

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | | |
|-----------------|--|----|
| <i>ВВЕДЕНИЕ</i> | ДОСТИЖЕНИЕ ЛИЧНОГО ОПТИМУМА | 12 |
|-----------------|--|----|

| | | |
|--|-------------------------------------|----|
| | КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ | 17 |
|--|-------------------------------------|----|

| | | |
|--|-------------------------------------|----|
| | Вещи, которые необходимо иметь дома | 18 |
|--|-------------------------------------|----|

ЧАСТЬ I

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС

| | | |
|----------------|------------------|----|
| <i>ГЛАВА 1</i> | ДВИГАТЕЛЬ | 23 |
|----------------|------------------|----|

| | | |
|--|---------------------|----|
| | Путешествие энергии | 24 |
|--|---------------------|----|

| | | |
|--|----------------------------|----|
| | Ваш эффективный автомобиль | 26 |
|--|----------------------------|----|

| | | |
|----------------|---------------------|----|
| <i>ГЛАВА 2</i> | ВИДЫ ТОПЛИВА | 30 |
|----------------|---------------------|----|

| | | |
|--|---|----|
| | Правильное топливо для вашего двигателя | 30 |
|--|---|----|

| | | |
|--|-----------------------|----|
| | А как насчет калорий? | 51 |
|--|-----------------------|----|

| | | |
|--|-------------------|----|
| | Уравнение энергии | 53 |
|--|-------------------|----|

| | | |
|----------------|--------------------|----|
| <i>ГЛАВА 3</i> | ПЕДАЛЬ ГАЗА | 54 |
|----------------|--------------------|----|

| | | |
|--|---------------------|----|
| | Почему я это делаю? | 54 |
|--|---------------------|----|

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

ЧАСТЬ II
ВАШ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| | | |
|----------------|--|------------|
| ГЛАВА 4 | ПРИСТУПАЕМ К РАБОТЕ | 75 |
| | Зачем нужен энергетический план? | 77 |
| ГЛАВА 5 | ТАРЕЛКИ ДЛЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ: КАЖДОМУ ДНЮ — СВОЕ ТОПЛИВО | 83 |
| | Конструирование вашей тарелки для работоспособности | 84 |
| | Шаг 1: продукты для восстановления (белки) | 86 |
| | Шаг 2: продукты для заправки (углеводы) | 87 |
| | Шаг 3: продукты для защиты (овощи, фрукты и полезные жиры) | 88 |
| | Индивидуализация порций | 91 |
| | Типы тарелок для работоспособности | 92 |
| ГЛАВА 6 | ТОПЛИВО 24/7: ПЛАНИРОВАНИЕ | 105 |
| | Планирование на 24 часа | 106 |
| | Микроцикл: ваш план на неделю | 111 |
| ГЛАВА 7 | СТРАТЕГИИ ПОБЕДЫ | 114 |
| | Управление окружающей средой | 114 |
| ГЛАВА 8 | СДВИГ С МЕРТВОЙ ТОЧКИ: ОТСЛЕЖИВАНИЕ ПРОГРЕССА | 123 |
| | Слишком много информации | 124 |
| | Но где же подсчет полученных и потраченных калорий? | 135 |

**ГЛАВА 9 ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПЛАН
И РАБОТА** 137

Типы работы и дневные проблемы 138

ГЛАВА 10 ОТ ПЛАНА К ТАРЕЛКЕ 150

Сам себе повар 150

Быстро и легко: рецепт середины недели 153

Правильный подход к шопингу 154

**ЧАСТЬ III
НЕИСЧЕРПАЕМАЯ ЭНЕРГИЯ**

ГЛАВА 11 ПОДЗАРЯДКА 161

Сон как у спортсменов 163

ГЛАВА 12 ИММУНИТЕТ 174

Линии обороны 175

Приглашение к атаке 176

ГЛАВА 13 ПОЕЗДКИ 189

Поездки для удовольствия 190

Поездки по делу 192

ГЛАВА 14 ДОБАВКИ: СРЫВАЕМ МАСКИ 203

Камни, галька и песок 205

ГЛАВА 15 СТАРЕНИЕ 218

Процесс старения 220

| | |
|---|-----|
| <i>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</i> ЭВОЛЮЦИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПЛАНА | 233 |
| <i>ПРИЛОЖЕНИЕ</i> | 235 |
| <i>ПРИМЕЧАНИЯ</i> | 240 |
| <i>БЛАГОДАРНОСТИ</i> | 249 |
| <i>ОБ АВТОРЕ</i> | 250 |

*Моей семье, друзьям и всем,
кто верит в великую силу
питания*

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

ВВЕДЕНИЕ

ДОСТИЖЕНИЕ ЛИЧНОГО ОПТИМУМА

Когда я начал работать специалистом по питанию в спорте больших достижений (это было больше десяти лет назад), чаще всего от спортсменов я слышал фразу: «Джеймс, я пришел к вам, потому что тренер велел мне сбросить вес».

