

УДК 796

Иванов А.Д.

методист, преподаватель,

Московская Высшая Школа Фитнеса (MFS)

Частный фитнес-тренер (самозанятый)

(г. Москва, Россия)

ПИТАНИЕ И ЖИРОСЖИГАНИЕ: КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ФИТНЕС-ТРЕНЕРОВ

***Аннотация:** в случае если человек выбирает другой путь, который заключается в проведении здорового образа жизни, контроля за фигурой, то необходим другой подход к продуктам питания. Правильное питание при занятиях фитнесом играет ключевую роль. На 30% успешности процесса снижения веса влияют физические нагрузки, но оставшиеся 70% зависят от вашего рациона. Поэтому важно придерживаться здорового питания, избегая голодания. Ведь процесс естественного сжигания жира зависит не только от количества потребляемых калорий, но и от баланса жиров, углеводов и белков в продуктах. Грамотно составленный рацион станет гарантией успешных спортивных тренировок.*

Отечественные производители продуктов питания начали задумываться о том, как сделать свою продукцию не только вкусной, но и полезной. На Западе такая практика существует уже давно. Потребление здоровых полезных продуктов помогает улучшить здоровье. Отдельные продукты питания имеют в своем составе вещества, которые оказывают положительное воздействие на организм человека. Они все чаще становятся предметами многочисленных научных исследований.

Сегодняшняя напряженная жизнь полна стрессами, экологическими проблемами, отсутствием натуральных продуктов, разрушающими клетки организма и их генетический аппарат, приводящими к ожирению, гипертонической болезни, атеросклерозу и т.д. Ожирение – наиболее часто встречающаяся форма нарушения жирового обмена, при которой происходит избыточное отложение жира. Люди, страдающие ожирением, не способны вести полноценную, активную жизнь, в результате чего избыток жира в организме способствует развитию различных заболеваний.

Именно поэтому основной целью при написании данной статьи стало исследование ключевых аспектов в питании для сжигания жира.

Теоретической базой выступили научные труды как отечественных авторов, так и зарубежных.

Ключевые слова: *жироксжигание, похудение, питание, диета, ключевые аспекты похудения, ключевые аспекты питания, рацион питания.*

Введение

Сегодня здоровый образ жизни стал неотъемлемой частью современной моды, что приводит к увеличению числа людей, желающих заниматься спортом. Однако даже при регулярных тренировках не всегда удается достичь желаемого результата. Иногда происходит даже обратное – изменяются пропорции тела в худшую сторону, появляется чрезмерная усталость и даже набор веса. Причина часто кроется в недостаточном внимании к питанию.

Фитнес-диетология не подразумевает изнурительного голодания при интенсивных физических нагрузках. Это специальный сбалансированный рацион для активных людей. Правильно составленная диета не лишает спортсмена необходимых питательных веществ, но ограничивает количество потребляемых калорий.

Профессиональный фитнес-тренер или спортивный врач должен обладать глубокими знаниями в области диетологии. Их задача – помочь клиентам разработать подходящее меню, учитывая индивидуальные особенности, структуру тела и цели занятий: кто-то хочет набрать мышечную массу, кто-то стремится сбросить вес, а другие просто поддерживать тело в форме. Важно учитывать также привычный режим питания человека и внести коррективы при занятиях спортом.

Принципы снижения массы тела:

- Уменьшение массы тела происходит, когда расход энергии превышает ее поступление (отрицательный энергетический баланс).
- Спортсмены, стремящиеся сбросить вес, должны учитывать баланс калорий, белков, жиров и углеводов, чтобы сохранить мышечную массу и уменьшить количество жира.

- Увеличение физических нагрузок и умеренное снижение потребления пищи помогают сохранить силу и мышечную массу во время диеты.
- Потеря веса должна быть постепенной, примерно 250–900 г в неделю, что соответствует дефициту энергии 250–1000 ккал в день.

