



ваш наставник к идеальной фигуре

# ПИТАЙСЯ И КАЙФУЙ



ALEKKOKOS.RU



ALEKKOKOS\_1



- Содержание
- Введение
- Знакомство со мной
- Еда-калории
- Основы сбалансированного рационального питания
- Формула подсчета калорий
- Спортивное питание
- Рекомендации
- Выводы

# ВВЕДЕНИЕ

Приветствую тебя, мой дорогой  
подопечный!

Я рад, что ты уделяешь время моим  
трудам, я очень старался передать  
максимум информации

Прочти этот гайд и зарядись  
полезными  
знаниями и моим опытом







# ЗНАКОМСТВО СО МНОЙ

Меня зовут Александр. Я  
являюсь МС по подъему на  
бицепс, КМС по жиму лежа, КМС  
по пауэрлифтингу





# За всю тренерскую деятельность привел к результату более 200

## КЛИЕНТОВ



Александр-это тренер по призванию, тренер с Большой буквы. Все свои знания подстраивает под цели клиента и ведёт к результату! Все тренировки разнообразны, проходят в лёгкой, приятной и дружественной атмосфере. Всегда готов прийти на помощь профессионально ответит на

Благодаря Саше мое тело стало конфеткой! Я четко расписала чего хочу добиться, ответила на все вопросы, касаемые питания и здоровья. С помощью сбалансированного питания и четкой программы тренировок, занимаясь дома в другой стране под чутким руководством Саши, я добила поставленной цели!

Хочу выразить огромную благодарность моему тренеру Александру Костину! Саша, спасибо большое тебе за отличные тренировки, ты невероятный профессионал, с тобой всегда продуктивно и интересно! Легко и понятно можешь объяснить технику, создать настроение! Такой

Саша замечательный тренер, отзывчивый, всегда на связи, поможет, ответит на все вопросы, серьёзно относится к задаче, но при этом и пошутит между подходами время остается 😊 Следит за правильным выполнением упражнений, всегда рядом. Составил индивидуальный план питания

рекомендации, но тем не менее я в восторге от своего отражения в зеркале!! Благодаря Саше я полюбила тренировать верх) Тренировки всегда разнообразны, никогда не повторяются, а тренировочный план напрямую зависит от запроса клиента. Бонусом во время тренировок можно

Вообщем, Саша, для начала хочу тебя поблагодарить за тренировки. Ты мастер своего дела! Хочу сказать спасибо за хорошо подобранную индивидуальную программу, за составленный план питания. Я считаю, что помимо тренировочного процесса, тренер должен поддерживать эмоционально, и у тебя это вышло на все 200%. За 2 месяца

Спасибо, Вам, огромное за тренировки. Грамотно выстроенные Вами упражнения и предложенное сопутствующее сбалансированное питание, привели к потрясающему результату: - 5 кг за 2 месяца.

Привет, отзыв по здоровью. Начал тренировки были проблемы с плечами, привычный вывих. Благодаря тренировкам плечевой сустав чувствует себя более комфортно, нет страха что плечо вылетит при резких движениях. В общем плане по здоровью: хорошо стал переносить нагрузки, стал более энергичным. Благодаря правильному питанию и витаминам хорошо

Хожу по индивидуальному плану Александра пол года. План составлен очень грамотно с учётом индивидуальных пожеланий. К каждому упражнению прилагается подробное видео с комментариями пояснения техники выполнения. При возникновении вопросов о тренировке Александр всегда

С Александром занимаюсь недавно. Появилось больше энергии, улучшилось самочувствие. На тренировку всегда иду с радостью. Уже чувствую, что осанка улучшилась, плечи стали расправляться. Тренировка построена так, что ты даже не

Александр Костин отличный Тренер, замечательный консультант в мире фитнеса, здоровья, питания, образа жизни. Порадовал индивидуальный подход. Сломал руку, 3 месяца необходимо было держать ее в гипсе. Подобрали с Сашей оптимальную для моего состояния программу, которая помогла начать восстанавливать форму. На

моих желания! Каждая тренировка была построена с учетом моего физ состояния, при этом разнообразно и не скучно. Ты прекрасно и очень доступно отвечал на все мои "глупые" вопросы. Объяснял как правильно выполнять упражнения, какие группы мышц работают в данный

