

Лекторий ЭФКО. «Питание марафонца. Секреты чемпионов» – четырёхкратная чемпионка РФ Анна Викулова

– Сейчас я хочу пригласить на эту сцену первого нашего спикера. Человек, который взорвал мой мозг, потому что я считал себя понимающим в питании. Точнее, я загоняюсь лет 5 уж точно. Вроде как много знаешь, вроде как не так, что все попало ешь. Вроде как ты думаешь осмысленно. Аня просто произвела революцию в моей голове. Я не буду рассказывать, как это и что, она сама расскажет. Но я думаю, что результаты этого года для меня сверхнеожиданные. Я недавно смотрел, только 1 июня мы пробежали Зеленый Марафон с ребятами. Я был убитый просто в хлам. 1:37 – половинка, и я не знал вообще... Я так робко-робко цель себе поставил – час тридцать половинку, если в этом году я выбегу, я буду счастлив. По десятке, по пятерке, марафон – там просто выползти на дистанцию, как-то проскрипев зубами, вспомнить, что такое марафон. Я 5 лет не бегал марафон. В итоге сезон – 1:28 половинка, 39:35 – десятка. Я 3 года не мог с 41 минуты выбежать. Марафон я тоже на 4 минуты улучшил, причем легкая тренировка получилась. Я думаю, что основной мощнейший вклад... Нет, там много: и тренировки командные, коллективная работа активная была большая. Но то, что питание позволило, как ты перерабатываешь тренировки, как ты восстанавливаешься, как готовишься к стартам, это все сильно-сильно по-другому от того, что я себе представлял, как правильно питаться. Поэтому, Аня, слово Вам.

– Во-первых, я хотела бы поблагодарить вообще Сергея за приглашение, за то, что сегодня будет звучать эта лекция, и, конечно же, за эти слова. Очень часто мы сталкиваемся с такой ситуацией, когда, действительно, сложно поверить в то, что питание может вообще как-то повлиять на наши результаты. Особенно это касается спортсменов, которые вроде бы уже и так все хорошо, вроде и так есть прогресс из года в год, все классно и замечательно. Человек даже не пробует какие-то еще средства, которые могут помочь ему спродвигаться еще выше, еще дальше. К сожалению, когда говорит об этом специалист, люди все это мимо ушей пропускают, не все, конечно, но тем не менее, и приходят тогда, когда вроде бы все плохо, нужно как раз научиться, вроде бы исправить ситуацию. Поэтому очень здорово, когда об этом говорят люди, которые уже все это прошли. Да, мы сегодня будем говорить о питании, о том, как с помощью него спродвигаться и улучшить наши результаты в спорте.

В принципе, я думаю, что обо мне все всё примерно знают, понимают. Не люблю говорить о себе, поэтому здесь основные регалии и те места основные, где я обучалась.

Наши результаты в спорте напрямую зависят от того, как мы питаемся. С этим сложно спорить. Если мы будем говорить про какие-то средства восстановления по типу бани, массажей и т.п., на самом деле это все здорово и классно, но сон и питание – это наша база, это наша основа. Как бы мы ни хотели какими-то средствами себе помочь, это то, что мы делаем ежедневно, питание, на самом деле, и несколько раз на дню. Я считаю, что здесь сложно с этим поспорить.

Итак, **спортивное питание способствует лучшему восстановлению, легче переносить интенсивные объемные нагрузки; получению необходимых макро- и микронутриентов; росту мышечной массы; предупреждению процессов разрушения костной ткани (здесь про минимизацию риска травматизма, в принципе, все понимают, что травмы мешают нам в росте результатов); повышению физической работоспособности, улучшению качества жизни.** Вот этот пункт на самом деле я люблю больше всего. Особенно когда человек приходит, вроде бы все здорово и замечательно, но, когда он потом говорит, что у него появляется очень много сил, энергии, он просто как будто заново родился, заново начал жить. Для меня этот пункт действительно самый приятный. Несмотря на то, что мы работаем вроде бы над результатом в спорте, но когда это распространяется еще и на все сферы жизни, вот это особый бальзам на душу, если честно. Ну и спортивному долголетию, конечно же, потому что все перечисленное будет позволять нам бегать очень долго, как мы видели результаты победителей ЭФКО Challenge. Поэтому если хотим долго бегать, то нам нужно заботиться о себе уже сейчас. Как следствие это рост спортивных результатов, то, что нам и нужно.

Что такое спортивное питание? Вы сейчас видите 3 основные составляющие: разнообразное и нутритивноценное, сбалансированное и энергетически емкое. Я хочу попросить вас сделать акцент на том, что мы смотрим это все в совокупности. Очень часто можно видеть картину, когда что-то из этого соблюдается, а все остальное просто игнорируется. Только когда мы в совокупности будем следовать этим принципам, тогда мы можем прийти к необходимым результатам. Что такое разнообразное и нутритивноценное? Это у нас содержание всех групп продуктов и клетчатки. Причем, обратите внимание, зерновые, рыба, молочные продукты, растительные жиры, бобовые, овощи, фрукты и морепродукты – часть из этого списка должна быть ежедневно в вашем рационе. Ежедневно это у нас зерновые, молочные продукты, растительные жиры, овощи и фрукты – это то, что должно быть ежедневно, все остальное должно быть как минимум раз в неделю, рыба, понятно, чаще. Это

играет действительно большое значение в вашем рационе. По поводу разнообразия здесь тоже такой момент, почему вместе разнообразное и нутритивноценное? Допустим, если у вас будет в рационе белый обычный рис, макароны из твердых сортов пшеницы, просто обычные хлопья овсянки, можно сказать, вроде бы соблюдается какое-то разнообразие, но при этом у нас не будет хватать клетчатки, а это очень важные элементы в питании. Поэтому я и объединила эти два пункта в один. Еще такой момент. Чтобы сказать, что у нас питание разнообразное, мы смотрим на нашу тарелку и стараемся увидеть там, скажем так, цвета радуги. Когда мы на нее смотрим, есть такой в питании принцип радуги, мы смотрим на тарелку и видим, что она у нас довольно-таки яркая, сочная, там много разных цветов. Мы можем косвенно сказать о том, что в принципе, наверное, питание у нас разнообразное, уже неплохое, уже хорошо. Сбалансированное – обратите внимание, что здесь у нас указано по БЖУ. Очень многие начинают считать калории, уходят в то, что мы стараемся последить за соотношением БЖУ, но при этом абсолютно игнорируя первый пункт. Да, оно будет соблюдаться по белкам, жирам и углеводам, но при этом у нас не будет никакого разнообразия, соответственно, у нас совершенно не будет хватать макро- и микроэлементов в нашем питании. Отсюда будут уже совершенно другие проблемы. Поэтому заикливаться на БЖУ... Лучше чисто для спортсменов, вообще для всех, лучше, если у вас будет соблюдаться первый пункт, чем вы будете заикливаться на белках, жирах и углеводах. Но всегда есть «Но». Оно у нас должно быть энергетически емким. Очень часто мы сталкиваемся с тем, что... Как бывает? Мы хотим снизить вес, нужно похудеть, и решили, с завтрашнего дня мы приступаем. Это все обычно происходит как-то резко. Когда у нас не хватает энергии, мы абсолютно не можем показывать те результаты, на которые рассчитывали. Нам просто не хватает топлива. Соответственно, когда у нас питание не энергетически емкое, здесь вообще утопия. В принципе, здесь нельзя отделить одно от другого, но этот пункт, к сожалению, очень у многих хромает. Мы очень часто можем видеть ситуации, когда человек просто выходит на старт истощенным, он не показывает достаточного результата, просто банально нет сил. Соответственно, чтобы у нас питанием можно было назвать действительно спортивным, которое приведет нас к желаемым результатам, нам нужно соблюдать каждый из этих пунктов.

Сколько нужно БЖУ? Несмотря на то, что я говорю о том, что мы не считаем калории... На самом деле действительно мы не считаем калории, упрощайте себе жизнь, не нужно ее усложнять, у нас и так хватает сложностей в жизни. Давайте мы будем как-то проще относиться. Что нужно делать? Что я рекомендую? Если у вас был какой-то опыт подсчета калорий, в принципе вы можете себе напомнить, недельку посчитать, посмотреть и прикинуть вообще. Потом будет табличка по углеводам, сколько нужно есть. Вы поймете, о чем я говорю.