Девушкам приблизительно следует употреблять не менее 1200–1400 ккал в день, а мужчинам – не менее 1500–1700 ккал в день, однако эти данные достаточно условны, так как рассчитываются индивидуально в зависимости от целей человека. Однако следует помнить, что при слишком низком энергопотреблении спортсмены не получают достаточно микроэлементов и макроэлементов.

- Важно пить достаточное количество воды при снижении веса.
- Не пропускайте приемы пищи, чтобы избежать компенсаторного переедания.
- Аэробные упражнения предпочтительны для создания отрицательного энергетического баланса, в то время как тренировки с отягощениями помогут предотвратить потерю мышечной массы и увеличить расход энергии в состоянии покоя [1].

1. Общая характеристика

Существует несколько комплексов, на которых основывается фитнес-диета для похудения. После этого следует перейти к сочетанию фитнеса и правильного питания, где каждый компонент диеты пропорционально сбалансирован и придерживается оптимальных интервалов между приемами пищи. Это не только поможет удерживать результаты по снижению веса, но и поддерживать здоровье и энергичность.

Белково-углеводный баланс:

Углеводы: Углеводы, проникая в организм, становятся активными компонентами иммунной системы, поддерживая его энергией. Они принимают участие в защитных реакциях организма и других важных функциях.

Белки: Белки участвуют во всех обменных процессах, служат строительным материалом для мышц и иммунной системы, помогая контролировать чувство голода.

Жиры: Полиненасыщенные жирные кислоты, такие как Омега-3, играют ключевую роль в регуляции обмена веществ и поддерживают нормальный уровень холестерина.

Питание перед тренировкой должно состоять из легких, низкокалорийных блюд (желательно избегать жиров). Например, это может быть овсянка на молоке или вода с яичным омлетом, отварной бурый рис с куриным филе и грубым хлебом, бифштекс из нежирной говядины или рыбы с отварным картофелем. Во избежание негативного влияния инсулина на работоспособность, для снижения рисков грыжи пищевода, тренироваться следует натощак или, как минимум за 2-3 часа до тренировки

Соблюдение баланса жидкости имеет ключевое значение для эффективности фитнеса и правильного питания. За 20-30 минут до тренировки рекомендуется выпить небольшую чашку черного или зеленого чая, так как он стимулирует процесс сжигания жира, готовя организм к интенсивным тренировкам.

Необходимо своевременно восполнять потери жидкости, так как повышается вязкость крови и возрастает нагрузка на сердце. Как минимум 200-300 мл жидкости на каждые полчаса тренировки. Еще лучше, чтобы жидкость содержала электролиты, которые активно используются мышцами во время физической нагрузки

Через 30-40 минут после тренировки можно выпить стакан кислого или кисло-сладкого сока. Отличным вариантом является апельсиновый фреш, разбавленный водой в соотношении 1:1, что является идеальным способом восполнить энергию и утолить жажду.

Нарушение баланса жидкости может привести к обезвоживанию, что проявляется в виде головной боли, чрезмерной жажды, раздражительности, усталости и слабости во время тренировок. Поэтому важно помнить о водном

режиме, который стимулирует обмен веществ и способствует более эффективному снижению веса. Рекомендуется употреблять около 30 мл воды на 1 кг массы тела равномерно в течение дня. Первый стакан лучше всего выпить утром натощак, а последний - за 2-3 часа до сна.

После тренировки важно употребить продукты, богатые белками и простыми углеводами, чтобы восполнить энергию и утолить голод. Прием пищи должен произойти в течение 2 часов после тренировки для восстановления мышц и ускорения обмена веществ. Рекомендуемые продукты включают:

- Мясо птицы (отварная куриная грудка, индейка)
- Филе из телятины
- Омлет из яичного белка
- Отварная нежирная рыба
- Обезжиренная кисломолочная продукция
- Яблоки, груши, грейпфрут
- Отвары из шиповника, клюквы
- Гречка, рис, овес
- Капуста всех видов, шпинат, сельдерей, огурцы

2. Рекомендации по меню белково-углеводной фитнес-диеты

1 день

В этот день акцент делается на минимуме углеводов и максимуме белков. Рассчитайте необходимое количество белка, опираясь на формулу: $3 \times$ на желаемый вес в кг. Например, если ваша цель – 60 кг, то потребуется 180 г белка в день. Источники белка: нежирные виды мяса, рыба, птица, обезжиренные кисломолочные продукты.

