

Серия
«Простые рецепты. Сборник»

**28 ДНЕЙ
ДО МАРАФОНА
Рецепты на каждый
день подготовки**

Москва
Издательство АСТ

УДК 641.55
ББК 36.997
Ш95

Шукюров, Руслан

Ш95 28 дней до марафона. Рецепты на каждый день подготовки / Шукюров Руслан — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — (Простые рецепты. Сборник).

ISBN 978-5-17-177656-5

Готовитесь к марафону? Помните, что питание — такой же важный элемент подготовки, как и беговые тренировки. Эта книга — ваш стратегический план на 28 дней. Внутри — быстрые, вкусные и сбалансированные рецепты из доступных продуктов. Вы научитесь делать правильные «топливные закладки» для энергии на всей дистанции и тренировать ЖКТ. Превратите свою кухню в секретное оружие для достижения финишной ленты!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-17-177656-5

© Оформление ООО «Издательство АСТ», 2026



Многие бегуны фокусируются на плане тренировок и совершенно забывают о том, что питание — это такая же часть тренировочного процесса, как интервалы, длительные кроссы и работа над техникой, и ее роль выходит далеко за рамки простого снабжения калориями. Грамотно выстроенный рацион решает три ключевые задачи: обеспечивает энергией для тренировок, поддерживает процессы восстановления и адаптации и создает оптимальные условия для идеального результата в день соревнований. Без адекватного восстановления, обеспеченного питанием, последующие тренировки не смогут быть выполнены с должной интенсивностью, что нарушит весь цикл подготовки и не позволит достичь запланированного пика формы.

Энергетическое обеспечение: роль макронутриентов

Основным источником энергии при длительной аэробной нагрузке служат углеводы и жиры.

Углеводы хранятся в организме в виде гликогена в мышцах и печени. Эти запасы ограничены: у тренированного атлета они составляют примерно 400–500 граммов, что эквивалентно 1600–2000 ккал. Истощение запасов гликогена является основной причиной наступления «стены» — резкого упадка сил на дистанции после 30–35 км.

Жиры представляют собой практически неиссякаемый энергетический резерв. Однако их мобилизация и окисление — процесс более медленный. Тренировки на выносливость как раз и направлены на повышение эффективности липолиза — способности мышц утилизировать жирные кислоты. При этом важно различать типы пищевых жиров. Насыщенные жиры, например, красное мясо или жирные молочные продукты, стоит потреблять умеренно, делая акцент на моно- и полиненасыщенные жирные кислоты, такие, как оливковое масло, авокадо, орехи,

жирная рыба, которые обладают противовоспалительным эффектом и поддерживают здоровье сердечно-сосудистой системы. Стратегия ежедневного питания строится вокруг принципа периодизации, аналогично тренировкам. В повседневном рационе 45–65% калорий должно поступать из сложных углеводов с низким гликемическим индексом. К ним относятся цельнозерновые крупы (овсянка, гречка, булгур, киноа), макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, бурый рис, а также овощи и несладкие фрукты. Эти продукты обеспечивают плавное и продолжительное высвобождение глюкозы в кровоток, поддерживая стабильный уровень энергии и избегая резких инсулиновых пиков. В дни особо тяжелых или длительных тренировок доля углеводов в рационе должна смещаться к верхней границе диапазона или даже превышать ее. Конкретно, рекомендуется потреблять 1–1.2 грамма углеводов на килограмм веса тела в течение 3–4 часов после завершения тяжелой тренировки для максимально быстрого восполнения гликогена. В периоды более легких нагрузок или восстановительных дней доля углеводов может снижаться, а доля жиров и белков — возрастать, что способствует метаболической гибкости.

Практическая реализация этих принципов требует планирования. Примерный план питания в день длительной тренировки может выглядеть так: за 2–3 часа до старта — полноценный прием пищи, богатой сложными углеводами и с умеренным содержанием белка (например, порция пасты с томатным соусом и куриной грудкой). За 30–60 минут до бега — небольшой углеводный перекус, например, банан или тост с джемом. Во время пробежки длительностью более 75 минут — регулярный прием 30–60 граммов углеводов в час в виде гелей, изотоников или натуральных альтернатив. И в критическое "метаболическое окно" первых 30–60 минут после финиша — прием пищи или коктейля с соотношением углеводов к белку 3:1 или 4:1 (например, 60 г углеводов и 20 г белка), что запускает процессы синтеза гликогена и мышечного восстановления.

Восстановление и адаптация

Для бегуна, стремящегося к прогрессу, понимание восстановления не менее важно, чем сама тренировочная программа. Именно в фазе отдыха происходит всё самое важное — тело адаптируется, становясь сильнее и выносливее. Пренебрегая этим, мы рискуем столкнуться с хронической усталостью, застоем и повышенной вероятностью травм, сводя на нет все усилия на дорожке.