Вы можете посмотреть, действительно ли вам хватает углеводов. Обычно именно эта группа проседает. И увидеть, оказывается, как много жиров вы едите в своем рационе. Соответственно, вы посмотрели, посчитали, прикинули, и потом уже умеете на глаз определять, сколько вам действительно нужно, что-то из этого увеличиваете, что-то уменьшаете, приходите к какому-то балансу, потом уже ему следуете. Если опыта никогда не было, то можно чуть подольше посчитать калории, потом уже точно так же прийти к тому, что чисто на глаз определять.

Белки – первая наша группа. Суточная потребность спортсменов в белке составляет от 1,4 до 2 граммов на килограмм массы тела в день. Это, в основном, именно естественно. Мы здесь все про выносливость, поэтому мы больше следим сюда. Если у нас увеличивается силовой компонент, допустим, у вас такой этап подготовки, где у вас больше упражнений на силовую выносливость, на силу, то мы увеличиваем количество белка. Если у нас стоит задача в снижении жировой массы, то рекомендуется увеличить потребление белка от 1,8 до 2,7 граммов на килограмм массы тела в день. Но когда мы увеличиваем, мы понимаем, что это тоже непродолжительная история. Это не так, что вы решили, что мне вообще на протяжении всего сезона, целый год нужно снижать жировую массу, поэтому я буду все время 2,7 грамма съедать. Нет, это так не работает. Вы снижаете, где-то стараетесь все-таки. Это нам нужно для большей сытости, и чтобы у нас при снижении веса, условно, не горели наши мышцы. Опять же, к чему мы все-таки стремимся визуально, когда мы переходим на уровень, что мы можем оценивать свой рацион визуально, мы обращаем внимание на то, что у нас от 15 до 30%. Чуть позже объясню, когда у нас что.

Жиры. Общее потребление жиров должно составлять 15-20% от поступления энергии из всех источников. Норму вы видите. Здесь что хочу сказать? 15% – это прям минимальная планка, за которую мы не должны опускаться. Жиры нам нужны. Но, скорее всего, в вашем рационе будет точно достаточно жиров. Скорей всего, вам вообще это не грозит, там наверняка 15% будет. Если человек питается хотя бы один раз в день в кафе, ресторанах, общепитах, у него 100% не будет соблюдаться вот этот... Точнее он точно не опустится ниже 15%. Почему? Потому что моя боль, человека, который питается в кафе и ресторанах, это большое содержание жиров: соусы, подливки, заливки – все вот это содержит большое количество жиров. Как можно поступать в данной ситуации? Первый самый оптимальный вариант – это, конечно, мы переходим на домашнее питание. Понимаю, сложно, проблематично. Что можно сделать еще? Можно просить убирать все соусы, все заправки напрочь, сказать официанту: «У меня вообще анафилактический шок случится, если вы мне что-то принесете». Есть такая ситуация, когда ты вроде бы говоришь официанту, что мне без заправки, пожалуйста. Но все равно, повар, как заботливая мама, ну как, ну невкусно же будет, надо принести обязательно, и он обязательно

принесет вам все равно, что-то, но добавит. Причем соус отдельно он тоже принесет, но заправка какая-то все равно будет. Это довольно-таки распространенная история. Я как-то была на сборе в Киргизии в этом году летом, мы ездили в Каракол, новое место, и там они вышли на новый уровень. Там появились кафе, где можно заказать еду, посидеть. На третий раз... Первые два раза я объясняю, что мне нужно, меня напрочь не слушают. В третий раз я объяснила так, что мне принесли салат просто отдельно. Я не помню, что там точно было, но там точно был отдельно какой-то соевый соус, какое-то масло, отдельно мне принесли сыр фета, отдельно мне принесли свеклу, типа собирай сама, мы не поняли, что тебе надо, ты сама собирай. В принципе, действительно официанты очень сложно понимают. Это весомый вклад будет в ваше питание, если вы откажетесь от всего этого, потому что, по сути, я не люблю такое слово, как «пустые калории», потому что как минимум, если мы вернемся назад, у нас есть такое понятие, как энергетически емкое питание. Как минимум, они несут энергию в себе. Но когда мы говорим о каком-то балансе, для спортсмена это все-таки будет лишним. Не знаю, что хотите, делайте, но этого должно быть в вашем районе меньше.

Углеводы – наше любимое. Конечно, здесь можно очень долго говорить, не один час. Но если вы обратите внимание на цифры, которые здесь представлены... Это у нас организации, те, рекомендации, которые они нам рекомендуют, чему вообще следовать. Если вы обратите внимание, то в целом у нас 5 граммов на килограмм массы тела. Я так думаю, что все актуально будет именно это цифра. 5 граммов – это тот минимум, который мы должны соблюдать. Если вы посчитаете калорийность свою в своем рационе, то, скорей всего, вы не будете сюда дотягивать, потому что доля у вас перейдет на жиры. Жиров у нас очень много в рационе, у каждого человека. Есть, конечно, крайности, когда мы урезаем прям вообще, их очень-очень мало, но это другая крайность, она случается редко. Я еще за время своей работы не встретила ни одного человека, я даже спортсменов... питаюсь на спортивных базах, где у нас все сборные команд России, я не вижу, чтобы у нас спортсмены питались с достаточным количеством углеводов, либо это углеводы те, которые переходят в сладости. Обычно человек, который работает со мной, спустя какое-то время его вообще не тянет не сладкое. Оно эпизодически случается, это нормально. Более того, у нас до 10% от суточного рациона может отводиться под сладкое, здесь нет ничего страшного. Но часто бывает такая ситуация, когда мы сладким заменяем драгоценные наши углеводы, которые мы должны получать из бобовых, зерновых и фруктов. Вообще в принципе запомните, что вы едите гели на соревнованиях, употребляете, чтобы у нас лучше усваивались гели, нам нужно, чтобы наш организм мог усваивать углеводы, чтобы он вообще умел их перерабатывать и их усваивать. Действительно питание в быту будет напрямую влиять на то, как у вас будет что усваиваться в вашем рационе уже в вашей гонке на

старте, напрямую будет зависеть. Если вы не едите достаточно углеводов в своем питании обычно, то у вас будет хуже усвоение непосредственно на гонке. Более того, если вы почитаете состав углеводных гелей, там всегда будет фруктоза, у нас есть соотношение глюкозы к фруктозе. Бывает такое, что человек в своем рационе практически не употребляет фрукты. Я говорила ранее, что у нас фрукты – это та составляющая, которая должна быть в рационе ежедневно. Дай Бог, один какой-нибудь банан перед тренировкой где-то возникнет в лучшем случае, но и то это, к сожалению, далеко не всегда бывает. Мы должны фрукты и зерновые – это все должно быть в достаточном количестве. Что такое достаточное количество? В принципе, вы можете обратить внимание на то количество, которое подходит именно вам. Здесь уже ближе как раз-таки про гели, больше информации. Продолжительные циклы упражнений высокой интенсивности требуют особого обеспечения энергией и регуляции водного-солевого обмена. Потребление углеводов должно быть от 30-60 граммов в час. Это значения могут быть увеличены до 90 граммов в час, а при специальных тренировках – до 120 граммов в час. Здесь, конечно, вероятнее всего, вы попадаете в цифру 30-60 граммов. Но тоже на самом деле далеко не все употребляют достаточное количество гелей на дистанции во время гонки, поэтому здесь тоже нужно обратить на это особое внимание. Я еще чуть позже более подробно поговорю про гели. То, что 90 граммов, если вы будете их употреблять, это здорово, это классно, если вы к этому приедете. Если вы дойдете до этой цифры, то, конечно, это будет ваш буфер, это будет только вам на пользу. 120 граммов – это больше для трейлов, которые уходят в более длинные цифры по часам работы, суточные, соточные бега – это больше туда, либо это профессиональные атлеты, которые могут такое усваивать. Если вы посчитаете в пересчете, вообще что это и сколько, вы поймете, что это очень много.

