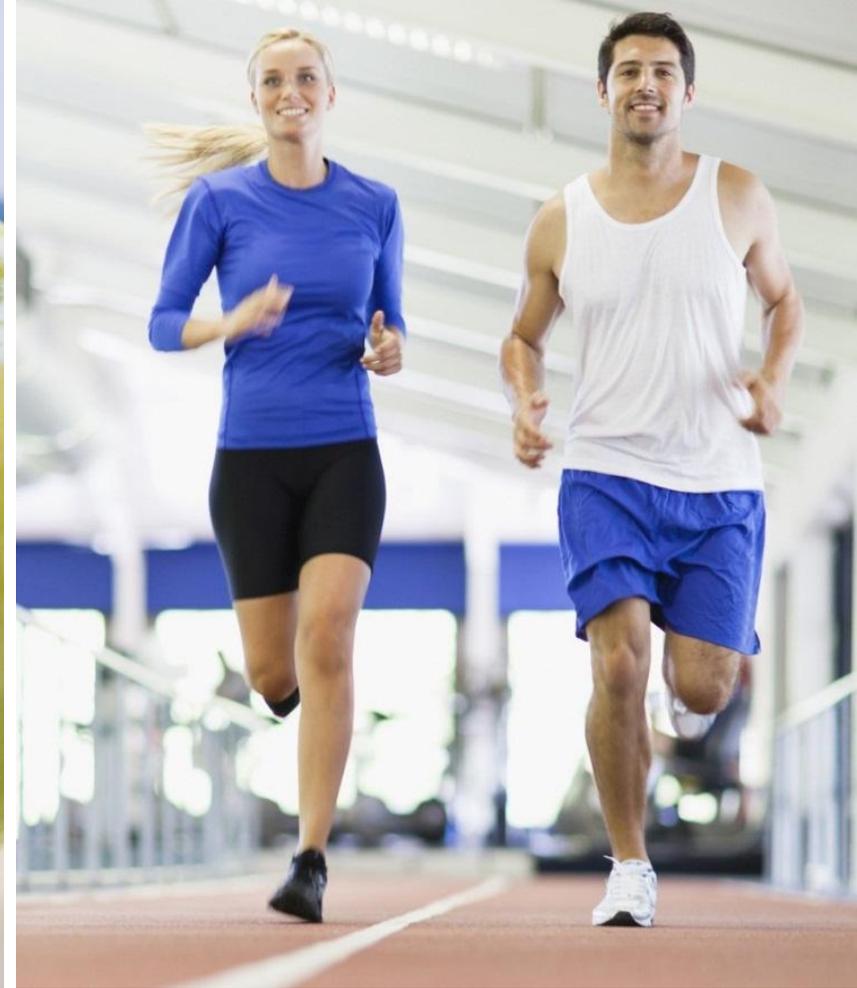


Александр Куц

- **ВРАЧ – ТЕРАПЕВР** (КМУ им БОГОМОЛЬЦА)
- **ВРАЧ – ДИЕТОЛОГ** (НМА им ШУПИКА)
- **ВРАЧ – СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ** (НМА им ШУПИКА)
- КМС, Чемпион Киева по бодибилдингу – 1994 и 1995 г.
- **Эксперт по диетологии на ТВ** (1+1, 1 НАЦИОНАЛЬНЫЙ, УКРАИНА)
- **Руководитель Центра Эффективной Диетологии** подготовил более **800 специалистов**, в области диетологии и нутрициологии
- **Ведущий авторской программы «ЗОЖники на радио «Голос Столицы»**
- **Эксперт проектов «Вкусный фитнес», «Трансформация»**





ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

КУЩ АЛЕКСАНДР
ВРАЧ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ, ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ

АЭРОБНЫЙ ПРОЦЕСС

углеводы и жиры являются
основным источником энергии.