К счастью, с тех пор все немного изменилось.

Питание занимает важное место в любой профессиональной спортивной организации; это область, куда ведущие команды вкладывают значительные средства. Мы работаем вместе со спортивными медиками и учеными, создавая планы питания, которые максимально повышают шансы спортсменов на успех. Мы помогаем заправлять топливом их организм в соответствии с графиком тренировок и соревнований, поддерживать энергетический уровень организма, эффективно восстанавливаться после запредельных нагрузок и сохранять устойчивость иммунной системы.

Но и вне спорта именно потребность снизить вес (или, правильнее сказать, уменьшить жировую массу) может быть причиной, по которой многие из нас начинают следить за своим питанием. Однако сейчас это гораздо больше, чем просто борьба с лишним весом. Страницы газет, социальные сети и сайты, посвященные здоровому образу жизни, заполнены советами о диетах, и все мы вовлечены в этот поток информации. Необходимость постоянно хорошо выглядеть означает, что ежедневно нам приходится идти на компромисс с нашей энергичностью, настроением и работоспособностью.

В видах спорта, зависящих от весовых категорий (например, конный спорт, бокс и дзюдо), мне знакомы случаи, когда спортсмены следят за цифрами на весах, чтобы принять участие в соревнованиях, но при этом у них не остается сил на турнир. Это относится и ко всем, кто сидел на

диете и чувствовал себя голодным, измотанным, в плохом настроении и без мотивации:

вам не удастся хорошо выглядеть, если у вас нет энергии для обеспечения результата.

Энергетический план — это способ достижения максимальной работоспособности. Я работал над его созданием более десяти лет вместе с лучшими атлетами и футболистами мира как специалист по спортивному питанию, а также в моей частной практике на Харли-стрит, куда обращаются клиенты из разных слоев общества: музыканты, танцоры, художники, актеры, предприниматели и профессиональные спортсмены любых возрастов. Одни и те же принципы применимы в любой области.

Слово «результативность» кажется жестким и пугающим, но, по сути, эта книга о том, как вы можете использовать питание для достижения максимальных результатов во всех сферах вашей жизни.

Мое исследование началось, когда я готовил сборную Великобритании к Олимпийским играм 2008 года в Пекине, а продолжением этой работы стал подход к питанию, который помог сборной Великобритании добиться успеха на Олимпийских играх 2012 года в Лондоне.

Мой метод — использование диеты для улучшения результатов — заинтересовал Арсена Венгера*, и в 2010 году он пригласил меня в футбольный клуб «Арсенал» в качестве главного нутрициолога. Семь сезонов я тесно работал с игроками мирового класса: Алексисом Санчесом, Месутом Озилем, Алексом Окслейдом-Чемберленом и Эктором Бельерином**, подстраивая потребности их питания под требования плотного графика матчей, вечерних игр, поездок на матчи Лиги чемпионов, обеспечивая им максимальные возможности для восстановления и стремясь минимизировать возникновение травм и болезней.

Также я работал со сборной Англии по футболу, консультировал Федерацию футбола Франции во время ее победной кампании, принесшей

* Арсен Венгер — выдающийся французский футбольный тренер, 22 года работал в лондонском «Арсенале» и выиграл с ним 17 трофеев (три кубка Премьер-лиги, семь кубков Англии и семь суперкубков Англии). Офицер ордена Британской империи. *Прим. пер.*

** Алексис Санчес — лучший бомбардир в истории сборной Чили, дважды выигрывал Кубок Америки (чемпионат Южной Америки среди национальных сборных). Месут Озил — игрок сборной Германии, чемпион мира 2014 года в составе сборной Германии. Алекс Окслейд-Чемберлен — игрок сборной Англии. Эктор Бельерин — игрок сборной Испании. *Прим. пер.*

Кубок мира в 2018 году, и УЕФА, где группа ученых под моим руководством создавала рекомендации по питанию для футболистов.

Мои методы практичны и просты в применении, а результатом является именно то, что интересует всех спортсменов и спортсменок: повышение продуктивности на спортивной площадке. Для этого могут потребоваться всего лишь несколько функциональных корректировок питания и режима, а не кардинальная перестройка ваших привычек или попытки создать невыполнимый план.

Помимо спортивной сферы я работал с лондонскими музыкальными и танцевальными организациями и помогал им справляться с изнурительным ритмом репетиций и ежевечерних выступлений в Вест-Энде* или на гастролях.