Также нам важно соблюдать **водно-солевой баланс**. Это также неотъемлемая часть, как важность углеводов, так и водно-солевой баланс. Натрий нам нужен в нашем организме не только, чтобы, как люди думают, профилактика судорог, а это еще и помощь сердцу. Полезно потреблять углеводно-электролитные напитки каждые 10-15 минут после начала нагрузки. Если вы на гонке не можете этого сделать по каким-либо причинам, бывает такое, что действительно вода как-то хуже заходит, чем гели, то на помощь приходят гели с электролитам. Это к разговору как раз про натрий.

Какой вред наносят тренировки натошак? Это мое любимое. Готова дискутировать. На самом деле здесь какой момент? Обратите внимание вообще на постановку вопроса. Я не зря написала, какой вред наносят тренировки натошак. Не пользу, не «можно ли тренироваться натошак», потому что что бы вы ни хотели, все-таки... Представьте себе ситуацию, вы едете по трассе на машине, у вас заканчивается бензин, уже просто орет вам красным, все, через 10 км

вы остановитесь. Что вы будете делать с машиной? Вряд ли вы будете ее тыркать, обгонять какие-то машины и т.д. Вы как-то будете осторожненько ехать на самом деле. Что мы делаем с нашим организмом? У него нет сил, нет топлива – погнажи интервалку, давайте темповый сделаем и т.д. Нет! Что бы вы ни хотели, но все-таки тренировки натошак должны быть минимизированы. Что происходит? Снижается эффективность, производительность, и замедляется рост мышечной ткани. Просто банально у вас нет топлива – перевозжу. Усиливается потеря жидкости. Здесь, конечно, можно с этим поработать, если вы, допустим, выпили побольше воды. Почему это происходит? Потому что углеводы у нас в норме задерживают жидкость. Соответственно, когда у нас углеводов сниженное количество, нечему задерживать воду. Повышается нагрузка на сердце, т.к. относительная вязкость крови тоже увеличивается. Думаю, это понятно из пункта выше. Снижается способность усваивать углеводы во время гонки. На гонку вряд ли вы выходите на марафон, вообще не позавтракав, взяв один гель, и бежите на этом всем марафон. Ведут к перееданию после. Очень многие начинают бегать натошак, потому что вроде бы там похудеть, вроде там сжигаются жиры. Но вы даже сравните, когда вы поели и когда вы не поели, каким будет ваш аппетит в течение дня. Просто даже можно поэкспериментировать, позаписывать день, когда вы вышли на тренировку натошак, еще лучше, если сделали какую-нибудь интервальную работу, и потом как вы себя ведете в течение дня. Либо когда вы перекусили перед тренировкой, сделали ее, как вы после. Это сложно признать, но действительно когда мы едим во время тренировок, мы можем держать под контролем свой аппетит и не переедать после. Да, бывают случаи, когда человек делает какую-то работу, и у него снижается аппетит, но чаще всего есть обратная сторона, когда у нас повышается аппетит, и в этом случае, в том числе для этого, не только поэтому, но в том числе для этого нам нужно есть во время тренировок.

Что можно сделать в условиях невозможности полноценного завтрака? Да, согласна, не всегда можно после хорошего завтрака идти на тренировку, поэтому мы подбираем вариант перекуса, который не вызывает тяжести и даст силы. Примерные варианты вы видите на экране. Понятное дело, что это не догма. Каждый выбирает под себя, что ему комфортно. Может быть, у вас будет что-то не из этого списка. Хотя бы 100-200 ккал нам нужно получить. Естественно, мы здесь тоже смотрим на то, какая тренировка. Одно дело – вы побежали просто какой-то кросс, другое дело – вы действительно делаете какую-то интервальную работу. Соответственно, получаемых калорий должно быть больше. Во время тренировки мы употребляем углеводные напитки и гели. Кстати, очень многие забывают, когда употребляют углеводные напитки, забывают из них посчитать калории. На самом деле там тоже содержатся калории, если вы потребляете именно углеводный напиток, там содержатся калории, которые мы тоже

учитываем, и это тоже вариант замены, если вам так проще. Все-таки есть такой момент, когда мы можем не добавлять перекус: когда у нас тренировка низкой интенсивности до одного часа. Вам нужно потрусить, ок, вышли, можно, в принципе, без какой-то подпитки это сделать.

Марафонская диета или углеводная загрузка? Согласитесь, даже углеводная загрузка – это даже звучит приятнее, чем какая-то диета. Согласитесь. От марафонской диеты во всем мире, во всем, кроме нас и постсоветского пространства, отошли от того, что вообще после исследований в 1980-х года, 80-х (!!!) годах отошли от этого, не используют. Сейчас перешли на углеводную загрузку, потому что было выяснено, что этот метод позволяет нам лучше запасать углеводы, это раз. Два – во время марафонской диеты, в основном, происходили... Просто человек перетренировывался во время, когда у него происходила тренировка на истощении, соответственно, в эту фазу человек просто не успевал восстановиться до самого старта, здесь уже выводы очевидны. Когда она вообще имеет смысл? Когда у нас дистанция более 90 минут. Здесь если ваша половинка, полумарафон сюда подходит, то тоже можно делать углеводную загрузку. Возможно, она будет чуть с меньшим количеством углеводов, но, тем не менее, она тоже будет иметь смысл. Углеводная загрузка, сразу скажу, потому что очень часто игнорируют этот момент либо его не понимают, может быть, не хотят услышать, углеводная загрузка и паста-пати – это не одно и то же, это разные вещи. Паста-пати – это вы просто вы чуть-чуть каких-то крох углеводов добрали из рациона и все, это не углеводная загрузка. Понятно, что чем у нас больше запасов гликогена, тем мы сможем дольше противостоять так называемой «стене».

Когда мы вообще начинаем готовиться к старту? **В период 2-3 недели до старта.** Здесь тоже не про полумарафон. Это больше подходит для марафона и дальше, триатлоны, трейлы продолжительные и т.п. Что мы делаем? Мы подбираем или напоминаем организму варианты гелей, изотоников и солевых таблеток. Это важно. Сколько раз я встречаю людей, которые пришли на ЭКСПО, купили себе какой-то новый... Новиночка, вышла новиночка. Особенно в этом сезоне это вообще must-have. В этом сезоне у нас были выпущены новые гели. Возможно, кто-то знает, кто-то нет. Были выпущены гели: 40 граммов углеводов на 1 гель. Люди начали экспериментировать прям... Вообще сразу скажу, это круто, это классно, это вообще здорово на самом деле, что у нас такое появилось. Думаю, бренд всем понятен. Что классно? Это то, что он есть такой и с электролитами, это действительно круто, потому что аналогов у нас нет сейчас на рынке. Есть такой без вообще каких-либо добавок. Если у вас есть какая-то реакция, вам не нравятся какие-то вкусы или еще что-то, есть такой же абсолютно без вкусов. Купили, порадовались, привезли домой и порадовались еще раз. Но на гонку мы это не берем. Мы берем то, что мы уже проверили. Да, это хорошие очень гели, действительно, рекомендую, но не в сам

старт, когда вы собираетесь в первый раз вообще. Вы даже вкус на самом деле тех гелей, которые вы уже подобрали, вы даже вкусы старайтесь выбирать те же, которые уже опробованы. Даже если вы на этом геле бегали уже очень-очень много стартов, вы все равно напомните своему организму о том, что этот гель вам нужен, и о том, что вы именно его будете употреблять на старте. То же самое про изотоники и солевые таблетки. Перестать снижать вес. Здесь будет оговорка. Во-первых, это зависит от самого старта и от ваших исходных данных. Если у нас объективно есть лишний вес у человека, он выходит на старт, допустим, 10-километровой дистанции, то он еще может снижать вес. Но когда у нас человек, у которого и так на грани, и он только думает о том, что у него есть лишний вес, не нужно снижать вес. Самый главный старт, к которому вы подходите, хотя бы за две недели перестаньте это делать, потому что там вы уже, скорее, силы потратите, чем... Точнее, вы, конечно, похудеете, но не факт, что это приведет к какому-то улучшению на дистанции.

7 дней до старта. Что мы делаем? В дни с 7-го по 4-й мы соблюдаем обычную диету, соответствующую потребностям занятий. Внимательно! Соответствующую потребностям занятий, а не то, которая у вас есть в обычном рационе. Сюда когда вы подходите, вы уже должны подойти 5-6 граммов. Вот эта точка. Не с этой точки вы начинаете. Обратите внимание, здесь не менее 6 граммов углеводов. Это потому что мы уже чуточку все-таки увеличиваем.