Занимаюсь у Александра по индивидуальному плану тренировок и питания. Все составлено грамотно с учётом всех пожеланий и особенностей состояния здоровья. К питанию помимо меню даны подробные рецепты и списки покупок на каждую неделю, это очень удобно. К плану тренировок прилагаются



# ЕДА - КАЛОРИИ

**Калория** - это энергия, которая содержится в продуктах питания

Полноценность питания определяется достаточным поступлением

**ВИТАМИНОВ**

**жиров**

**минеральных веществ**

**белков**

**углеводов**

**ВОДЫ**

**Белок - 4 ккал/1 грамм**

**Жиры - 9 ккал/1 грамм**

**Углеводы - 4 ккал/1 грамм**

# ОСНОВЫ СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- БАЛАНС ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, НУТРИЕНТОВ (БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ), ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ В РАЦИОНЕ ДОСТИГАЕТСЯ ПРИ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ПЛАНИРОВАНИИ

РАЗБЕРЕМ С ВАМИ ЭТИ НУТРИЕНТЫ:

■ БЕЛКИ

■ ЖИРЫ

■ УГЛЕВОДЫ

■ КЛЕТЧАТКА И ВИТАМИНЫ

■ ВОДА



# 1 БЕЛКИ

Во всех тканях и органах постоянно идет разрушение старых белков и синтез новых.

Это процесс зависит от питания, физических нагрузок.

Простыми словами для набора мышечной массы нужно замедлить распад белков или ускорить их синтез - либо, в идеале, выполнить оба этих условия одновременно.

Есть 2 типа белка:

## 1. Животный белок

- Есть в молочных продуктах - Рыбе
- Морепродуктах
- Спортивных добавках (протеин, спортивные батончики, печенье и т.д) - Мясе
- Яйцах

Эти продукты лучшие в усвоении белка

# Растительный белок

- Чечевица
- Грибы
- Бобовые
- Овощи
- Фрукты
- Злаковые
- Фасоль

Усвоение уже хуже, всего 20-45%

Потребность в белке:

**0,8 - 1,2 г/кг массы тела** - для малоподвижных людей, которые не стремятся изменить состав тела

**1,2 - 1,8 г/кг массы тела** - для активных людей, которые не стремятся уменьшить долю жира,

умеренно тренируются для сохранения мышечной массы

**1,5 - 2,2 г/кг массы тела** - для спортсменов и физически очень активных людей, умеренно тренируются для сохранения мышечной массы

## **2 ЖИРЫ**

- органические соединения, отвечающие за «резервный фонд» энергии в организме

**Жиры необходимы для:**

- Эластичности кровеносных сосудов
- Ногтевой пластины
- Волос
- Нормализует кожу

**Жиры содержатся в:**

- Орехах
- Свином жире
- Сырах
- Маслах
- Маргарине

**Потребность в жирах**

**В зависимости от характера труда и спортивных нагрузок потребность в жирах составляет:**





**0,8 - 1,5 г/кг** веса, или **20-35%** от общей калорийности. При длительном сокращении жиров (менее 20%):

- возможно нарушение самочувствия и работоспособности
- проблемы в половой сфере - снижение либидо, нерегулярный менструальный цикл у женщин
- ухудшение состояния волос, кожи.

**Есть насыщенные и ненасыщенные** жирные кислоты и полиненасыщенные

**Насыщенные** - преобладают в животных жирах - Жирное сало, мясо

- Сметана, сливочное масло

**Ненасыщенные** - в растительных жирах - Авокадо, орехи, кунжут

- Оливки, оливковое масло

**Полиненасыщенные**

- Жирная рыба
- Морепродукты
- Растительные масла, орехи, авокадо - Семена тыквы и

# Основы сбалансированного рационального питания

## 3 Углеводы

- это главный источник энергии для людей

Есть простые и сложные углеводы:

Простые "быстрые" углеводы легко усваиваются организмом и повышают уровень сахара в крови.

В большом количестве они могут повлиять на набор лишнего веса

- Сладкое
- Мучное
- Алкоголь
- Фрукты
- Сахар



**Сложные углеводы** состоят из множества связанных сахаринов, включая в себе сотни элементов. Они считаются полезными. Дают чувство насыщения.