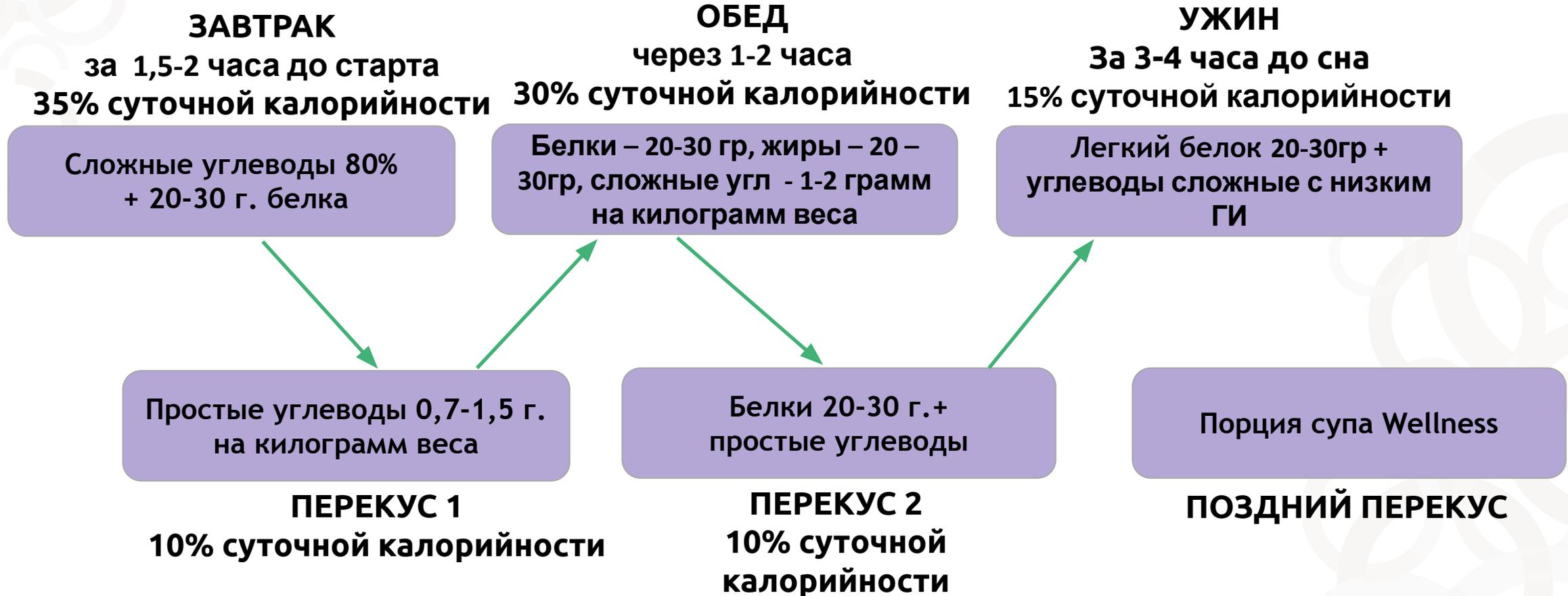
Бег на длинные дистанции.
Быстрая ходьба.
Плавание.
Занятия на велотренажере.
Аэробика.

АНАЭРОБНЫЙ (СИЛОВОЙ) ПРОЦЕСС

энергия за счет продуктов
животного происхождения.

Поднятие тяжестей (короткие
подходы).
Спринтерский бег (до 30 секунд).

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ





МЕНЮ– 2325 ккал

ЗАВТРАК

ПЕРЕКУС

ОБЕД

ПЕРЕКУС

УЖИН

ПОЗДНИЙ ПЕРЕКУС

2 яйца
всмятку с
цельной
крупой,
(гречка, овес,
посо, пшено)
+
2 средних
вареных
морковины
+
фруктового
салата (без
сахара,
только
разные
фрукты).

Всего:

20гр
миндаля,

+
Коктейль
Wellness

Всего:
190ккал

Индюшина
грудинка
120гр
+
2 печёных
картофелины
+
салат из
корнеплододо,
сыра и зелени
150-200гр
+
1,5 чашки
цельного
молока

Всего:
543ккал

30 гр
сыра чеддер
+
60 грамм
несоленого
арахиса или
других
орехов.