(Сергей Иванов): Уточнить про вот эти два дня, понедельник и вторник, это к популярной теме углеводной разгрузки перед тем, как начать загрузаться. Про это же речь?

Нет. Неделю именно до старта. Почему здесь вообще написано «неделя». Сама вот эта загрузка звучит не только именно по питанию углеводами, мы же еще снижаем активность нашу. У нас падает объем тренировочный, интенсивность падает. Соответственно, здесь очень часто бывает такое, что человек боится начинать есть, потому что, может быть, я разгрузусь и потом буду начинать загрузаться, потому что опять же вес, еще что-то, какие-то последствия. Нет, то, что я сказала ранее про 2-3 недели, почему мы здесь никаких экспериментов не проводим? Потому что мы за 2-3 недели уже подготавливаем свой организм к тому, что он выйдет на главный старт его сезона. Если мы питались, допустим, у нас в рационе 6 граммов на килограмм массы тела, то мы хотя бы 6,6-7 граммов мы начинаем потреблять. Оставшиеся несколько дней у нас снижается нагрузка, происходит переход уже на высокоуглеводную диету 9-11 граммов. Здесь мы, естественно, мы экспериментируем, это все индивидуально. Когда стартов не так много в сезоне, это можно сделать, посоветовались с тренером, узнали, когда у нас будет какая-то пиковая, например, нагрузка, и мы понимаем, что в этой нагрузке

максимального объема интенсивности мы можем, допустим, как раз-таки поэкспериментировать и посмотреть, как наш организм переваривает это количество. Если вы никогда так не питались, а я уверены, что вы никогда так не питались, то это действительно много. На самом деле тоже границы, когда мы уже не получим никакого положительного эффекта, они 10-12 граммов. У нас есть такой диапазон, он индивидуален. У кого-то это 10 граммов, ему выше не нужно. У кого-то 12 граммов, это тоже все индивидуально. мы экспериментируем. Опять же, вы какую-то неделю можете посчитать и примерно понять, что это, какие это значения, соответственно, потом в сам старт необязательно считать. Я еще раз повторяю, что необязательно считать. Мы можем считать, когда у нас очень высокий уровень профессионалов. Почему? потому что даже подсчет калорий – это весьма приблизительная вещь. Это нужно прям подходить... Когда мы подходим с того, что вот нам прям 9-11 граммов – это точно, мы не добьемся этой точности. Это вы должны питаться, условно, насыпать себе, отдельно взвешивать сухую гречку, ее насыпали, сварили вот эту часть, только себе ее положили. Когда вы живете в семье, это сложно. Скорей всего, готовится сразу на несколько человек. Это первый момент. Второй момент: очень много стартов проходит вне вашего города. когда вы приезжаете в другой город, вряд ли вы повезете с собой весы. Это раз. Во-вторых, вряд ли вы будете готовить самостоятельно, хотя зря. Скорей всего, вы будете ходить в кафе и рестораны, а мы помним, что там с углеводами все плохо. Кстати, возвращаясь, к кафе и ресторанам, там действительно все плохо с углеводами. Чтобы найти достаточно количество углеводов, приходится залазить в какое-нибудь детское меню, приходится заказывать двойные, тройные порции, потому что обычно очень мало действительно там. Даже какие-нибудь боулы приносят, там часть углеводов, не на этом слайде, дальше дойдем, вы поймете, что процентное соотношение вообще никак не соблюдается.

Итак, **за трое суток до старта** мы уменьшаем и белки, и жиры. Помните, что я говорила вначале про 15% белков и жиров? Это то время, когда мы действительно можем 15% себе позволить на белки и жиры. Чем ближе мы будем подходить к старту, тем мы можем пожертвовать еще жирами. Скорей всего, если выездной старт, вы будете где-то вне дома, вы не пожертвуете этим. За день до старта можно снизить количество углеводов до 8-9. Почему? потому что очень часто бывает, особенно если у вас в питании вы не привыкли к большому количеству углеводов, возможно, будут какие-то расстройства, и это вам помешает. Это первый момент. Если вы все-таки привыкли к достаточному количеству питания, то второй момент – это то, что иногда человек чувствует некоторую скованность, ему немножко как-то... Вроде бы он тяжелый, хотя будет небольшой привес в весе, но он будет за счет задержки жидкости. Задержка жидкости нам, наоборот, нужна. Когда мы выходим на соревнования, естественно,

большое потоотделение, нам нужны электролиты, нам нужна наша жидкость, вода, соответственно, если есть небольшая задержка, то это даже хорошо. Но если вам сильно тяжело, снижаем количество углеводов за день до старта. Мы делаем акцент на углеводах и овощах с низким содержанием клетчатки. То время, когда можно действительно, условно, тот же самый... Ничего не имею против белого риса, но почему говорю там? Потому что если весь остальной рацион содержал бы достаточно количество витаминов и микроэлементов, и клетчатки, я бы слова не сказала, но обычно это не так. Причем овощи мы можем выбирать либо отварные, либо выбирать огурцы и помидоры, они содержат очень мало клетчатки, поэтому их можем потреблять. Мы увеличиваем количество приемов. Для чего? Для того чтобы нам упростить жизнь, потому что вот это количество углеводов – это действительно много. Чтобы это было проще потреблять, мы увеличиваем количество приемов пищи.

Что мы делаем, чтобы не считать калорийность за 3 дня до старта? Опять же, мы куда-то уехали, допустим, и в принципе мы это не любим дело, поэтому мы не считаем, что мы делаем. 3 основных приема пищи, где 75% вашей тарелки должна заполнять углеводная пища. 75%! Вспоминаем, что я говорила про какой-нибудь условный боул. Там, дай Бог, 25% будет какого-нибудь киноа, риса или еще чего-нибудь. Хлеб, крупы, картофель, макароны. Допустим, вы не в своем городе, вы не готовы что-то отваривать, просто какую-нибудь крупу себе, и вы все-таки идете в кафе. Что можно сделать? Можно посмотреть детское меню. Вы открываете страницу, где какие-нибудь те же самые боулы, если там, в боулах, есть рис, есть киноа, попросите повара просто вам отдельно отварить тарелку риса или киноа, это работает. Я так делаю, это работает, так можно. Вам не откажут, поэтому можно сделать так, если другого варианта нет. Дополнительные углеводные перекуса можно делать элементарно, примеры вы видите. Добавляем и увеличиваем таким образом количество углеводов.

Питание перед стартом. Что мы делаем? во-первых, мы вспоминаем, что мы все-таки можем уменьшить количество углеводов. У нас требуется лишь минимальное количество жиров и белков. Это про то, что я говорила, что белки и жиры – это тот момент, когда мы можем снизить прям максимально, чтобы нам увеличить долю углеводов. Тем самым мы не жертвуем калорийностью. Очень многие боятся, что как я буду есть такое количество углеводов, я же вес наберу, а мне еще бежать гонку. Вы вес не наберете, потому что по калорийности у нас углеводы и белки равноценны, а жиры еще больше. Соответственно, вот это все нивелируется. Это первый момент. Второй момент – за 3 дня... Вот сейчас впереди новогодние праздники, все будут переживать, что они набрали вес. Если вы переедите только в новогоднюю ночь 1 января или даже 2 января, вы не наберете эти килограммы, которых вы так боитесь. Это будет задержка жидкости. Здесь то же самое: задерживается жидкость, вы не жир

набираете. Не боимся этого. Опять же, мы не пробуем никаких новых необычных продуктов, даже если это ЭКСПО, даже если это прям вообще очень сильно хочется. Нет! Забираем домой и пробуем на тренировках. Ограничиваем продукты, содержащие клетчатку и вызывающие газообразование. Это, в основном, у нас крестоцветные и бобовые. Их вы вряд ли будете в принципе есть. Готовим простые блюда, которые можем заказать в большинстве ресторанов. Объем жидкости мы также можем увеличить. Незначительно, чтобы вы сильно отекли, но буквально на 2-3 стакана воды обычной можно увеличить. Опять же, у вас уменьшается количество вашей физической активности, соответственно, у вас и потеря жидкости будет уменьшаться, поэтому здесь прям сильным акцентом мы это не делаем. Но начинаем пить солевые таблетки. Тоже про то, что я говорила, у нас солевые таблетки отвечают не только за... Мы боимся судорог, но на самом деле до сих пор вам точной причины судорог никто не назовет. Здесь натрий нам нужен как помощник для нашего сердца, поэтому мы начинаем пить солевые таблетки, которые что мы сделали? Естественно, мы попробовали перед этим. В зависимости от времени старта, индивидуальной переносимости и опыта за 1-4 часа до соревнования должен быть последний прием. Вы можете это посчитать примерно перед какой-то тренировкой, нагрузкой. Потом уже знать, составить вот эту тарелку, которая у вас всегда будет перед стартом и ей руководствоваться. Здесь тоже это все индивидуально, у каждого по-разному все усваивается. Кто-то может поест за час до старта и не один грамм, и у него все будет замечательно. Тоже это не руководство к действию, это ориентир. Примеры вы видите. Обратите внимание, что за 1,5-2 часа мы еще пьем изотоник по той же самой причине, о которой сказала ранее.