Углеводы полностью исключаются, за исключением тех, которые содержатся в белковых продуктах, и их количество не должно превышать 25 г в сутки. Жиры также ограничиваются до 25 г. Помните, что голодание не является путем к здоровому похудению; фитнес и правильное питание помогут вам достичь желаемой фигуры.

2 день

В этот день наоборот – минимум белка и максимум углеводов. Рассчитайте необходимое количество углеводов, опираясь на формулу: $4 \times$ на желаемый вес в кг. Например, для веса 60 кг, потребуется 240 г сложных углеводов в течение дня. Источники углеводов: фрукты, овощи, крупы грубого помола, мучные изделия. Количество потребляемых белков снижается до минимума (1,5 г), но последний прием пищи должен состоять исключительно из белковых продуктов (молоко, творог, сыр, кефир). Количество жиров остается на уровне около 25 г в день.

3 день

Снова акцент на минимуме углеводов и максимуме белков. В этот день рацион строится на белом нежирном мясе птицы или рыбе. Рекомендуется включить кисломолочные продукты, творог, нежирные сыры. Как источник ограниченных углеводов можно употребить печеный картофель, отварной рис, тушеную или квашеную капусту, салат из капусты с зеленью (без масла и соли). Фрукты следует включать в рацион каждый день. В качестве десерта рекомендуются печеные яблоки и груши.

4 день

Этот день фитнес-диеты усредненный. Рацион должен содержать приблизительно равное количество углеводов и белков: примерно 2-3 г белка и 2-2,5 г углеводов на каждый килограмм веса. Общая суточная калорийность не должна превышать 1200 ккал.

Чередуйте дни, поочередно увеличивая количество потребляемых белков и углеводов, придерживаясь баланса между ними. [2].

Таким образом, правильное питание является ключевым фактором для успешных тренировок, поддержания здоровья и достижения спортивных целей.

Более подробная информация по белкам, жирам и углеводам, будет представлена ниже.

Таблица 1. Рекомендации по потреблению белков и углеводов, относительно массы тела

Table 1. Recommendations for the consumption of proteins and carbohydrates, relative to body weight

Масса тела в фунтах (кг)		
1кг = 2,2 фунта	Уровень потребления СНО 6-10 г/кг	Уровень потребления белков 1,2-1,7 г/кг
	Общее суточное потребление СНО, г	Общее суточное потребление белков, г
100 (45,5)	270 – 450	55 – 77
110 (50)	297 – 459	61 – 85
140 (63,6)	378 – 630	77 – 108
150 (68,2)	405 – 675	82 – 116
160 (72,7)	432 – 720	88 – 123
190 (86,4)	513 – 855	105 – 146
220 (100)	594 – 990	121 – 169
250 (113,6)	675 – 1125	138 – 193

Рекомендации относительно потребления белка в силовых видах спорта и при занятиях на выносливость варьируют от 1,2 до 1,7 грамма на килограмм массы тела в сутки и могут составлять 10 – 35% калорийности. Потребление белка способствует росту и восстановлению мышц, причем уровень синтеза белка в мышцах повышается до 72 часов после интенсивных тренировок. Обычно потребности в белке удовлетворяются через питание, и большинство спортсменов употребляют его в избытке. Поэтому дополнительные белковые или аминокислотные добавки не являются необходимостью, если потребление белка оптимально. Поддержание массы тела регулируется через управление углеводами в рационе.