Всего:
316 ккал

Запечённая с
овощами рыба
(сардины,
камбала, сиба)
+
смешанный
салата с
лимонным
соком
+
1 порция
коктейля
Wellness

Всего 589
калорий.

Всего
310 ккал.

Порция
супа
Wellness
20 г.
+
120 г
кипятка

Всего:
100 ккал

Углеводы. Основа питания марафонцев



УГЛЕВОДЫ

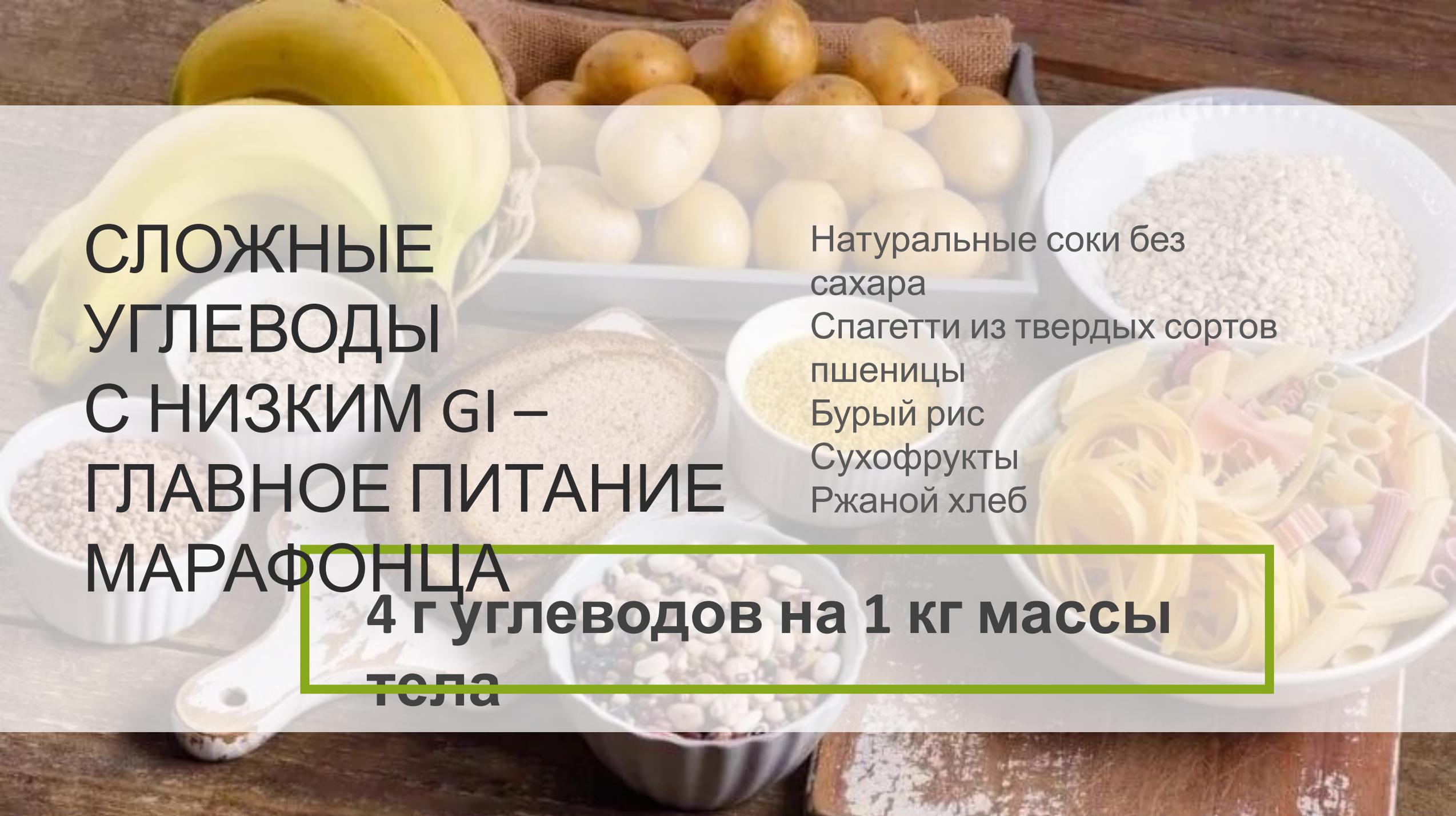
```
graph TD; A[УГЛЕВОДЫ] --> B[ПРОСТЫЕ 20%]; A --> C[СЛОЖНЫЕ 80%]; C --> D[НЕУСВАИВАЕМЫЕ]; C --> E[УСВАИВАЕМЫЕ];
```

