

# ПРО ПИТАНИЕ ЗА 1 ДЕНЬ

СПРАВОЧНИК ПО ПИТАНИЮ

ПАВЕЛ СМИРНОВ

16+

# **Павел Смирнов**

## **Про питание за 1 день**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66610926](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66610926)*

*SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Люди, которые уже ведут спортивный образ жизни, и новички, которые только встают на этот прекрасный путь, все задаются вопросами о правильном питании. Белки, калорийность, обмен веществ, роль иммунитета, количество воды, как прогрессировать и когда вносить изменения при застое – если эти вопросы для вас темный лес, тогда вы в правильном месте! Я кратко и четко изложил суть основных проблемных моментов в питании, чтобы за 1 день вы смогли создать сбалансированный рацион и стать на один шаг ближе к заветной цели, вне зависимости от того худеете вы или набираете мышечную массу.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава 1                           | 6  |
| 10 Главных правил питания         | 6  |
| Синтез мышечного белка            | 6  |
| Иммунитет                         | 7  |
| Здоровье кишечника                | 8  |
| Частота приема пищи               | 8  |
| Вариативность питания             | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 11 |

# Павел Смирнов

## Про питание за 1 день

### Введение

Перефразируя слова Арнольда Шварценеггера скажу: «Питание – это то, что отделяет чемпиона от не чемпиона!». Итак, питание это основа того, что разделяет тех, у кого нет результатов, есть хорошие результаты и есть прекрасные результаты – это огромный показатель, влияющий на ваше телосложение и здоровье. К сожалению, большинство людей верят мифам вокруг питания/диеты или просто имеют дезинформацию, которая их сдерживает. Как человек, который сам построил свое тело, позвольте сказать вам, что питание имеет решающее значение для вашего успеха. Мало того, необходимо удалить любую плохую информацию, прежде чем получить новые знания. Мне задают столько вопросов по питанию, что я пришел к выводу, что большинство людей не имеют достаточно знаний на эту тему.

Независимо от того сколько раз я говорю на эту тему, я продолжаю слышать разные «чудеса», поэтому я написал эту книгу. Каждый вопрос, который у вас есть относительно питания для построения мышц, потери жира и получения более здорового тела будет рассмотрен в этой книге – вы мо-

жете рассчитывать на это. Это не шаблон питания, чтобы копировать, это учебное пособие, которое повысит ваши знания о питании, так что вы сможете прогрессировать гораздо быстрее и знать когда вносить изменения.

# Глава 1

## 10 Главных правил питания

*Если вы не сделаете шаг вперед – вы не сдвинетесь с места. Если вы не спросите – вы не получите ответ. Если вы не попробуете – вы не достигнете цели!*

Существует 10 правил, суммирующих важность пищи и дающих вам рекомендации. Эти правила должны расширить ваши знания о пище и создать правильный уровень понимания. Таким образом, вы сможете использовать их в любое время.

## Синтез мышечного белка

*Белок – от греческого «протос» означает первый, важнейший.*

Белковое потребление, в высоких количествах со значительными количествами лейцина, это то, что действительно повышает синтез мышечного белка. Пик активности белка, в организме, по имеющимся данным, остается на высоком уровне в течении 2 – 5 часов в зависимости от широкого спектра переменных, затем наступает спад, поэтому целесообразно есть каждые 3 часа. Вы просто должны знать, что это

критически важно для восстановления, удержания мышц, роста и что регулярная, богата белками еда поддерживает множество функций. Не все белковые источники одинаково сильны в стимуляции анаболизма из – за содержания в них аминокислотного профиля. Для максимизации стимуляции лучше выбирать белок животного происхождения, яйца и сыворотку.

## Иммунитет

*Характерные признаки иммунной системы – способность отличать «свое» от «чужого».*

Много культуристов, да и вообще людей, никогда не будет говорить о таких вещах, как иммунитет, но это критически важно для вашего успеха. Вы знали, что 75% иммунной системы находится в пищеварительном тракте? Это означает, что ваш иммунитет снижается ровно тогда, когда пищеварение ухудшается. Правильное питание подает сигнал для пищеварительной системы, чтобы та работала эффективно. Продукты, натуральные, которые естественно богаты витаминами и антиоксидантами, является лучшим способом поддержать вашу иммунную систему, что означает много овощей и фруктов. Ягоды – это кладезь для пищеварительной системы. Но ни килограммами их потребляйте.

# **Здоровье кишечника**

*Клетки кишечника вырабатывают гормон серотонин, который влияет на многие процессы, а больше всего он известен, как гормон настроения.*

Любой, кто соблюдает диету/питание с высоким содержанием белка, вынуждает кишечник больше работать, и, если вы следуете высококалорийному плану питания, чтобы расти, это также дает стресс на пищеварительную систему. Благоприятная кишечная среда/функция важна для вашего прогресса, потому что это место, где пища обрабатывается и питательные вещества ассимилируются, чтобы помочь вашему организму работать на самом высоком уровне. Энергия, сила и восстановление – все это осуществляется пищеварением, которое затем оказывает влияние на рост мышц. Просто так, потому что вы едите определенную пищу, еще вовсе не означает, что ваше пищеварение в норме – вы должны быть в состоянии правильно обрабатывать и ассимилировать питательные вещества.

## **Частота приема пищи**

*Увеличение частоты приема пищи помогает уменьшить чувство голода и позволяет лучше контролировать аппетит.*

Питание частыми приемами пищи каждые 2- 3 часа – это, как правило, лучший способ питания для оптимизации роста мышц и потери жира. Существует множество причин, по которым это верно. Улучшение энергоснабжения при стабильном и постоянном уровне энергии, что позволяет избежать больших падений, которые могут привести к снижению производительности. Пищеварение более последовательное, где кишечник не должен обрабатывать такое большое количество пищи за один заход. Синтез мышечного белка становится оптимизирован, как уже обсуждалось, что способствует восстановлению и росту мышц.

## **Вариативность питания**

*Для чего это нужно?*

Разнообразие действительно важно в любой диете, потому что это означает физически, что вы получаете более широкий диапазон пищи; в психологическом отношении, ваш ум не испытывает стресс из-за однообразия. Однако, существует другая причина, почему широкий спектр ваших типов продуктов имеет важное значение, особенно когда этот спектр богат белками из продуктов таких, как мясо, яйца и рыба. Пищеварительный тракт уязвим для развивающейся чувствительности и даже отсутствия толерантности к этим продуктам, когда они употребляются. Много людей и спортсменов, в том числе, начинают страдать проблемами пищева-

рительного тракта, когда едят только курицу и яйца, особенно чаще, потому что потребляют слишком много. Предотвратить это легко, с помощью более широкого источника белков в питании. Таким образом, пищеварительный тракт получает более широкий диапазон естественных пищеварительных ферментов.

# 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.