Питание во время старта. Что мы делаем? один гель за 10 минут до старта съедаем, проверенный, конечно же. Далее 1 гель каждые 45 минут. Обратите внимание, если у нас гонка до 3 часов, то это у нас 30-60 граммов углеводов в час. Более 3 часов – мы уже увеличиваем. Понятно, что если вы около этой границы, то вы можете, во-первых, до 3 руководствоваться. Во-вторых, если вы можете усваивать большее количество углеводов, то усваивайте большое количество углеводов. Это будет вам только в плюс. И еще момент. Обратите внимание, каждые 45 минут, но количество углеводов указано в час. Один гель – это не в час. У нас есть, конечно, новинка, которая может помочь вам это сделать. Но тем не менее, если вдруг у вас она по каким-то причинам не усваивается, то мы обращаем внимание, что это гель мы употребляем каждые 45 минут. Если сложилась ситуация, когда вы уже вообще никак, гель вообще никак не лезет... Почему в 45 минут? Потому что если мы употребляем раз в час и дальше, то мы можем пропустить тот момент, когда этот гель уже поздно пить, процессы утомления уже запущены, и вы уже не сможете наверстать потерянный гликоген, чтобы как-то себе помочь. Если началась

вот эта стадия, то все. Если, допустим, сложилась ситуация, вам по какой-то причине, бывает такое, питание вообще не лезет: ни изотоники, ни гели никаким образом – вас тошнит, вам плохо, можно выпить Колу, если есть возможность. Но возможно вы бежите какой-то километр, где у вас до пункта питания еще далеко, такой ситуации нет, но гель у вас есть. Что мы делаем? мы берем гель, открываем его. Если есть изотоник, то классно, это еще проще, мы можем сделать глоток, прополоскать ротовую полость и выплюнуть воду. Если такой возможности нет, то мы берем гель, точно так же, условно, прополаскиваем ротовую полость. Для чего? Углеводы начинают путь усвоения уже в ротовой полости. Это вам поможет хоть какую-то часть, но усвоить. Да, это будет неполноценный гель. Да, это будет не 23 грамма углеводов. Но это будет что-то, это уже лучше, чем ничего. Либо вы можете с этим гелем просто продолжать дальше бежать, вдруг вас отпустит, по чуть-чуть, по чуть-чуть, микроглоточками его съедать. В эти данные мы считаем количество углеводов из разных источников. Все, что вы потребляете, сюда относится. Мое любимое. Мы вообще сегодня, кстати, будем говорить про кофеин. Гели с кофеином употребляются в конце дистанции, учитывая время всасывания. Не за 20 минут до окончания дистанции, ни за 2 км до окончания дистанции – сейчас взбодрюсь. Не взбодритесь, потому что у нас начало действия кофеина приходится на 30-60 минут. Это все индивидуально, естественно. Но в любом случае в первый километры вы не... Нет, если вы, конечно, почувствуете какой-то прилив, то, возможно, на вас подействовал эффект плацебо, но это был не кофеин. Берем солевые таблетки, то, что я сказала про гели и изотоники.

Что мы делаем после старта? Тоже мое любимое. Все, пробежали и все. Все, с друзьями пошли встречаться, отдыхать. Какое питание, какие напитки, вы вообще о чем? Я тут страдал, мучился. Одно дело, когда это у вас какой-то марафон, раз в год вы сбегали, в принципе, можно, условно, на это не обращать внимание. Но что мы говорили? Что питание – одно из лучших средств нашего восстановления. Соответственно, если у вас после этого старта запланированы еще старты, необязательно на этой неделе, но если они хотя бы в течение месяца, то прошу обратить внимание на этот слайд. Это важная информация, для того чтобы вы лучше восстановились, и ваш организм сказал вам спасибо. В принципе, вы меньше будете хромать на следующий день после старта и через день.

Ситуации, при которых спортсменам рекомендовано употребление БАД. Проговорим немножко про БАДы. Очень спорная тема. Вообще я против использования БАДов, любых добавок, кроме спортивного питания, и то, спортивное питание мы подбираем индивидуально, и здесь в большей степени мы говорим про гели и изотоники. Когда все-таки мы можем добавлять БАДы? Я за то, что мы все можем получить из питания. Вообще все, кроме витамина Д, железа при железодефиците и определенные группы людей, у которых установлены,

диагностированы заболевания, а не те, которые человек сам себе поставил. При обнаружении дефицита пищевых веществ. Вы сдали анализы (еще один пункт добавляем сюда – после сдачи анализов), видим, что есть дефицит витамина Д, витамина В12. После это мы начинаем принимать эти добавки. При устранении последствий хронического неадекватного потребления энергии, включая низкую минеральную плотность кости. Опять же, мы возвращаемся к тому, что нужно просто сбалансированно здорово питаться. В специальных диетах, которые исключают определенную группу пищевых веществ. Здесь мы можем бороться. Здесь мы и питанием в каких-то ситуациях можем бороться, но это тоже должно все быть индивидуально и желательно под контролем специалиста. Когда определенные продукты исключены из рациона из-за аллергии и пищевой непереносимости, про то, что я говорила, это диагностированное заболевание, поставленное врачом, а не вами самими, потому что вам кажется, что у вас какая-то непереносимость глютена или лактазная недостаточность, нет. Кстати, даже при лактазной недостаточности человек способен усваивать молочные продукты. При поездках в места с ограниченным разнообразием продуктов. Если вы, допустим, куда-то часто уезжаете, в какие-то командировки, еще куда-то уехали, понимаете, что там рацион точно будет, не как у вас дома, нужно с этим что-то делать.

Из добавок я бы хотела разобрать **кофеин**, про то, что я говорила. Я уважаю гели, изотоники. Есть еще некоторые моменты, но мы здесь тогда сильно надолго. Кофеин, почему кофеин? Во-первых, я вижу очень часто, что им неправильно пользуются. Им просто не умеют пользоваться, соответственно, не умеют получать ту необходимую базу, которая нам нужна. Плюс у нас очень много гелей содержат кофеин. У нас добавок очень много с кофеином выпускают, таблетки с кофеином. Кофеина очень много. Нам нужно уметь этим пользоваться. Здесь мы видим безопасные дозировки кофеина, которые есть, и примеры, которые содержат. Когда у меня человек спрашивает, можно ли ему кофе, здесь будет вопрос в количестве, естественно. Мы будем смотреть всегда еще на симптомы передозировки. Если у вас даже от одной чашки кофе есть эти симптомы, то, конечно, мы тогда будем убирать кофеин. На самом деле кофеин, то, что здесь указано, у нас еще кофеин содержится в какао, соответственно, в шоколаде. Да, это мизерные количества, но если на вас очень сильно влияет кофеин, и вы очень любите шоколад, то нужно это тоже учитывать. Кстати, почему многие любят колу? Потому что в коле содержится сахар и кофеин. Она действительно бодрит, и ее используют на дистанции. Сколько нам нужно? От 2 до 6 мг на килограмм массы тела за старт либо тренировку. Тоже все индивидуально. Если вы на тренировке высчитали, что вам очень сильно подходит 5 граммов, то вам это еще нужно проверить на старте. Во-первых, вы это проверяете на тренировке, максимально приближенной к соревновательным условиям. Соответственно, вы