Меня избрали президентом Форума по питанию и здоровью Королевского медицинского общества. Я веду постоянную колонку в газете The Telegraph и на Би-би-си. В 2018 году я участвовал в проекте Sport Relief, где представители шоу-бизнеса (которые отнюдь не были атлетами) с моей помощью учились находить жизненную энергию и уверенность в себе и убеждались, что улучшить здоровье и качество жизни никогда не поздно.

Энергетический план могут применять не только звезды спорта, но и вы, и я. В основе этого метода лежит понимание того, что **еда является топливом**. Наше тело и мозг используют этот ресурс, и хорошо спланированная заправка — это единственный способ выглядеть и ощущать себя так, как нам хочется, и получать максимум от этого щедрого источника энергии.

На тему питания много разговоров, противоречивых советов и совершенно разных диетических программ, которые попросту сбивают большинство из нас с толку. Часто нам продают планы и программы, которые не подкреплены научными исследованиями. Мой подход — подход, который мы используем в спорте, — состоит в том, чтобы привлечь науку для максимального воздействия на вашу жизнь. Я собираюсь посвятить вас в секреты того, как лучшие игроки управляют своей энергией и побеждают на крупнейших аренах.

Энергетический план — это больше, чем способ похудеть (хотя и в этом он определенно поможет вам). Это не какая-нибудь непосильная модная диета, которую вы бросите через считанные недели. Это не жесткое однообразное меню, когда вы каждый день едите одно и то же.

* Вест-Энд — западная часть центра Лондона, где сосредоточена концертная и театральная жизнь города. *Прим. пер.*

Это реалистичное руководство по питанию *в течение всей вашей жизни*, по использованию топлива в соответствии с повседневными потребностями вашего тела, поскольку эти потребности меняются каждый день, каждую неделю, каждый месяц и каждый год. Если сегодня в спортзале вы занимаетесь на пределе возможностей, а следующие два дня собираетесь провести за письменным столом, вашему телу понадобится другой подход к питанию. Употребление одной и той же еды каждый день в рамках жесткой диеты — совершенно неприемлемая стратегия.

С помощью **энергетического плана**, помимо всего прочего, я научу вас:

- использовать научные секреты, которые применяют ведущие спортсмены мира для подзарядки тела и достижения успеха;
- управлять вашей энергией, чтобы пики были устойчивыми, а спады — не такими резкими, и быть на максимуме продуктивности в нужное время;
- использовать весь спектр питательных веществ, включая углеводы, в правильное время, чтобы ваш уровень энергии соответствовал вашим потребностям;
- уменьшать количество жира в теле и поддерживать мышечную массу, не снижая уровень энергии;
- использовать диету и физические упражнения, чтобы оставаться сильными и повысить сопротивляемость болезням;
- эффективно заряжаться и полноценно восстанавливаться для серьезных физических задач, будь то ваша первая пятикилометровая пробежка или последний этап в серии соревнований на выносливость;
- использовать еду для подзарядки энергией, а не полагаться сверх меры на кофеин;
- получать из еды все необходимое вне зависимости от ваших пищевых предпочтений, являетесь ли вы убежденным мясоедом, вегетарианцем или веганом* (или придерживаетесь любой иной системы питания);

* Веган — приверженец строгого вегетарианства, употребляющий в пищу только продукты растительного происхождения (продукты животного происхождения, такие как молоко, мед, яйца, полностью исключены). *Прим. науч. ред.*

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

- планировать свой рацион, как это делают лучшие игроки;
- наслаждаться полноценной и активной жизнью и при этом достигать своих целей;
- покупать продукты! Если грамотно планировать посещение магазина, можно приобрести все необходимое для полезных и вкусных блюд, которые легко приготовить;
- использовать пищевые добавки более разумно; вероятно, вы думаете, что хорошего не бывает слишком много, однако все эти витамины, которые вы принимаете каждый день, могут быть пустой тратой денег и даже угрожать вашему здоровью;
- более эффективно заряжаться и спать, чтобы восстанавливаться после ежедневных нагрузок;
- управлять своим питанием во время путешествий и перелетов — от международных бизнес-поездок до отпуска с семьей;
- менять свои привычки, чтобы чувствовать себя намного моложе.

