

Оглавление

Вступление 9

ЧАСТЬ I. ВОЗРАСТ И ЖИЗНЕННЫЕ ЭТАПЫ 11

Глава 1. Подросток (13–17 лет) 13

 Питание 15

 Тренировки 17

Глава 2. Молодой человек
(18–25 лет) 20

 Питание 22

 Тренировки 24

Глава 3. Взрослый в период активной
карьеры (30–45 лет) 26

 Питание 28

 Тренировки 30

Глава 4. Человек среднего возраста
(45–60 лет) 32

 Питание 34

 Тренировки 36

Глава 5. Пожилой человек (60+) 38

 Питание 40

 Тренировки 42

Глава 6. Ребенок с активным образом жизни (много секций и кружков, но питание не организовано)	46
Питание	48
Тренировки	50
Глава 7. Подросток с лишним весом	52
Питание	54
Тренировки	56
Глава 8. Беременная женщина	58
Питание	59
Тренировки	61
Глава 9. Молодая мама после родов.	63
Питание	65
Тренировки	67
Глава 10. Женщина в период менопаузы	69
Питание	71
Тренировки	73
ЧАСТЬ II. ЦЕЛИ	75
Глава 11. Похудение.	77
Питание	79
Тренировки	81
Глава 12. Набор мышечной массы.	85
Питание	86
Тренировки	88
Глава 13. Сушка (как сделать тело рельефным).	91
Питание	92
Тренировки	94

Глава 14. Поддержание веса (поддержание формы)	96
Питание	98
Тренировки	100
Глава 15. Развитие выносливости.	102
Питание	104
Тренировки	106
Глава 16. Увеличение силы	109
Питание для силы	110
Тренировки	112
Глава 17. Улучшение гибкости и подвижности суставов.	115
Питание для суставов	117
Тренировки на гибкость и подвижность	119
Глава 18. Восстановление после болезни	122
Питание для восстановления	123
Тренировки и движение	125
Глава 19. Восстановление после травмы	127
Питание для восстановления	129
Тренировки и движение	131
Глава 20. Подготовка к соревнованиям	135
Питание при подготовке	136
Тренировки	138
ЧАСТЬ III. РАБОЧИЕ УСЛОВИЯ . . .	141
Глава 21. Человек с 12–14-часовым рабочим днем	143
Питание	145

Тренировки	147
Глава 22. Человек с сидячей работой (в офисе за компьютером).	149
Питание	150
Тренировки	152
Глава 23. Работа из дома (фриланс).	154
Питание	156
Тренировки	158
Глава 24. Домохозяйка с детьми	160
Питание	162
Тренировки	164
Глава 25. Студент в университете	166
Питание	168
Тренировки	170
Глава 26. Водитель-дальнобойщик	172
Питание	174
Тренировки	176
Глава 27. Работник на стройке (тяжелый физический труд)	178
Питание	180
Тренировки	182
Глава 28. Курьер (много ходьбы и нагрузки)	185
Питание	186
Тренировки	188
Глава 29. Ночная смена (охранник, медик, работник завода)	190
Питание	191
Тренировки	193

Глава 30. Вахтовая работа	195
Питание	196
Тренировки	198

**ЧАСТЬ IV. ОГРАНИЧЕННЫЕ
РЕСУРСЫ 201**

Глава 31. Нет спортзала	203
Питание	204
Тренировки без спортзала	206
Глава 32. Минимум времени (10 минут в день)	208
Питание	210
Тренировки — 10 минут	211
Глава 33. Минимум места (маленькая квартира или общежитие)	213
Питание	214
Тренировки	215
Глава 34. Минимум денег на питание (ограниченный бюджет на еду)	217
Питание	218
Тренировки	220
Глава 35. В дороге (частые командировки).	222
Питание	224
Тренировки	226
Глава 36. Минимум сна (работа или маленькие дети)	228
Питание	229
Тренировки	231

Глава 37. Нет возможности готовить еду . . .	233
Питание	235
Тренировки	237
Глава 38. Минимум разнообразия (однообразная еда каждый день)	239
Питание	240
Тренировки	242
Глава 39. Поддержание формы на отдыхе и в отпуске	244
Питание	245
Тренировки	247
Глава 40. Начало с нуля (никогда не занимался, нет опыта)	249
Питание	250
Тренировки	252

Вступление

У всех нас жизнь устроена по-разному.

Кто-то много зарабатывает, а времени свободного совсем не имеет. А другой, наоборот, ничем не занят, но чуть ли не с хлеба на воду перебивается.

А у кого-то ни с деньгами, ни со временем проблем нет, да вот какая-то старая болячка заела.

А о ком-то можно сказать «живет ради детей», а ради себя-то ничего и не делает — вон и сил-то уже нет, осунулся весь.