проверяете это еще на менее важном старте. Процессы у нас во время соревновательной деятельности несколько отличаются от соревновательной. Поэтому мы это все экспериментируем. Это те дозировки, которые показали наилучший эффект. Когда мы его принимаем? У нас то, что я говорила ранее, 30-60 минут. Если у нас старт до 3 часов, то мы можем часть дозировки употребить до старта, часть уже во время. Если старт более 3 часов, то, конечно, разумнее все уже оставить на вторую часть дистанции. Чтобы получить максимальный эргогенный эффект кофеина, можно за 1-2 недели до старта перестать его принимать. Опять же, если вы сталкиваетесь при этом с синдромом отмены, то мы взвешиваем все за и против. Почему? Потому что, допустим... Хотя по последним данным у нас есть информация, что, возможно, даже и не нужно отменять кофеин. Возможно, ничего нам за это и не будет. Если вы сталкиваетесь с синдромом отмены, то вы проверяете вообще, насколько вам нужно вообще отказываться от кофеина. Если вы чувствуете себя раздраженным, уставшим, вы понимаете, что у вас тренировки идут хуже без кофеина, тогда смысл его отменять? Вы его тогда используете. Кофеин, это тоже к распространенным мифам, что кофеин вызывает обезвоживание организма. Если мы не превышаем рекомендуемую дозировку 6 мг на 1 кг массы тела, то у нас не нужно пить дополнительное количество жидкости. Если превышаете, превышаете сильно, тогда можете увеличить несколько количество жидкости. Спасибо за внимание.

– (Сергей Иванов) Я помодерирую, чтобы мы не ушли... Меня можно в качестве подопытного кролика использовать, в качестве иллюстрации того, что Аня рассказала. Я себе записал по ощущению разницы. Я, в принципе, как питался раньше? По ощущению. Нужно покушать – ты покушал. Мог 2 раза в сутки поесть. На одноразовое питание, у Юры Строфилова есть такое, 1 раз, одного раза мало мне, я без завтрака не могу. Обед могу пропустить. С лета у меня однозначно трехразовое питание. Если шкала от 1 до 10, я всегда 6-7 сытости. Ощущение, что я постоянно жру. Постоянно, я всегда сыт. У меня вес упал. Несильно, если честно, у меня лишнего есть. Но он с 76-75 сместился на 74-75, иногда 73 пробивало. Когда Аня рассказывает про углеводы, как это в жизни выглядит, я давно перешел, что салаты сложные давно не ем. Каждый прием пищи начинаю с овощей. Аня сказала, в 2 раза больше. Овощи в начале, фрукты в конце – по 400 граммов в сутки овощей и фруктов. Фрукты выдавили сладкое. Я очень люблю сладкое, мне трудно отказаться от сладкого. Я этот год вообще без проблем по сладостям. Самое сложное из того, что я про себя знал, белки. Мне казалось, что я нормально белков ем. Я вообще их жестко недоедал, сильно была заниженная норма. Инъекция в рацион, я стал контролировать белок утром всегда, полюбил вареное яйцо. Утро, обед – в общем, в каждый прием пищи белки появились. Я начал с собой брать в поездки контейнеры с

едой. Представить невозможно! Потому что уровень психа накапливается, ты приходишь в ресторан, ты там не можешь найти простые вещи. Какие простые вещи? Гречки нет. В Москве есть 10% ресторанов, в которых есть что-то более сложное, чем рис из круп. Всего 10%. Стандартно я иду на обед, если не дома, я беру с собой котелок гречки или крупы какой-нибудь. Рыба всегда там есть. Всегда есть овощи, всегда есть рыба какая-то, а крупы вы 100% не будете находить. Я у рестораторов начал спрашивать, почему, это же совсем просто. Кроме тебя и Ани твоей из Новосибирска, больше никому эта гречка не нужна. Я жировик, я же из жировой промышленности, вы же все знаете. Я знаю норму потребления масла подсолнечного. Это примерно 12 граммов в сутки, от 8 до 12 полиненасыщенных жирные кислоты – необходимый стандарт. Это 2 столовые ложки масла. Я начал по требованию Анны, она не просит, она требует, принесите отдельно масло, отдельно салат. Мой любимый салат – это овощной салат с ароматным маслом. Когда я стал видеть, в ресторанах масло отдельно приносят, это бадейка, где не 2 столовых ложки, там, наверное, 5 столовых ложек. Реально это такое интересное открытие. Почему жиры надо снижать? Вы снижаете жиры, у вас остается место для чего? Для гречечки. Круп больше входит. Жиров больше, и у вас просто места для круп не хватает. Про тренировки натошак. Это сумасшествие, чтобы я вставал на ранние тренировки, я сова. Я в отпуске зафиксировал вообще немыслимое. Я встал в 5:30, чтобы приготовить завтрак, чтобы позавтракать за час до тренировки сложной. Поесть перед работой, покушать перед тренировочной работой – это просто по-другому воспринимаешь все. Последнее – про загрузку углеводную. Это тоже из моего опыта. У меня было ощущение, я Ане говорю: «Аня, это нормально в субботу? У меня ощущение, будто гречка, пшенка и перловка из ушей только не лезут где-то к 5 часов вечера субботнего». Она говорит: «Да, это нормально». Московский марафон для меня был, это самый легкий старт был. Такое ощущение, я себя ощущал, как будто баки все заправлены, я такой еду, сейчас буду сжигать это все топливо. Вот такие заметки. Я не представил. Если кто-то в аудитории не знает, кто такая Анна Викулова, поднимите руку. Есть такие? Аня, прошу прощения. Во первых строках, жизнь меня свела неожиданно случайно с Евгением Пищаловым. Я просто понял, что я хочу у него тренироваться. Я ему написал, он меня взял. Через 2 месяца я выясняю, что этот человек из Новосибирска, там закончил, в Кольцово вырос. А я себя считаю новосибирцем тоже. Аня в Новосибирске живет. Нас случайно Кирилл познакомил этим летом. Как-то неожиданно беговая моя жизнь вокруг Новосибирска заикливается. Чемпионка России на дистанции 10 км и полумарафон. Вообще это элита нашего длинного бега. Я очень требователен к нутрициологам. Мне очень трудно угодить нутрициологу. Это был первый человек, которого я

профессионально слушал, ни одного вопроса не возникало. Мне было интересно, а вы как живете-то? Если я хочу научиться чуть побыстрее бегать, как же загружать то топливо, которое будет помогать. Аня – уникальная просто комбинация знаний и умений, т.е. она быстро бегаёт, она в нашей элите российского длинного бега. Она еще и суперпрофессиональный нутрициолог. Поэтому вопросы из аудитории, пожалуйста.

– Здравствуйте, Анна. Здравствуйте, Сергей. Меня зовут Анастасия. У меня парочка вопросов. Первый и самый главный, наверное, вопрос, думаю, многим будет интересно, по поводу белка. Мы говорим то, что надо потреблять большое количество. Когда я считала, мне нужно было 100-120 граммов в день. чтобы не давиться грудкой постоянно и всем остальным, я, конечно же, знала про белковые протеиновые батончики, протеиновые коктейли, протеиновые пудинги, но потом я познакомилась с нутрициологом, который заявил то, что данные добавки и заменители белка могут вызывать повышенный холестерин и остальное. Знаете ли вы на это тему? И чем же можно тогда белок заменять, добавлять его в свой рацион?

– Холестерин – это у нас вообще про жиры, а не про белки. Белки – нет, здесь никакие добавки... Опять же, если там какие-то примеси присутствуют, это один вопрос. Если вы берете просто чистый изолят белка, то никакого отношения к холестерину не будет. Но я скажу так, что на самом деле здесь, возможно, был не совсем верный подсчет калорийности, потому что добирать белки из рациона – это не так сложно. Здесь нужно просто пересмотреть. Возможно, есть какие-то группы продуктов, которые вы исключаете, которых нет в рационе. Вам кажется, что... У нас что приходит? Это действительно курица, даже не у всех, рыба придет сразу в голову, и яйца. У нас в основном курица и яйца ассоциируются с белком. Белок – это у нас рыба, морепродукты, мясо, молочная продукция. Творог содержит очень много белка. Если добавлять даже 150 граммов творога – это не так много, это уже полноценная порция. Во-вторых, с питанием не должно возникать никаких сложностей.