Я хочу сразу перейти к делу и предложить вам **энергетический план** — понятный научный подход; возможно, он расстроит кого-то в многомиллиардной индустрии диет и пищевых добавок, но вам подарит шанс хорошо выглядеть, прекрасно себя чувствовать, избегать травм и болезней и иметь достаточно энергии, чтобы достигать самых высоких результатов в вашей жизни.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Книга «Энергетическая ценность» состоит из трех частей. В **первой части**, которая называется «**Энергетический баланс**», мы рассмотрим базовые принципы, лежащие в основе энергетического плана: прохождение энергии через ваше тело и ваш метаболизм (ваш **двигатель**); питательные вещества, которые служат **топливом** для вашего двигателя; потребности, которые вы удовлетворяете, когда нажимаете **на газ** и даете новый импульс вашему телу. Я рекомендую читать главы по порядку, чтобы извлечь максимум пользы. Но если вы чувствуете, что уже достаточно разбираетесь в роли питательных веществ, метаболизма и физической активности, то можете перейти непосредственно к энергетическому плану, которому посвящена вторая часть книги.

Вторая часть книги называется «**Ваш энергетический план**». Это практический раздел, в котором вам предстоит разработать ваш собственный энергетический план. Сначала вы определите свои цели, а затем увидите, как можно спланировать наполнение **вашей собственной тарелки**, в которой будет необходимое количество углеводов, белков, жиров и микронутриентов — в соответствии с вашими потребностями на этот день, как и у элитных спортсменов, с которыми я работаю. Мы рассмотрим, как создать такую тарелку на день, а затем на неделю, чтобы вы научились постоянно управлять своим питанием. Затем мы определим возможные проблемы вашего энергетического плана и ваши действия, если что-то пойдет не так. Мы отметим основные трудности, которые возникают из-за особенностей вашей работы и влияния вашего окружения, чтобы вы могли наслаждаться **продолжительными пиками и более мягкими спадами** в течение рабочего дня и знали, как расслабиться на выходных. Наконец, мы рассмотрим ваши покупательские привычки и способы подготовки к тому, чтобы оптимально встроить энергетический план в ваш образ жизни.

В третьей части, озаглавленной «Неисчерпаемая энергия», мы исследуем ряд важных аспектов вашего энергетического плана. Мы проанализируем ваш режим сна и то, как использовать эту важнейшую возможность для подзарядки. Вы узнаете, как оставаться сильным и здоровым благодаря крепкому иммунитету, особенно в холодное время года. Я расскажу вам, что делать, чтобы поездки — как долгие, так и короткие — не ослабляли вашу продуктивность. Мы раскроем все секреты пищевых добавок и разработаем процедуру принятия решения о необходимости использовать их. В завершение мы уделим внимание тому, перед чем любой из нас бессилён, — это время. Я покажу вам, как энергетический план помогает управлять процессами старения. И если вы думаете, что эта глава не для вас, запомните: первые признаки старения вы начинаете ощущать уже после тридцати лет.

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ДОМА

Это не бесконечный список дорогостоящих вещей — просто несколько важных предметов, которые помогут вам следить за выполнением энергетического плана. Большая часть этого у вас наверняка уже есть, а кое-что (например, кофемашина или столовая посуда) может показаться вам неважным, — не стесняйтесь выбирать то, что существенно для вас или вашего энергетического плана. Советую вернуться к этому списку после того, как вы дочитаете книгу до конца, поскольку не исключено, что ваше мнение о необходимости тех или иных вещей изменится.

- Кроссовки.
- Абонемент в спортзал или напольные весы.
- Удобный костюм для занятий физкультурой.
- Телефон с беспроводной гарнитурой (для рабочих звонков, чтобы повысить ваш уровень активности).
- Беруши и маска для сна (для путешествий и поездок — см. главу 13).
- Бутылка для воды (если вы предпочитаете фруктовую воду, выбирайте бутылку с инфузером*).

* Бутылка с контейнером, куда можно класть фрукты для настаивания их на воде.
Прим. пер.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

- Шейкер для протеиновых коктейлей (чтобы равномерно и без комков размешивать протеиновый порошок в жидкости).
- Блокнот (для регулярного контроля — см. главу 8).
- Спортивная сумка.
- Капсульная кофемашина (установите свою дозу кофеина и график употребления и придерживайтесь их).
- Контейнеры для еды и перекусов на работе.
- Нужные вещи на кухне: острые ножи, разделочные доски, посуда с антипригарным покрытием, гридль*, кастрюли, противни.
- Прочная стеклянная посуда и столовые приборы (см. главу 7 «Стратегии победы»).

* Гридль — приспособление для приготовления пищи: плоский чугунный или стальной лист, нагреваемый снизу (источником нагрева может быть уголь, электричество или газ). Жарка происходит практически без жира или масла, а температура на всей поверхности листа остается постоянной. Такой способ термической обработки пищи считается диетическим. *Прим. ред.*

ЧАСТЬ I
**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ
БАЛАНС**

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