

УДК 796
ББК 75.0
К 47

Переводчик *Е. Бакушева*
Редактор *М. Ряховская*

Кларк Н.
К 47 Спортивное питание для профессионалов и любителей : Полное руководство / Нэнси Кларк ; Пер. с англ. — 6-е изд., испр. и доп. — М. : Интеллектуальная Литература, 2021. — 502 с.

ISBN 978-5-907394-60-5

Данное руководство — уже шестое, значительно переработанное и дополненное, издание абсолютного бестселлера Нэнси Кларк, известного спортивного диетолога и консультанта по вопросам здоровья. Сохраняя структуру своей книги от издания к изданию, автор каждый раз привносит в нее новейшие данные научных исследований в области физиологии, диетологии, здорового питания и спортивной медицины.

В этой книге вы найдете массу полезных сведений о том, как планировать спортивный рацион, организовывать питание перед тренировками, после и между ними и благодаря этому выйти на новый спортивный уровень. Однако руководство Нэнси Кларк будет полезно не только для спортсменов, но и для всех активных людей, желающих при помощи правильного питания улучшить качество своей жизни. С его помощью вы сможете разработать индивидуальную систему питания, естественными результатами которой станут увеличение запасов энергии, укрепление здоровья и контроль веса.

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 mylib@alpina.ru

ISBN 978-5-907394-60-5 (рус.)
ISBN 978-1-4925-9157-3 (англ.)

© 2020, 2014, 2008, 2003, 1997, 1990 by Nancy Clark
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Интеллектуальная Литература», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Благодарности	9
ЧАСТЬ I. ПОВСЕДНЕВНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ	11
Глава 1. Составление плана высокоэнергетического питания	11
Глава 2. Как нужно питаться, чтобы сохранить здоровье на долгие годы	44
Глава 3. Завтрак: залог правильного спортивного питания	70
Глава 4. Обед и ужин: дома, на ходу и в дороге	87
Глава 5. Между приемами пищи: перекусы ради здоровья и неиссякаемой энергии	106
Глава 6. Углеводы: просто о сложном	117
Глава 7. Белки: формирование и восстановление мышц	144
Глава 8. Водный баланс в организме: восполнение жидкости для поддержания работоспособности	165
ЧАСТЬ II. НАУКА О ПИТАНИИ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ	185
Глава 9. Заправка перед физическими нагрузками	185
Глава 10. Чем перекусить во время и после физической нагрузки	203
Глава 11. Пищевые добавки, стимуляторы и спортивные заменители питания	220
Глава 12. Питание женщин, ведущих активный образ жизни	240
Глава 13. Советы по питанию для различных категорий спортсменов	255

Содержание

ЧАСТЬ III. ПОДДЕРЖАНИЕ БАЛАНСА МЕЖДУ ВЕСОМ И ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ	277
Глава 14. Как вы оцениваете свою фигуру: полная, подтянутая или безупречная?	277
Глава 15. Как набрать вес и сохранить здоровье	297
Глава 16. Избавление от лишнего веса без голодания	313
Глава 17. Диеты идут насмарку: расстройства пищевого поведения и одержимость идеей	338
 ЧАСТЬ IV. РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ПОБЕД	 359
Глава 18. Хлеб и завтраки	359
Глава 19. Паста, картофель и рис	374
Глава 20. Овощи и салаты	390
Глава 21. Курица и индейка	400
Глава 22. Рыба и морепродукты	414
Глава 23. Говядина и свинина	423
Глава 24. Бобовые и тофу	430
Глава 25. Напитки и смузи	445
Глава 26. Перекусы и десерты	455
 Приложение А. Дополнительная информация	 470
Приложение Б. Избранная литература	486
Об авторе	500