



Меняться - сложно!
И это нормально!

Пусть эта книга поможет
в постепенных изменениях.

С заботой о здоровье,

Александр Гавел

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke.

Хоризонт

ПАВЕЛ ПЕТКОВ

нутрициолог, тренер,
автор блога **pashtet_petkov**

ЗОЖ



БОМБОРА 2024
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 613
ББК 51.204.0
П29

Во внутреннем оформлении и в оформлении обложки
использованы фотографии
Якуниной Екатерины Альбертовны

Петков, Павел Петрович.

П29 Хочу ЗОЖ : как превратить питание, активность и сон в классную привычку / Павел Петков. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с. — (Питание и здоровье. Книги от лучших специалистов по питанию).

ISBN 978-5-04-178042-5

ЗОЖ. Здоровый образ жизни — самый популярный тренд последних лет. Но знаем ли мы, что такое по-настоящему здоровый образ жизни? Это хороший вопрос. Сейчас огромное количество специалистов, которые каждый день дают те или иные рекомендации, как быть или, по крайней мере, казаться здоровыми. О том, насколько данные рекомендации полезны, можно спорить бесконечно, как и о компетенции специалистов, их дающих. Выходит, вопрос по-прежнему остается открытым.

Автор этой книги, Павел Петков, специалист по питанию и здоровью Precision nutrition, а также мастер спорта по жиму лежа и становой тяге с общим стажем занятий более 16 лет. И здесь он расскажет вам, что же такое ЗОЖ на практике. И начнет он с основы основ — нашего питания. Что такое хорошее питание?

УДК 613
ББК 51.204.0

© Петков П.П., текст, 2023
© Гусарев К.С., художественное оформление,
2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-178042-5

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	7
ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ?	9
Что люди говорят и что делают?	12
Что такое хорошее питание?	12
ГЛАВА 2. ВСЕ ПРОЩЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ	21
Ликбез. Белки	23
Ликбез. Жиры	29
Ликбез. Углеводы	31
Ликбез. Витамины	38
Ликбез. Минералы.	56
Здоровая тарелка.	73
Метод ручных порций	78
Пить или не пить?	86
С едой все плохо?.	120
ГЛАВА 3. ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ	123
Фундамент — наше все. Сон, восстановление и стресс	125
А что важнее? Принцип глубокого здоровья	155
Все из детства. И питание тоже	164
Невредные советы.	176

ГЛАВА 4. НЕВРЕДНЫЕ РЕЦЕПТЫ	195
<i>В заключение</i>	<i>212</i>
<i>Сертификаты автора</i>	<i>213</i>
<i>Полезные ресурсы</i>	<i>216</i>
<i>Примечания</i>	<i>217</i>
<i>Алфавитный указатель</i>	<i>283</i>

ВВЕДЕНИЕ

ЗОЖ. Здоровый образ жизни — это самый популярный тренд последних лет. Но знаем ли мы, что такое по-настоящему здоровый образ жизни? Это хороший вопрос. Сейчас в соцсетях можно увидеть огромное количество специалистов, которые каждый день дают те или иные рекомендации, как быть или, по крайней мере, казаться здоровыми. О том, насколько данные рекомендации полезны, можно спорить бесконечно, как и о компетенции специалистов, их дающих. Выходит, вопрос по-прежнему остается открытым.

Меня зовут Петков Павел. Я специалист по питанию и здоровью Precision nutrition. Также я являюсь мастером спорта по жиму лежа и становой тяге с общим стажем занятий более 15 лет и последние 3 года тренируюсь по 7 часов в неделю. Я не употребляю БАДы. Не болею. Хотя, скорее всего, болею, но так, что это незначительно сказывается на моей повседневной жизни и производительности во время занятий. Достаточно ли этих показателей, чтобы сказать, что я здоровый человек? Не берусь сказать наверняка, но, как мне кажется, да. А теперь давайте наконец разберемся, что такое ЗОЖ на практике. И начнем мы с основы основ — нашего питания. Что такое хорошее питание?

И еще несколько слов касательно этой книги. Не стесняйтесь исследовать ее так, как вам удобно, и читать главы непоследовательно. Полагаю, для кого-то одни главы могут показаться более скучными, другие — более интересными. И хотя, на мой взгляд, вся информация, представленная в книге, полезна и важна, я допускаю, что читатель может выбрать для ознакомления только те, что ему наиболее интересны. Никто не мешает вам так поступить. Импровизируйте. Мне очень хочется, чтобы эта книга стала маленьким помощником на пути к изменениям и заботе о своем здоровье.

ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ?