Потребление жиров должно составлять 20-35% общего количества энергии. Жиры служат источником энергии и включают незаменимые жирные кислоты и жирорастворимые витамины, важные для здоровья спортсмена. Рекомендуется употреблять разнообразные виды жиров: насыщенные, моновенасыщенные и полиненасыщенные жиры, избегая трансжиров. Потребление менее 20% энергии от жиров может негативно сказаться на работоспособности, но большинство спортсменов употребляют более 35% энергии из жиров, что также не рекомендуется.

Микронутриенты играют ключевую роль в производстве энергии, синтезе гемоглобина, поддержании здоровья костей, иммунной функции и защите от свободных радикалов. Часто питание спортсменов недостаточно включает кальций, витамины группы В и D, железо, цинк, магний, антиоксиданты, такие как витамины С и Е, бета-каротин и селен. Вегетарианцам рекомендуется получать консультации по возможным дефицитам микронутриентов в своем рационе. Учитывая эти рекомендации, спортсмены могут оптимизировать свое питание для достижения наилучших результатов и поддержания общего здоровья [3].

Таблица 2. Источники нутриентов, которых часто не хватает в питании спортсменов
Table 2. Sources of nutrients that are often lacking in the nutrition of athletes

Группа продуктов	Витамины В	Кальций	Витамин С	Магний	Селен	Витамин D	Железо
Овощи	Листовые зелёные, спаржа, цветная капуста, сладкий картофель	Брокколи, кале, репа	Помидоры, картофель, брокколи, красный перец	Шпинат, салат ромэн	Зелёная фасоль, брокколи		Картофель, шпинат
Фрукты	Чернослив, бананы, апельсиновый сок	Обогащённый апельсиновый сок	Цитрусовые и клубника	Ананас, бананы	Бананы		Изюм и курага
Зерновые	Хлеб из цельного зерна, злаки, паста, рис	Кукурузная мука		Цельные зерновые и овёс	Спагетти, рис	Обогащённые каши	Овёс, Спагетти, обогащённые зерновые
Молочные	Молоко и йогурт низкой жирности	Молоко и молочные продукты с низкой жирностью		Йогурт	Творог, чеддер	Обогащённое молоко и молочное	
Мясо, яйца, орехи, бобовые	Индейка, курица, лосось, тунец, соя	Соевые бобы		Миндаль, кешью, арахис, тушёная	Орехи, нежирное мясо, курица, тунец	Тунец, лосось, сардины, соевое молоко, яйца	Красное мясо, тёмное мясо, птицы, горох, креветки

				фасоль , горох			
Группа продук тов	Витамины В	Кальций	Витамин С	Магни й	Селен	Витамин D	Железо

Поддержание оптимальной гидратации имеет критическое значение для спортсменов. Дегидратация, определенная как потеря более 2% массы тела, может негативно влиять на работоспособность, когнитивные функции, уровень воспринимаемого усилия и даже иммунную реакцию. Гидратация играет ключевую роль в рассеивании вырабатываемого организмом тепла, предотвращая потенциально опасные состояния, связанные с перегревом. Источниками жидкости и электролитов являются вода, напитки и определенные продукты.

Спортивные напитки, содержащие углеводы в пределах 6-8% углеводов (14-19 г на 240 мл) и 110-165 г натрия на 240 мл, являются основными компонентами для поддержания баланса жидкости и электролитов. Необходимо учитывать физиологические потребности, вид и продолжительность активности, а также окружающую среду для поддержания оптимального баланса. Потребление жидкости по желанию (*ad libitum*) может быть недостаточным, особенно для молодых спортсменов. Поэтому улучшение вкуса и цвета напитков, добавление углеводов и натрия может стимулировать увеличение потребления.

Измерение массы тела после тренировок позволяет определить потерю жидкости и определить необходимое количество для восстановления. Для каждого потерянного килограмма массы тела рекомендуется употребить 1050-1550 мл жидкости.