- Каши
- Ягоды, фрукты
- Хлеб
- Крупы
- Макароны

**Потребность в углеводах**

**3-5 г/кг веса - при низкой физической нагрузке**

**5-7 г/кг веса - для активных людей, которые регулярно и интенсивно**

**тренируются**

**7-10 г/кг веса - при интенсивных и частых тренировках**



## **Клетчатка и витамины**

**Витамины входят в состав различных ферментов и регулируют многие биохимические реакции**

### **Жирорастворимые витамины:**

**Витамин А (от него зависит состояние кожи и острота зрения) - яичный желток, помидор, абрикосы**

**Витамин D (усиливает всасывание кальция и фосфора в кишечнике и их отложение в костях, улучшает иммунитет) - жирная рыба и молочные продукты**

**Витамин Е (влияет на деятельность половых и эндокринных желез, поддерживает эластичность сосудов) - растительные масла, зеленые овощи, злаки (ячмень, овес)**



# Клетчатка и витамины

## Водорастворимые витамины:

**Витамин В1 (регуляция углеводного обмена и его увеличение) - зерновые, бобовые, орехи, животные продукты (почки, печень)**

**Витамин В2 (окисление жиров, углеводов и их увеличение) - молочные продукты, животные продукты (почки, печень)**

**Витамин С (потребность повышается в период напряженных физ.нагрузок) - свежие овощи, фрукты, зелень**



**Клетчатка (или пищевые волокна) относится к сложным углеводам,** которые необходимы кишечнику для полноценной и бесперебойной работы

**Клетчатка содержится:**

- отруби (пшеничные, овсяные, ржаные, льняные) - не перебарщивать (добавить одну столовую ложку отрубей в кашу)
- бобовые и всевозможные продукты из цельного зерна (пшено, ячмень, овес) - только необработанное зерно
- фасоль, бобы и чечевица
- орехи, сухофрукты
- свежие овощи и фрукты



## **5** Вода

Чтобы определить потребность в воде, в первую очередь ориентируйся на чувство жажды

Понять достаточно ли поступает воды в организм, можно по цвету мочи. Когда воды хватает, моча имеет светло соломенный цвет или почти прозрачная. Если совсем мало, то она темнеет.

Слишком обильные и частые мочеиспускания (более 6-10 раз в сутки) могут говорить об избытке жидкости.

При тренировках потерянную жидкость нужно восполнить 1:1!!!



## Формула подсчета калорий Миффлина-Джеора

Для мужчин:

Для женщин:

Получаем цифру

После умножаем на коэффициент

подходящий для Вас:

- 1,200 - для малоподвижных людей (тренировка 1 раз в неделю, либо отсутствуют)

- 1,375 - для людей с низкой активностью (тренировки 1-3 раза в неделю)

- 1,550 - для умеренно активных 3-5

тренировок в неделю или тяжелая работа - 1,725 - для очень

активных людей (6-7 тренировок в неделю)



