

УДК 796
ББК 75.0
М15

Перевод Е. Бакушева

Редактор А. Петров

Макгрегор Р.

М15 Спортивное питание: Что есть до, во время и после тренировок / Рене Макгрегор; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2016. — 304 с.

ISBN 978-5-9614-5763-6

Каким бы спортом вы ни занимались — бодибилдингом, бегом, плаванием или велоспортом, — вы не сможете добиться результатов без грамотно составленной диеты. В это сложно поверить, но успехи и даже спортивные рекорды возможны и без специальных витаминных добавок, протеиновых батончиков и коктейлей. Привычные продукты, оказывается, могут быть основой диеты успешного спортсмена. Главное — разобраться в том, что, когда и в каком количестве надо есть в зависимости от конкретно ваших спортивных целей.

Рене Макгрегор, дипломированный диетолог и спортсмен со стажем, предлагает готовые варианты планов питания для нескольких видов спорта и тренировок разной интенсивности. В ее книге вы найдете более 100 рецептов вкусных, полезных и несложных блюд, которые обеспечат ваш организм всеми необходимыми питательными веществами.

УДК 796
ББК 75.0

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

© Watkins Media Ltd, 2015

© Renee McGregor, 2015

First published in the UK and USA in 2015
by Nourish, an imprint of Watkins Media Ltd,
www.nourishbooks.com

© Издание на русском языке, перевод,
оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2016

ISBN 978-5-9614-5763-6 (рус.)
ISBN 978-1-8489-9976-3 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Введение	11
ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ПИТАНИЯ	15
ГЛАВА 2. ТРЕНИРОВКИ: ДОРОГА К ПОБЕДЕ	65
ГЛАВА 3. КАКОЙ СПОРТ — ВАШ?	111
ГЛАВА 4. ВНИМАНИЕ К СВОЕМУ ТЕЛУ	173
ЗАВТРАКИ	189
ЛЕГКИЕ БЛЮДА	205
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	231
ПЕРЕКУСЫ	267
ДЕСЕРТЫ	287
Благодарности	303