

Максим  
КУДЕРОВ

Юлия  
КУДЕРОВА

Александр  
МАКСИМЕНКО

# КНИГА ЗОЖНИКА

ФИЗКУЛЬТУРА,  
ПИТАНИЕ  
И ЗДРАВЫЙ  
СМЫСЛ

На основании  
научных  
публикаций

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение в ЗОЖ. Нет радости — нет ЗОЖ . . . . .	11
<b>Глава 1. Что есть? Основы здорового питания . . . . .</b> 15	
Из чего состоит человек . . . . .	16
Что такое КБЖУ . . . . .	21
Белки . . . . .	26
Жиры (липиды) . . . . .	35
Углеводы . . . . .	48
<b>Глава 2. Не только калории . . . . .</b> 59	
Вода . . . . .	60
Витамины . . . . .	65
Минералы . . . . .	76
Хлорид натрия (соль) . . . . .	85
Спортивные добавки . . . . .	86
<b>Глава 3. Практика. Как правильно худеть . . . . .</b> 103	
Энергетический баланс . . . . .	103
Почему диеты не работают . . . . .	120
Что такое гибкая диета. . . . .	122
Как считать калории на пальцах . . . . .	125

[<<> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

<b>Глава 4. Мышцы. Как приумножить и сохранить . . . . .</b>	<b>135</b>
Зачем нам мышцы . . . . .	135
Как устроены мышцы. . . . .	137
Как растут мышцы . . . . .	140
Современная стратегия по набору массы. . . . .	146
Почему кто-то наращивает мышечную массу быстрее . . . . .	151
<b>Глава 5. Как тренироваться . . . . .</b>	<b>155</b>
Для чего нужна разминка . . . . .	155
Нужна ли заминка. . . . .	158
Типы тренировок: бегать или поднимать? . . . . .	159
Кардио/аэробный тренинг: принципы, рекомендации, мифы. . . . .	172
ВИИТ: принципы, рекомендации, мифы . . . . .	175
Силовой тренинг: принципы, рекомендации, мифы. . . . .	179
Как быстро теряешь форму при перерыве в тренировках . . . . .	197
<b>Глава 6. Сон и стресс . . . . .</b>	<b>201</b>
Что дает человеку сон . . . . .	202
Стресс — один из главных врагов здоровья. . . . .	206
Вместо заключения. С чего начать . . . . .	211
<b>Благодарности . . . . .</b>	<b>215</b>
<b>Об авторах . . . . .</b>	<b>217</b>

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Книгу нельзя рассматривать как медицинское руководство. Прежде чем использовать советы, предложенные авторами, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Авторы и издатель не несут ответственности за возможные последствия неверного применения информации, приведенной в книге.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

# ВВЕДЕНИЕ В ЗОЖ. НЕТ РАДОСТИ – НЕТ ЗОЖ

Есть такое расхожее выражение: no pain, no gain, что переводится как «нет боли — нет результата». Так любят бравировать своей «болью» мускулистые ребята в спортзале и те, для кого спорт — смысл жизни и способ заработка.

Но подобный взгляд на здоровый образ жизни мы предлагаем радикально пересмотреть, потому что он в корне порочен. ЗОЖ — это не мучение, а путь, полный радости и хорошего настроения. Пройти его с грустной миной и гри-масами страдания вам не удастся.

Мы выдвигаем свой тезис: *нет радости — нет ЗОЖ*. А в вольном переводе — no smile, no gain.

Для начала улыбнитесь, а потом читайте, как просто, приятно и эффективно погружаться в мир ЗОЖ.

## 1. ЗОЖ – это прежде всего радость

Ученые вообще предлагают отказаться от термина «сила воли». Как показывают исследования, можно сопротивляться собственным желаниям какое-то время, но не вечно. Рано или поздно человек срывается. Поэтому на одной силе воли (и боли) далеко не уедешь. Наука говорит, что не бросает

диету тот, кому нравится, как он питается, не бросает спорт тот, кому действительно по нутру и по силе веса, которые он поднимает, или темп, в котором бегает.

Утренняя пробежка или ВИИТ\* вас не вдохновляют? А вы попробуйте! Не пошло? Тогда найдите что-то другое: фехтование, пешие прогулки по городу или горам, настольный теннис, йогу или силовые тренировки с гирей. Мир не ограничивается только модной физнагрузкой. А два часа бодрой прогулки сожгут примерно столько же калорий, как час с железом в фитнес-зале.

Делайте то, что вам действительно нравится. Это просто и приятно. И цель нашей книги — рассказать, как именно следовать ЗОЖ и получать удовольствие, не попав под влияние многочисленных мифов и шарлатанов.

**2. Спорт и ЗОЖ в противоположных углах ринга**  
Мир ЗОЖ полон противоречивых и сложных советов, и многие из них касаются достижений в профессиональном спорте. Мы с порога книги заявляем: все, что вы тут прочтете, не для спортсменов, которые ставят секунды выше здоровья и готовы ради места на пьедестале принести в жертву значительную часть жизни. Все, что мы пишем, предназначено для обычных людей, у которых есть хобби, семья, работа и другие заботы. И которые ценят здоровье больше цифр спортивного результата.

---

\* ВИИТ — высокointенсивные интервальные тренировки, в которых короткие интенсивные тренировочные отрезки сменяются менее интенсивными периодами восстановления. ВИИТ рекомендуется только здоровым и физически подготовленным людям. *Прим. ред.*

Именно потому, что у больших спортсменов и маленьких ценителей ЗОЖ разные цели, они и используют разные методы для их достижения, часто противоположные. Например, если какая-то добавка увеличивает работоспособность на 1–2% (но занимает место на полке, в рационе, голове, семейном бюджете и обладает странным побочным действием), то для спортсмена ее применение вполне оправданно. А стоит ли напрягаться любителю ради такого сомнительного «бонуса»? Важно быть в постоянном контакте с самим собой и не сравнивать себя с другими. Всегда найдется кто-то, при сравнении с кем вы погрузитесь в бездну самокопания и ненависти к себе. Не смотрите по сторонам, не «залипайте» на мотивационные картинки и паблики — это все пустое. Будьте последовательны, двигайтесь медленно, ставьте реальные цели, любите себя и радуйтесь.

### 3. «Разнообразие» и «умеренность» — два ключевых слова ЗОЖ

Как говорят опытные журналисты, «любой текст можно сократить до любого размера». И если сократить нашу книгу до двух слов, это будут «разнообразие» и «умеренность».

Умеренность важна в тренировках: именно то, что вы лишь изредка доходите до предела и позволяете себе полностью восстановиться между занятиями, и развивает вас. И это один из главных принципов тренировочного процесса.

Чем разнообразнее ваш рацион, тем больше питательных веществ вы получаете с едой, тем вы здоровее. Постулаты правильного питания довольно просты, и мы расскажем о них в первой же главе.

А теперь давайте ближе к делу.