## **Спортивное питание**

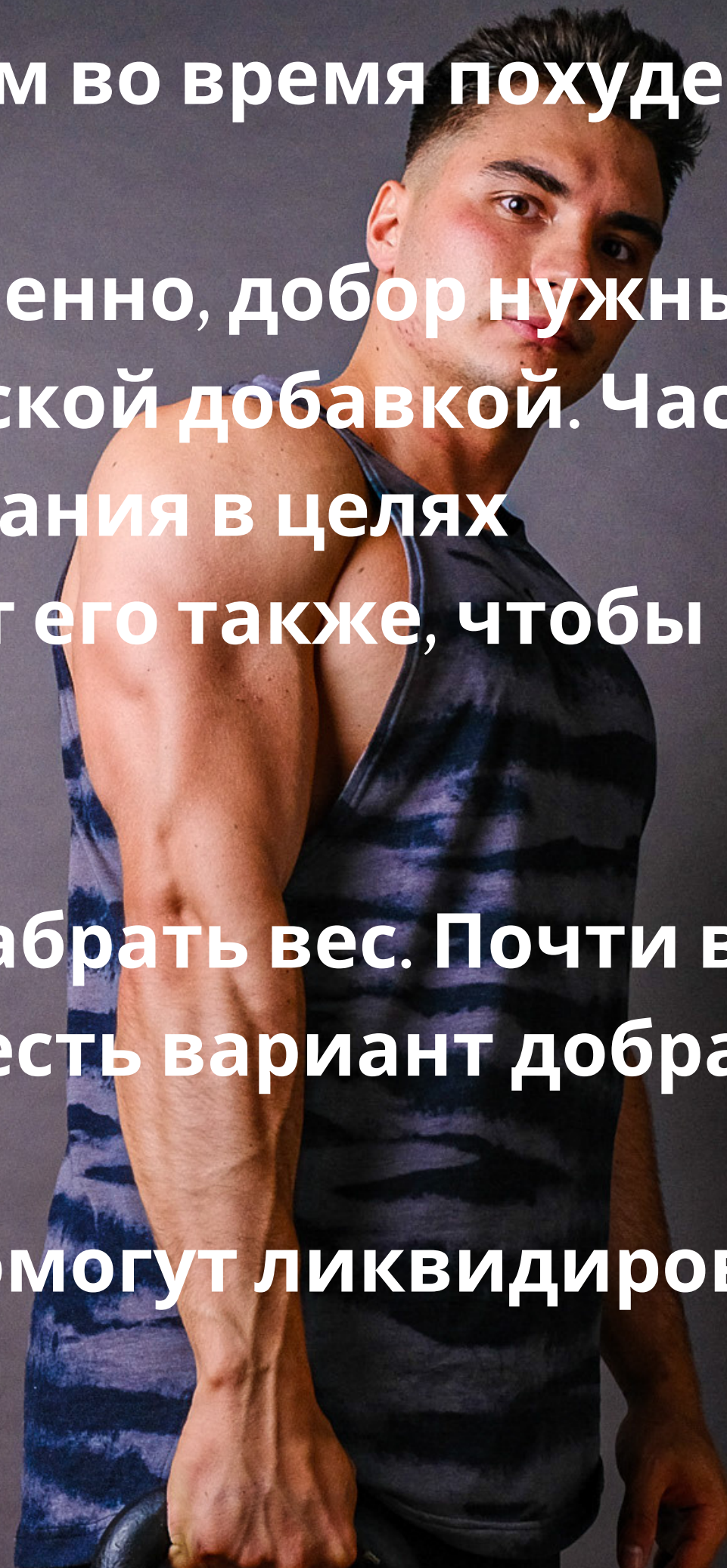
- Питание, которое мы используем во время похудения или набора мышечной массы

**Протеин** - концентрат белка (а именно, набор нужных нутриентов) является биологической добавкой. Частично заменяет обычные продукты питания в целях наращивания мускулатуры. Пьют его также, чтобы добрать

нужное количество белка

**Гейнер** - для людей, решивших набрать вес. Почти всегда с жирком (не советую брать), если есть вариант добрать обычными продуктами

**ВСАА** - аминокислоты, которые помогут ликвидировать недостаток белка мускулатуры





**Омега 3 -**

**Спортивное питание**

**кислоты «очищают» стенки сосудов от избытка**

**«плохого» холестерина**

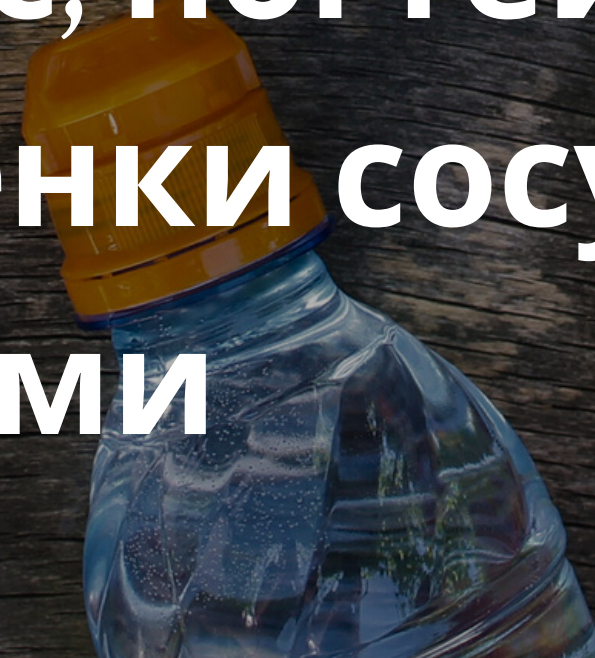
**предотвращая образование холестериновых**

**бляшек.**

**Улучшает рост волос, ногтей, улучшает структуру**

**кожи. Укрепляет стенки сосудов,**

**делая их эластичными**





# Рекомендации

Я рекомендую:

- Купи кухонные весы
- Начни заниматься спортом (даже дома можно делать легкие тренировки, которые принесут результат)
- Ешь вкусно и грамотно
- Ухаживай за телом
- Больше двигайся (выходи на вечернюю прогулку)