– Правильно я понимаю, что протеиновые батончики и коктейли безвредны для организма?

– Здесь вопрос... То, что я говорила в самом начале, нам важно не только соотношение белков, жиров и углеводов. Очень часто на этом закливаются. Но получая протеиновый батончик либо коктейль какой-то, что вы получите? Вы получите только белок. Но у вас никаких минералов, никаких веществ не будет вместе с ним. Соответственно, это не то, к чему мы стремимся. Протеиновые батончики очень коварные на самом деле. Я вообще не понимаю, я так долго говорила про углеводы, энергетические батончики, энергетические, не протеиновые.

Протеиновые, конечно, тоже у нас уместны, они могут быть, но все-таки, особенно если мы пытаемся восполнить какой-то рацион... Когда могут быть протеиновые батончики? Когда они вам вкусны. Они вам нравятся, то, что я говорила, 10% от рациона добавили, но не нужно считать протеиновые батончики за источник белка.

– **(Сергей Иванов) Сейчас проблема – пост идет. В пост реальная проблема. Я полюбил тофу по утрам совершенно неожиданно. Про крупы на самом деле Аня не сказала. В неделю сколько надо видов круп? Желательно?**

– 5-7 – это у нас оптимум такой.

– **(Сергей Иванов) 7 видов круп знаете? Я знаю – гречка, перловка, булгур, киноа, пшеника, овсянка. Да, 7.**

– Заметьте, макарон не было.

– **(Сергей Иванов) И риса не было.**

– Да, и риса не было.

– **(Сергей Иванов) Рис коричневый тоже можно. Всегда все есть. Вопрос еще.**

– **Добрый вечер, Анна, Сергей. Спасибо за организацию, за лекцию, очень структурно, полезно. У меня снова вопрос про белки все-таки. Вы вначале сказали, что для результата с точки зрения увеличения мышечной массы и снижения жировой нужно много белка, там были цифры. Есть ли риски длительного потребления большого количества белка, 2,7 граммов, 3 и более на 1 кг веса.**

– У меня здесь всегда будет вопрос «Зачем? С какой целью?»

– **Цель – увеличиваем мышечную массу, снижаем жировую.**

– Опять же, если мы вспомним, я говорила, что это не должно быть длительным этапом.

– **А сколько?**

– Если вы месяц вот так попытаетесь, это ок. Если вы так собираетесь питаться полгода, то это уже не ок. смотря чем мы занимаемся. Если вы здесь, то вряд ли вы занимаетесь только залом и тягаете штангу.

– **Все верно.**

– Соответственно, мы берем этап, в который мы можем, межсезонье. Кстати, те, кто переживает лишний вес в межсезонье, 8% повышения массы – это нормальная цифра. В 8% мы можем входить. Если у вас этап силовой подготовки, допустим, он длится, 2 месяца, да, в этот период вы можете повисить количество белка. Дальше это просто нецелесообразно.

– **Аня, вопрос такой. Я 70 кг вешу, а Александр Роготень 60 кг, меньше. Короче, я в прошлом году пробежал марафон 55 и старше за 2,35, а он в этом за 2,24. Если я 10 кг сброшу, я его победю?**

– У девчонок есть такая проблема, когда мы действительно начинаем чересчур хотеть сбросить вес. Мы вообще все разные. У нас все должно идти от нашей индивидуальности. Знаете, я всегда спрашиваю, когда приходят девочки, смотришь, правда, снижать вес точно не стоит, а человек говорит, у меня упали результаты, я хочу, мне надо снизить вес, я чувствую, у меня вопрос в снижении веса. Я всегда спрашиваю, личный рекорд вообще в каком весе был установлен. И личный рекорд обычно вообще где-то не там, где сейчас человек. То, что я говорила, у нас рацион должен быть энергетически емким. Это другая крайность. Это другая ошибка, когда мы начинаем чересчур занижать свой рацион. Вам никто не ответит на вопрос, если вы снизите вес, если в данном случае, вряд ли, к сожалению, вряд ли это вам поможет.

– **(Сергей Иванов) Гарантий не дают.**

– **Добрый вечер. Большое спасибо за лекцию, очень интересно. Вопросов, я не знаю сколько, несколько. Начнем сначала. По поводу бега натошак. Я знаю, что у всех лопается одно место, когда говорят про бег натошак, потому что кто-то бегают, кто-то не бегают натошак, кто-то вообще не бегают, типа меня, никак. Чтоб всем было понятно, тут все, наверное, бегают, надо разграничивать, вы когда говорили про бег натошак, вы говорили про тренировки скоростные или в принципе про бег? Объясню, почему я спрашиваю. Потому что если это у вас была фраза, но она немножко коряво была написана в хорошем смысле слова, что спокойные тренировки до такого-то времени можно бегать натошак. Это все тренировки имелись в виду – нельзя бегать натошак? Или это скоростные? Потому что скоростные – это качественные тренировки. Понятно, что ничего ты там не натолкаешь, если ты последний раз поел позавчера. Это первый вопрос. все ли тренировки или это только относится к скоростным, к длинным, то, что называем качественными тренировками? Второй вопрос по углеводной загрузке, на мой полудилетантский взгляд, есть протоколы короткой углеводной загрузки, т.е. не 7 дней ты в себя впахиваешь все, а 3 дня, но там, правда, большой объем, там чуть ли не 10-12 граммов углеводов, но они есть, эти протоколы. Без разгрузки сразу ты начинаешь есть**

все, что ни попадя углеводное. Оправдано ли это или лучше этот объем углеводов размазать наподольше, на те же 7 дней? Еще я позволю себе ремарку, поскольку я с недостатком углеводов в силу профессии чаще имею дело, чем остальные, здесь сидящие в зале. Регидрон – хорошая штука, если солевые таблетки нельзя найти, дешево и сердито. Если у кого-то прям вообще, можно физраствор попить, но Регидрон – то же самое. Спасибо.

– На самом деле к первому вопросу в моей корявой формулировке была такая фраза, как тренировки низкой интенсивности. Низкая интенсивность, если вы бежите, пульс, условно, 130, хорошо, можно на вот этом пульсе, все сюда подходит. Все, что мы уже начинаем выше, более развивающие зоны, мы не лезем, мы добавляем топливо. По второму вопросу: за 7 дней, то, на что Сергей тоже сделал акцент, когда мы говорим про 7 дней, почему была эта фраза, за 7 дней мы начинаем снижать нашу тренировочную активность. У нас в принципе падает интенсивность, падает объем. Мы здесь переходим к тем значениям, почему я сделала этот акцент, как раз-таки если мы сделаем переход, человек питался 4 грамма углеводов, он делает скачок на 10, вряд ли из этого выйдет что-то хорошее. Соответственно, это у нас идет все постепенно. Там и было сказано, что мы начинаем с 6 граммов, если человек потреблял больше, то чуть больше, 6,5-7 граммов, и мы увеличиваем сначала до 9 граммов. Потом мы уже переходим. Мы не все 7 дней. Это как раз то, про что вы сказали, что мы переходим к большим значениям уже как раз, когда остается 3 дня, а до этого момент мы просто плавно к этому переходим. Уже 3 дня мы загружаемся максимально.

– Вы опытный спортсмен. Вот вы, например, можете в 3 дня сразу уйти на 10 или нет? Условно, возьмем быстро-небыстро.

– (Сергей Иванов) Вопрос. Ваш организм готов уже много усваивать? Есть спортсмены, которые быстро включились и за 3 дня быстро нагрузили себя, загрузили себя углеводами. Этот вопрос, да?

– Если человек к этому готов, у него изначально в питании много углеводов, то да, это как раз то, к чему мы и идем. В принципе, он может пропустить эту фазу в 8-9 граммов, перейти сразу к максимуму. Это делается просто для упрощения. Просто я сомневаюсь, что сидящие здесь все-таки сразу смогут потребить 10 граммов на килограмм.