Что такое идеальная диета? Существует ли формула сочетания продуктов, комбинация нутриентов, которая подходит всем? Нет. Но это здорово, потому что она не нужна. Так как же подобрать диету? Это зависит от большого количества факторов и особенностей организма человека. Очень много составляющих влияет на подходящий вам рацион: цели в спорте, если таковые имеются, бюджет и страна, в которой вы находитесь, а также доступность тех или иных продуктов, предпочтения, состояние здоровья, возраст и наличие знаний в области питания. Вместе с тем вне зависимости от того, какую модель питания вы выберете, весь рацион должен строиться на основных фундаментальных принципах, и знать их очень важно для нашего здоровья. Задача питания всегда будет сводиться к тому, чтобы поддерживать отличное здоровье. К краткосрочным целям можно отнести достижение определенных результатов и улучшение самочувствия. Если мы говорим про среднесрочные цели, то это как минимум отличный внешний вид и нормализация пищевого поведения. Среди стратегических целей

обычно отмечают, конечно же, исключение многих заболеваний, которые зачастую связаны с переданием.

ЧТО ЛЮДИ ГОВОРЯТ И ЧТО ДЕЛАЮТ?

Судя по проведенным опросам, большинство людей, как ни странно, оценивают свои знания в области питания как хорошие. На практике же после самых простых опросников выясняется, что дела обстоят немного иначе. Самая большая проблема на данный момент — это отсутствие достаточного количества овощей в рационе. К тому же люди потребляют огромное количество фастфуда, и это, к сожалению, доказывает эффективность рекламы. Хорошо это или плохо с точки зрения здоровья, мы обсудим немного позже. Как по мне, любые данные полезны для последующего анализа. То, с чем мы можем работать, мы можем изменить.

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ?

Немного пояснений, прежде чем мы перейдем к основам.

Мы не делим еду на хорошую и плохую. Это способствует тому, что люди морализируют свой вы-

бор в отношении питания. А это, в свою очередь, заставляет их чувствовать себя плохими вследствие того, что они едят «неправильную» еду. Скорее, мы ориентируемся на питательную плотность продуктов, т. е. насколько тот или иной продукт богат витаминами и минералами, а еще белками, жирами, углеводами. Вместе с тем использование термина «хорошее питание» в данной книге допустимо, потому что оно банально удобное. Прошу это учесть.

Хорошее питание – это наука, а не готовый план

Правильный рацион — это данные, основанные на достоверных исследованиях и подкрепленные практикой, давшей определенные результаты. Здоровые рекомендации в питании должны основываться на качественных исследованиях, обновляться по мере получения новых данных, а также объяснять, почему те или иные вещи работают, и адаптироваться под каждого человека. И, конечно же, их следует тестировать для получения индивидуальных результатов.

Хорошее питание контролирует энергетический баланс?

Еда дает нам энергию, которую мы обычно измеряем в калориях. Без достаточного количества энергии, поступающего в тело с едой, наш орга-

низм начинает страдать. Соответственно, недостаток энергии будет приводить к нарушению метаболизма и различных процессов в организме — с этим стоит быть осторожными.

Потребление слишком большого количества энергии тоже способно повлечь за собой ряд проблем. Прежде всего это приводит к набору веса, перееданию и впоследствии к ожирению, которое, как мы знаем, сейчас является одной из самых главных проблем в обществе и приводит к огромному количеству заболеваний.

Хорошее или здоровое (кому как больше нравится называть) питание позволяет нам контролировать количество энергии, которое потребляет наш организм, при этом не переедая и не испытывая сильный недостаток калорий. Это поможет оставаться здоровыми, активными и сильными, чувствовать себя хорошо и адаптироваться ко всем стрессам.

Хорошее питание дает нам нутриенты

Для нашего здоровья, как и для самочувствия, важно не только то, *сколько* мы едим, но и то, *что* мы едим. Да, мы стремимся потреблять больше продуктов с высокой плотностью нутриентов. Соответственно, мы можем очень легко сравнить 2 вида рациона:

- с большим количеством обработанных продуктов, таких как чипсы, печенье, различные сиропы и сладости, — иначе говоря, продуктов, очень богатых калориями, но при этом весьма бедных по части питательных элементов;
- много овощей, постного мяса или рыбы, орехов либо других источников полезных жиров.

При одинаковой калорийности мы получаем 2 совершенно разные тарелки по питательной плотности — и вторая гораздо важнее первой.

Зачастую люди, когда садятся на диеты, делают акцент на сокращении калорийности и не обращают внимание на то, что именно едят. Ввиду этого результаты подобных манипуляций часто расстраивают, потому что не соответствует не только ожиданиям, но и достоверным планам и рекомендациям. Конечно же, это не значит, что нужно избегать всех ультраобработанных продуктов и садиться на исключительно, как любят сейчас говорить, правильное питание. Это крайности, а крайности, с какой стороны ни посмотри, всегда вредны. Поэтому здесь, как и во многих других сферах, работает очень простое, но очень эффективное правило: лучше начинать с того, что положительно влияет на твое здоровье.