Фундаментом этого процесса служит белок. Потребность в нём у активно тренирующегося человека на выносливость высокая и составляет от 1.2 до 1.7 грамма на килограмм массы тела в сутки. Ключевой принцип — не просто набрать эту норму, а равномерно распределить её в течение дня, потребляя порции примерно по 20–30 грамм в каждый основной приём пищи и перекус, чтобы обеспечить организм постоянным потоком аминокислот для восстановления.

При этом также важно следить за балансом микронутриентов. Прежде всего, это железо, дефицит которого, особенно распространённый среди бегунов-женщин, напрямую ведёт к анемии и резкому падению работоспособности, лишая мышцы столь необходимого им кислорода. Не менее критичны для здоровья костной системы, испытывающей ударные нагрузки, кальций и витамин D. Длительные нагрузки также порождают окислительный стресс, и здесь на помощь приходят антиоксиданты — витамины С, Е, полифенолы. Их разумнее всего получать не из высокодозных добавок, а из ягод, цитрусовых, орехов и свежей зелени. Также нельзя забывать об электролитах, которые активно теряются с потом. Поддержание их баланса — залог корректной работы нервной и мышечной систем, а также лучшая профилактика судорог, особенно на длительных дистанциях.

Практическая стратегия питания по фазам тренировочного цикла

В базовый период, когда объёмные и длительные тренировки формируют фундамент выносливости, основная задача питания — обеспечивать стабильно высокий уровень энергии и максимально ускорять восстановление.

Когда до ответственного старта остаётся 3–4 дня, начинается особая фаза — углеводная загрузка. Её цель — не просто поддержать, а максимально увеличить запасы гликогена на 20–40% сверх обычного уровня. Достигается это за счёт двух параллельных действий: на фоне закономерного снижения тренировочной нагрузки резко увеличивается потребление углеводов до 7–10 граммов на килограмм веса в сутки. При этом предпочтение отдаётся максимально легкоусвояемым источникам с низким содержанием клетчатки, что позволяет наполнить мышцы, не перегружая желудочно-кишечный тракт.

Питание в день старта — это тонкий алгоритм, где важна каждая деталь. Идеальный завтрак за 3–4 часа до стартового выстрела должен быть привычным, состоять преимущественно из углеводов и обеспечивать 1–4 грамма углеводов на килограмм

веса — подойдёт овсянка на воде, тосты с джемом или банан. За 30–60 минут до начала, если ощущается голод или нервозность, можно принять небольшой углеводный перекус в виде половинки геля или пары глотков спортивного напитка. Основная же «работа» начинается на дистанции. Начиная с 40–50 минуты гонки, необходимо регулярно потреблять от 60 до 90 граммов углеводов в час. Современные продукты для питания в гонке построены на принципе множественные транспортабельные углеводы, комбинируя глюкозу и фруктозу (часто в соотношении 2:1), что значительно повышает скорость их усвоения организмом. Ключевое правило — запивать гели только водой и строго следовать плану, который был многократно опробован на тренировках. Последний, но не менее важный аккорд звучит после финиша. В первые же 30–60 минут необходимо дать организму импульс к восстановлению, приняв около 1–1,2 г углеводов и 20–25 г белка на килограмм веса. А в течение последующих 24 часов следует продолжать питаться с акцентом на эти нутриенты, чтобы полностью закрыть образовавшийся дефицит и запустить процессы полноценного восстановления.

Ключевые принципы и предостережения

В стремлении к оптимальному питанию для марафона важно помнить, что оно не сводится к заучиванию чужих рецептов. Важным нюансом является индивидуальность, поэтому любая, даже самая научно обоснованная стратегия требует личной адаптации, и самый важный навык здесь — тренировка желудочно-кишечного тракта. Каждый элемент питания должен быть тщательно опробован во время тренировок, чтобы в день соревнований не столкнуться с неожиданной реакцией организма.

В этой системе равновесия особое место занимает гидратация. Баланс жидкости критически важен для работы всех систем, но здесь важно найти свою золотую середину. Общим ориентиром служит правило пить по жажде, контролируя цвет мочи — он должен оставаться светло-соломенным. Крайне важно понимать, что чрезмерное потребление чистой воды так же опасно, как и обезвоживание, поскольку может привести к гипонатриемии. В основе же ежедневного рациона всегда должно лежать качество. Приоритет отдаётся цельным, минимально обработанным продуктам, которые обеспечивают организм всем спектром необходимых нутриентов. Добавки, такие как витамин D, железо при доказанном дефиците или омега-3, могут применяться точно и строго по показаниям, но они никогда не смогут заменить собой фундамент из сбалансированного и разнообразного питания.