– (Сергей Иванов) Правильно понимаю, там формулировка была, вред бега натошак. Разобрались, что можно, если несильно длинная тренировка, до часа, и низко интенсивная. Если длинный бег больше 1,5 часов?

– Если длинный бег низкой интенсивности, то мы тоже едим. Все, что больше часа, мы уже едим.

– **(Сергей Иванов) У меня гели появились на длинных тренировках. Я гели ел только на стартах раньше.**

– На самом деле, кстати, про гели тоже скажу такую ремарку сразу. Сразу отвечу про Регидрон. Регидрон, да, тоже можно. В принципе, солевые таблетки, Регидрон – сюда все подходит: солевые капсулы, изотоники, углеводные напитки. Здесь кому что лучше подходит. Я понимаю, что я знаю цены на гели. Если каждую тренировку будем только гели перед и еще и во время, все понятно. Гели даже на тренировках мы можем заменять – какое-то детское питание, все это мы можем использовать без проблем.

– **(Сергей Иванов) Вредно или невредно? Я понял, что это вредно. Если я это делаю, мне точно это кто-то рекомендовал или я где-то вычитал как протокол. Семидневка как делится? 3 дня – убрать вообще углеводы. Понедельник, вторник, среда – вообще нет углеводов.**

– Это тейпер. Это как раз-таки марафонская диета.

– **(Сергей Иванов) В конце среды я готов был на людей кидаться без хлеба и без сахара.**

– Да, это тот момент, когда человек в истощении, он уже не способен переваривать ту нагрузку. Он получает даже, возможно...

– **(Сергей Иванов) Можно сказать, что не надо так делать, это вредно?**

– Не надо. Это вредно, да.

– **(Сергей Иванов) Зафиксировали. Вопрос еще.**

– **А можешь дать референс примера какого-то меню? Завтрак, перекус, обед. Как ориентир, чтобы можно было понимать?**

– **(Сергей Иванов) Спасибо за вопрос.**

– Здесь мы придем к тому, что мы все индивидуальны. Допустим, мой пример точно будет отличаться от любого другого человека. Мы можем вернуться к тому, что есть люди, которые не усваивают какую-то группу продуктов. Но в среднем по больнице что мы берем? Мы можем ориентироваться, есть такая Гарвардская тарелка – это тот метод, если вы не работали ни с кем и не хотите, то можно посмотреть про Гарвардскую тарелку, где мы делим тарелку на три

части. Спортсмены, это все зависит от дня, у вас могут быть дни легкой интенсивности, дни отдыха, могут высокой интенсивности. Среднее по больнице берем: делим тарелку – половины мы отдаем под овощи и фрукты, одну треть мы отдаем под белок, одну треть – под углеводы. Когда мы говорим про спортсменов, то у нас перемещается часть углеводов в ту тарелку, которая у нас половина, когда мы ее делим. Соответственно, овощи у нас переходят на место углеводов, но у нас добавляются еще фрукты дополнительно к этому и перекусы.

– Получается, три таких тарелки и три перекуса?

– Нет, по перекусам здесь 1-2. Когда я говорила про большое количество перекусов, когда я говорила про приемов пищи 5-6, это перед загрузкой уже непосредственно, перед стартом.

– (Сергей Иванов) Для меня неожиданным был, например, завтрак. Для меня раньше позавтракать кашей – нормально, либо каша, либо омлет. Начинаешь день: либо каша, либо омлет. Я сегодня плохо позавтракал, неправильно, мне бы от Ани прилетело – только каша была, овсянка. А так овощи, на завтрак всегда есть овощи, всегда есть белок – это либо 2 яйца, я вареные люблю, с майонезиком, правда, либо 2 яйца, либо творог. Я вообще просто зависим от творога, но творог обязательно 4% жирности максимум. Если заправить этот творог, то тоже низкожирным йогуртом или чем-то низкожирным. И каша. Раньше я смеялся над теми людьми, которые так завтракают, перебор какой-то, а сейчас это мой стандартный завтрак.

– Кстати, я тоже вставлю такую очень важную ремарку про то, что Сергей говорил вначале, когда мы обсуждаем. Действительно, практически от каждого человека я слышу одно и то же. Сколько можно есть и худеть? Как? как это работает? Это действительно работает. Чтобы похудеть, нужно начать есть.

– Всем добрый вечер. Анна, спасибо Вам за информацию, очень ценную. Вопрос по питанию на дистанции в жару. Есть какие-то рекомендации? Особенно, когда температура +30. По гелям.

– В жару в плане, что нет аппетита?

– Их дополнительно больше есть?

– Нет, здесь в этом плане мы не увеличиваем. Обычно здесь вопросы, что у человека снижается аппетит. Нужно поесть, к марафону ты готовишься, у тебя какой-то жаркий климат, тебе бежать марафон, а тебе нужно углеводную загрузку сделать, это очень сложно. Здесь как бы парадоксально ни звучало, мы очень сильно проветриваем комнату кондеем, включаем кондей,

приходим в эту комнату, и нам уже вроде как хочется есть. Это первый момент. Второй момент по каким-то особенностям. Каких-то особенностей нет. Но, кстати говоря, про кофеин. Кофеин может негативно влиять, когда у нас гонка непосредственно в жару. Здесь, да, единственная оговорка будет про кофеин.

– Вопрос прозвучал про лето. Теперь про зиму. Дайте вашу рекомендацию по питанию на лыжном марафоне.

– У нас здесь то же самое будет. Здесь каких-то отличий нет, если это лыжный марафон. Единственное, что мы смотрим, естественно, лыжный марафон – это более чем 1,5 часа, т.е. все дистанции, которые 1,5 часа, мы можем использовать вот эту схему загрузки.

– Соответственно, питание с гелями за 10 минут, каждые 45 минут?

– Да-да, все так же будет. Единственное, если это лыжный марафон, там какой-нибудь Васалоппет, тогда там просто еще увеличивается количество, мы на это обращаем внимание, там уже 90 граммов будет.

– Я тоже обожаю творог. Я ездила в Пятигорск с подругой как раз, обнаружила, что по горам бегать – это вообще великолепно. Мой завтрак выглядит следующим образом – это творог 150, иногда даже 200 граммов 9% жирности, 20%-ная сметана и сверху сгущеночка беленькая.

– (Сергей Иванов) Наш человек, вот я чувствую. Всегда знал.

– Я готова отказаться. При этом подруга любит, блины жарит, я уже, блины и плюшки не мое давно, но творог жирный и жирная сметана. У меня вопрос вот о чем. Жиры, их превышение в питании, они мешают тренировке при достаточном количестве белков? Я вообще ем хорошо.

– Опять про белки. Я тут так распиналась про углеводы, и мы опять... Здесь проблема в чем? Проблема в том, что жиры будут вытеснять углеводы. Углеводы – это наше основное топливо.

– (Сергей Иванов) В смысле не вытеснять, а заменять. Вы аппетит потеряете. Вы рядом с таким творожочком поставьте чашечку гречки. Вы на нее смотреть не будете. Если вы жир уберете, вы эту гречечку прям вообще, она залетит в Вас.

– Это, кстати, еще к вопросу насыщенных жиров. То, что в самом начале я говорила, что они у нас не более 10% должны занимать. Я надеюсь, что это еще не домашний творог все-таки. Обычно в горах очень любят домашнюю продукцию, домашнюю молочку – вот это вообще нет,

потому что домашнее производство никто никак не проверяет. Действительно часто с этим сталкиваюсь. Лучше промышленной продукции еще ничего не придумали. Поэтому в этом плане просто банально может быть опасно. Да, жиры будут заменять ценные, наиценнейшие наши углеводы, которые дают нам все профиты в нашем питании.

– (Сергей Иванов) Как бы мне профессионально это ни было трудно слышать, что жиры надо сокращать, но я с этим согласен. Последнее непрозвучавшее, но важное. Я как человек, зависимый не только от творога, но еще и от хлеба. Короче, хлеб – тоже проблема, но его тоже можно находить. Я полюбил твердозлаковые, цельнозерновая мука и овощи – в общем, много, выбор огромный. С хлебом тоже можно экспериментировать. Аня, огромное спасибо. Здесь у нас небольшой сувенир с экипировкой нашей бирючевской. Спасибо.

– Спасибо большое.