**ПРОСТ
ЫЕ 20%**

**СЛОЖНЫЕ
80%**

**НЕУСВАИВАЕМ
ЫЕ**

**УСВАИВАЕМЫ
Е**



**СЛОЖНЫЕ
УГЛЕВОДЫ
С НИЗКИМ GI –
ГЛАВНОЕ ПИТАНИЕ
МАРАФОНЦА**

**4 г углеводов на 1 кг массы
тела**

Натуральные соки без
сахара
Спагетти из твердых сортов
пшеницы
Бурый рис
Сухофрукты
Ржаной хлеб

УГЛЕВОДНАЯ РАЗГРУЗКА И ЗАГРУЗКА

РАЗГРУЗКА - 3 ДНЯ

ИСКЛЮЧАЮТ ИЗ РАЦИОНА МУЧНОЕ, БОЛЬШИНСТВО ФРУКТОВ, СУХОФРУКТЫ, ШОКОЛАД, ПЕЧЕНЬЕ, ХЛЕБ ВСЕХ СОРТОВ, БОЛЬШИНСТВО ОВОЩЕЙ, МЕД, КАРТОФЕЛЬ, КРУПЫ, СЛАДОСТИ, САХАР.

ИЗ ОВОЩЕЙ МОЖНО ЕСТЬ ТЕ, В КОТОРЫХ СОДЕРЖИТСЯ НЕ БОЛЕЕ 5 ГРАММ УГЛЕВОДОВ НА 100 ГРАММ ПРОДУКТА (БРОККОЛИ, ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, БАКЛАЖАНЫ).

ИСКЛЮЧИТЬ ЖИРНУЮ И ОСТРУЮ ПИЩУ

НАГРУЗКИ ТЯЖЁЛЫЕ

УГЛЕВОДНАЯ РАЗГРУЗКА И ЗАГРУЗКА

ЗАГРУЗКА - 3 ДНЯ

РЕЗКО УВЕЛИЧИТЬ ОБЪЕМ УГЛЕВОДОВ, А НЕ КОЛИЧЕСТВО СЪЕДАЕМОЙ ПИЩИ.

ПРИНИМАТЬ МНОГО ЖИДКОСТИ, ЧТОБЫ УГЛЕВОДЫ НАКАПЛИВАЛИСЬ В МЫШЦАХ, А НЕ ВЫВОДИЛИСЬ ИЗ ОРГАНИЗМА.

ИСКЛЮЧИТЬ ЖИРНУЮ И ОСТРУЮ ПИЩУ

НАГРУЗКИ ЛЁГКИЕ



**Жиры –
стратегический
запас энергии**

ПЛОХОЙ vs ХОРОШИЙ

Масло рапсовое



99,9 г

Масло оливковое



99,8 г

Топленое масло



99 г

~~Сало свиное~~



92,8 г

~~Маргарин~~



82 г

Семя подсолнечника



52,9 г

~~Буженина~~



50 г

Кедровый орех



68,4 г

~~Майонез~~



67 г

Фундук



61,5 г

~~Утка~~



61,2 г

Орех грецкий



60,8 г

Фисташки



50 г

~~«Сервелат»~~



24 г

Приобретаем хорошие жиры
1 г/кг массы тела в день

Жирная рыба

(семга, скумбрия, сардина)

Сырые орехи

Семечки

Авокадо

Масло оливковое

Масло рапсовое

Масло льняное



БЕЛКИ

ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ЕДЫ
БЕГУНА

1 г/кг массы тела до 6 раз в день.





