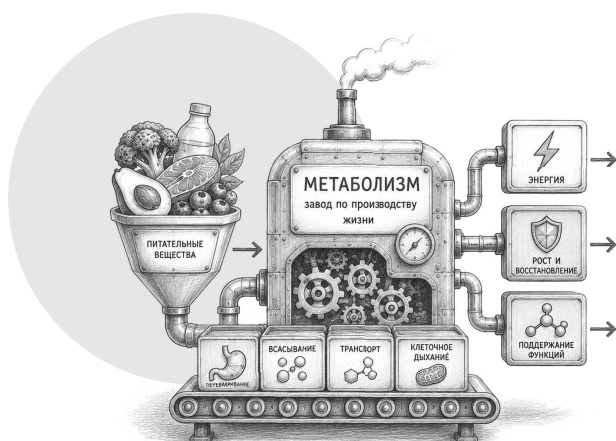
ЧАСТЬ 1

ЭНЕРГИЯ: ОТКУДА ЕЕ БРАТЬ



ГЛАВА 1

ПРОСТО ПРО МЕТАБОЛИЗМ: ЗАВОД ПО ПРОИЗВОДСТВУ ЖИЗНИ



Слово «метаболизм» в современном мире превратилось в мантру. Люди произносят его с придыханием, наделяя почти мистическими свойствами. «У меня медленный метаболизм — я толстею от одного взгляда на еду», — вздыхает одна. «А у меня быстрый — могу есть что угодно и не поправляюсь», — хвастается другая. И то и другое утверждение в корне неверно, или, по крайней мере, сильно преувеличено. Метаболизм — это не загадочный зверь, живущий в животе. Это четкая, слаженная работа миллиардов клеточных механизмов, и понимание этой работы — первый шаг к тому, чтобы перестать быть жертвой обстоятельств и стать хозяином своего тела.

Давайте представим себе огромный, никогда не останавливающийся завод. Этот завод — ваш организм. На его территорию круглосуточно завозят сырье — это еда, которую мы едим, и кислород, которым мы дышим. Внутри завода работают два огромных цеха, работа которых неразрывно связана и от баланса между которыми зависит, строите ли вы новые мощности или, наоборот, демонтируете старые.

ЦЕХ №1: КАТАБОЛИЗМ — ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

Здесь происходит демонтаж и переработка. Сложные молекулы, поступившие с пищей, — огромные цепи углеводов (крахмалы), капли жиров (триглицериды) и сложные конструкции белков — разбираются на простые, универсальные «запчасти». Углеводы расщепляются до глюкозы, жиры — до жирных кислот, белки — до аминокислот. Главная цель этого цеха — не просто разобрать сырье, а высвободить энергию.