Когда речь идет о питании и изменении массы тела, регулирование этого параметра может значительно повлиять на спортивную производительность и общее здоровье спортсмена. Подход к регулированию массы тела должен быть реалистичным и учитывать множество факторов, включая пол, вид спорта, медицинскую историю и психологические аспекты. Контроль за массой тела

лучше всего проводить в межсезонье, учитывая физическую зрелость спортсмена, изменения в композиции тела и питании, а также регулярно оценивать результаты для коррекции плана. Успешные изменения в массе тела должны фокусироваться на композиционных изменениях, а не просто на весе[4].

Таблица 3. Таблица замены продуктов для снижения калорийности

Table 3. Table of replacement products to reduce calories

Вместо этого	Попробуйте это	Разница в калорийности
Чашка 2% молока (120)	Чашка обезжиренного молока (80)	40
Тунец в масле (170)	Тунец в собственном соку (100)	70
Утренний сэндвич из фаст-фуда (300)	Английская булочка (150)	150
Двойной гамбургер (560)	Бутерброд с курицей на гриле (400)	160
Салат Цезарь (520)	Домашний салат (300)	220
Жареная курица из фаст-фуда (400)	Куриные грудки на гриле (170)	230
6-дюймовый мясной биток (540)	6-дюймовый биток из индейки (280)	260
Очень большой картофель фри (610)	Маленький картофель фри (210)	400 [5]

Заключение

Основываясь на полученных знаниях о правильном питании во время фитнес-тренировок, важно употреблять продукты, богатые белками и углеводами. После тренировки пищу следует употреблять не позднее, чем через два часа. Предпочтительно пить свежавыжатые соки, выбирать нежирные мясные продукты и обезжиренные молочные продукты. Необходимо не забывать о регулярном употреблении воды (примерно 2 литра в день) и строго соблюдать все указания выбранной фитнес-диеты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Смысл и основные принципы фитнес-диетологии. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://mirk.msk.ru/stati/article_post/smysl-i-osnovnyye-printsipy-fitness-diyetologii .– (дата обращения 09.10.2023).

-
2. Фитнес-диета для похудения: правильное питание на страже вашей красоты и здоровья . [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://b-v-forme.ru/stati/entsiklopediya-fitnessa/fitnes-dieta-dlya-pokhudeniya/> .— (дата обращения 09.10.2023).
 3. Отдельные вопросы питания для спортсменов: согласованные рекомендации для врачей спортивных команд . [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/otdelnye-voprosy-pitaniya-dlya-sportsmenov-soglasovannye-rekomendatsii-dlya-vrachey-sportivnykh-koma/> .— (дата обращения 09.10.2023).
 4. What 7 Personal Trainers Do to Drop Fat Fast . [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.mensjournal.com/health-fitness/what-7-personal-trainers-do-to-lose-weight-and-drop-fat-fast> .— (дата обращения 09.10.2023).
 5. Fat-Burning Workouts for Fitness Success . [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://healthhub.chadineews.com/fat-burning-workouts-for-fitness-success/> .— (дата обращения 09.10.2023).

Ivanov A.D.

Moscow Higher School of Fitness (MFS)

Private fitness trainer

(Moscow, Russia)

NUTRITION AND FAT BURNING: KEY ASPECTS AND RECOMMENDATIONS FOR FITNESS TRAINERS

***Abstract:** if a person chooses a different path, which is to lead a healthy lifestyle, figure control, then a different approach to food is needed. Proper nutrition during fitness classes plays a key role. Exercise affects 30% of the success of the weight loss process, but the remaining 70% depends on your diet. Therefore, it is important to adhere to a healthy diet, avoiding starvation. After all, the process of natural fat burning depends not only on the amount of calories consumed, but also on the balance of fats, carbohydrates and proteins in foods. A well-designed diet will guarantee successful sports training.*

***Keywords:** fat burning, weight loss, nutrition, diet, key aspects of weight loss, key aspects of nutrition, diet.*