**ВИТАМИНЫ –
ОСНОВНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ Б/Х РЕА**

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ основные регуляторы кислотно-щелочного баланса



Йод и селен



Цинк и железо



Что нельзя есть бегуну?

**Фастфуд,
бекон
Жареная еда
Трансжиры
Полуфабрикаты
Энергетические
напитки
Алкоголь**



Расчет калорийности рациона бегуна

Нагрузка:

Спокойная работа

(беговая нагрузка менее 60 км в неделю)

Мужчины - 1,64

Женщины - 1,78

Беговые тренировки

(от 60 км в неделю)

Мужчины - 1,82

Женщины - 2

*УОО – уровень основного обмена

УОО для мужчин

$$66,5 + (13,7 \times \text{MT}) + (5 \times \text{P}) - (6,8 \times \text{B})$$

УОО для женщин

$$65,5 + (9,6 \times \text{MT}) + (1,8 \times \text{P}) - (4,7 \times \text{B})$$

Расход Энергии (РЭ) определяется по формуле:

$$\text{РЭ (ккал/сут)} = \text{К} \times \text{УОО}$$

ТАБУ перед тренировкой:

- БОБОВЫЕ
- ДЫНЯ
- БРОККОЛИ
- БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ
- КАПУСТА
- ШПИНАТ



НИЗКОИНТЕНСИВ НАЯ ТРЕНИРОВКА



УГЛЕВОДЫ - 30 г каждые 30-45 минут

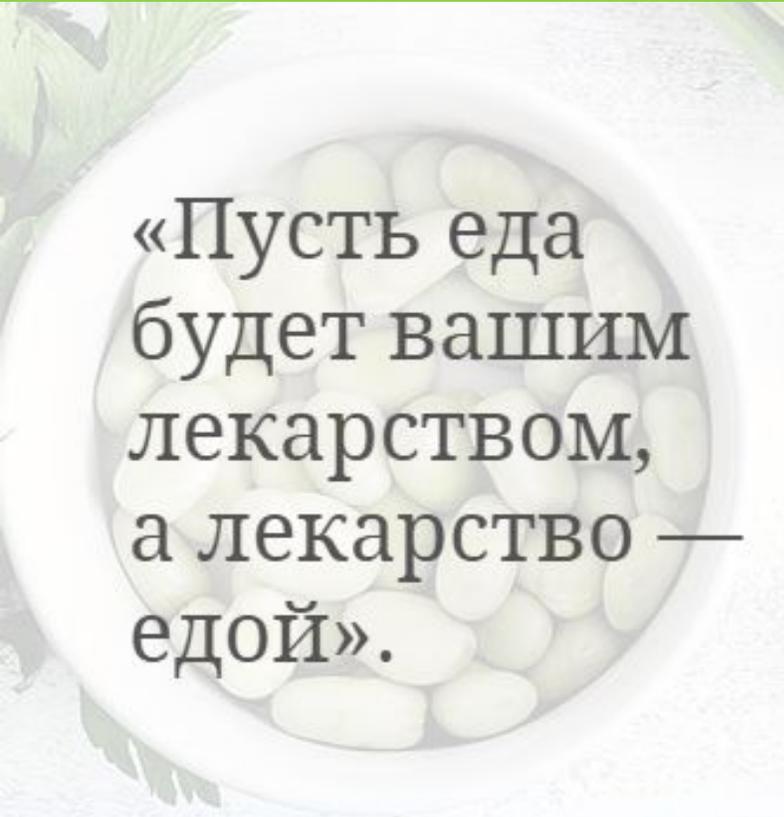
ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

1,2 г/кг простых
углеводов
0,25 г/кг протеинов

углеводно-белковые коктейли

Александр Куш
врач спортивной медицины, врач-диетолог,
терапевт
0681292033
alexandrkuushch67@gmail.com

**ЦЕНТР
ЭФФЕКТИВНОЙ
ДИЕТОЛОГИИ
ДОКТОРА
КУЩА**



«Пусть еда
будет вашим
лекарством,
а лекарство —
едой».



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**