А кому-то вдруг страшно захотелось стать стройным и мускулистым, но он не знает как.

А кто-то вроде и знает — и про тренировки, и про питание правильное чего-то читал, — да только такая история с ним приключилась: переехал в другой город, а там ни спортзалов, ни продуктов нормальных — ну и как выходить из положения?

А выходить из положения всегда есть как.

О том и книга.

Каждая глава в ней — готовая инструкция под конкретные условия жизни. Как питаться и тре-

ВСТУПЛЕНИЕ

нироваться, если с вами то; как питаться и тренироваться, если с вами это; как питаться и тренироваться, если с вами и то, и это.

Самые распространенные случаи рассмотрены.

Пользуйтесь.

Часть I.

**Возраст и жизненные
этапы**



Что делать, когда ты:

Подросток (13–17 лет)

Молодой человек (18–25 лет)

Взрослый в период активной карьеры (30–45 лет)

Человек среднего возраста (45–60 лет)

Пожилый человек (60+)

Ребенок с активным образом жизни

Подросток с лишним весом

Беременная женщина

Молодая мама после родов

Женщина в период менопаузы

Глава 1. Подросток (13–17 лет)

Он растет, как на дрожжах.

— Это ваш, что ли? — удивляются знакомые. —
Надо же, как вымахал!

А то!

Недавно еще совсем мелкий был, а сейчас футболки у него — 2XL.

Скоро выше отца станет.

Щетина вон уже пробивается.

Подругу нашел!

Ну, то есть организм его работает на полную — кости тянутся, мышцы растут, гормоны кипят.

Энергию некуда девать.

Поэтому подросток тратит больше калорий, чем взрослые.

Но ест при этом часто не пойми что: фастфуд у него чуть не каждый день, газировка и сладости, сладости, сладости.

Хотя бывает, впадает в другую крайность:

— Хочу, — говорит, — фигуру идеальную!

И бросается с одной жесточайшей диеты на другую.

Ничего, понятно, не добивается, только желудок портит.

Главная задача для него в этом возрасте сформировать здоровые привычки.

На всю жизнь!

Питание

Основные правила

Много энергии тратит — много и получать должен. Есть подростку надо через каждые *3–4 часа*. А то будет из-за упадка сил раздражительным и злым — знаем мы.

Белок — строительный материал для мышц и костей, которые в эти годы растут не по дням, а по часам. Поэтому мясо, рыба, яйца, бобовые и творог обязательны!

Крупы, макароны из цельнозерновой муки, хлеб, овощи и фрукты — *это энергия для мозга и тренировок*.

Газировка, чипсы и фастфуд допустимы только в виде *исключения*.

Ясно, что на такие исключения подросток готов идти по три раза на дню, но задача взрослых — объяснить, что от этого у него хвост вырастет что это неправильно.

Будет трудно, понимаю. Ну а что делать-то.

А вот простой воды пить надо больше — без нее растущему организму никак.

Примерный план питания на день:

Завтрак:	овсянка с фруктами и орехами и яйцо всмятку.
Перекус в школе:	яблоко и горсть орехов или батончик мюсли.
Обед:	куриная грудка или рыба с гарниром (гречкой, рисом или макаронами), салат.
Полдник:	йогурт или творог с ягодами.
Ужин:	омлет или рыба с овощным рагу.
Перед сном (если хочется):	стакан кефира или молока.



***Лайфхак:** в качестве перекуса в школу подростку можно дать бутерброд с цельнозерновым хлебом и сыром или фрукты. Так меньше вероятность, что он побежит в магазин за чипсами.*

Тренировки

Подростку важно, чтобы занятия спортом были прикольными. Если ему прикольно три часа сидеть и смотреть на бездвижный поплавок на рыбалке, он будет три часа сидеть и смотреть.

Но это редкость.

Чаще ему все-таки хочется какого-то разнообразия. И это хорошо, потому что динамика, сочетание различных движений — как раз то, что и требуется, когда тело формируется и нарабатывает двигательные навыки.

Поэтому вот что предпочтительнее выбирать:

Командные виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол — они развивают выносливость, а заодно и навыки общения (и да, крикнуть своему полузащитнику: «Кому ты пас отдаешь, дятел, почему не мне?!» — это тоже навык общения, и он может пригодиться — в жизни всякое бывает).

Танцы, гимнастика, боевые искусства — для динамики и гибкости (а боевые искусства — еще и для того, чтобы фразы типа «Кому ты пас отдаешь, дятел?!» произносить более уверенно).

Бег, плавание, езда на велосипеде — чтобы стать выносливее.

Силовые нагрузки с собственным весом: подтягивания, отжимания, приседания, тренировки с резинками — начать развивать силу он вполне мо-