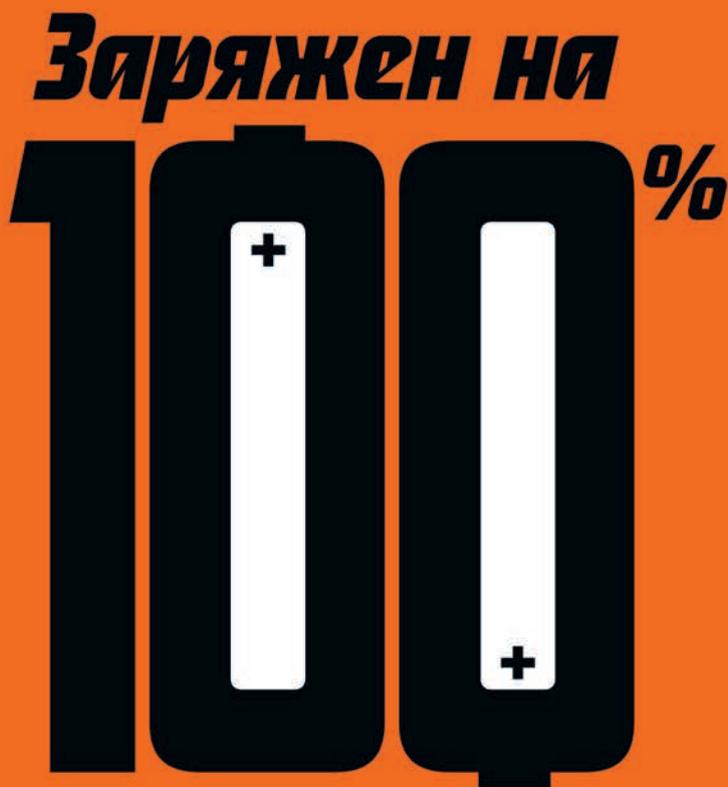


РЕНАТ ШАГАБУТДИНОВ, ЭДУАРД БЕЗУГЛОВ

# *Заряжен на* **100%**



***Энергия. Здоровье. Спорт***

**#**

ПРОДУКТИВНОСТЬ ВЕЛОСИПЕД МАРАФОНЫ МОТИВАЦИЯ  
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТ И ВОЗРАСТ  
ПЛАВАНИЕ СОН СНИЖЕНИЕ ВЕСА КАРДИО ФИТНЕС ДОМА

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

# СОДЕРЖАНИЕ

От авторов	9
Предупреждение	13

## ЭНЕРГИЯ

Закон убывающей энергии	29
Приоритеты	34
Почта, телефон и мессенджеры	38
Продуктивность	43
Делу — время. Какое?	50
Эмоциональная энергия	53
Медитация	57
Принятие решений. Экономим силы	62
Поддержание формы в командировках и поездках	66
Сон. Общие рекомендации	75

## ЗДОРОВЬЕ

Питание. Общие рекомендации по составлению рациона	83
Борьба с лишним весом	93
А что пить?	106
Витамины и добавки	110
Спорт. Основы	114
Фитнес дома	123
Фитнес-залы	132
Мотивация для занятий спортом	140
Бег для здоровья	156
Если вы решили пойти в бассейн...	185

Командные виды спорта: типичная ошибка любителя	189
Здоровье и профилактика. Специальные вопросы	191
Резюме. Здоровье: основные правила	198

## СПОРТ

Начало пути в любительском спорте. Что нужно учесть?	201
Спортивное питание	211
Профилактика спортивных травм и восстановление	247
Любительский бег	257
Если вы решили пробежать марафон...	284
Велосипед	306
Плавание	313
Спорт и возраст	315
Триатлон	319
Специальные вопросы	320

## ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Резюме. Что делать, чтобы быть заряженным на 100%?	337
--	-----

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Полезные сайты и приложения	341
Приложение 2. Гели	344
Приложение 3. Обзор спортивных напитков	348
Приложение 4. Восстановительные напитки и гейнеры	352
Приложение 5. Обзор протеинов	356
Приложение 6. Обзор протеиновых батончиков	360
Приложение 7. Правила перевозки велосипедов	364
Приложение 8. Обзор спортивных часов	368
Приложение 9. Обзор беговых кроссовок	372
Список литературы	377
Благодарности	380

# ОТ АВТОРОВ

## Ренат

В декабре 2016 года мы с Игорем Манном общались на новогоднем празднике МИФа и подписывали первые экземпляры нашей книги «Бизнесхак на каждый день». Игорь подбросил мне отличную идею: написать книгу «Фитнесхак», продолжить серию «хакерских» изданий книгой о здоровье, энергии и спорте.

Я удивлялся и продолжаю удивляться таланту Игоря генерировать столько классных идей. Он будто предвидел большой интерес к теме энергии (на моих семинарах и вебинарах слушатели чаще всего интересуются именно этим аспектом), и благодаря этому получилась та книга, которую вы сейчас читаете.

Игорь, спасибо!

Итак, я набросал план, обсудил его с Игорем, начал собирать лайфхаки... Но вскоре понял, что одних лайфхаков для освещения всех вопросов нам не хватит. Так книга «обросла» советами, базовыми правилами, обзорами и многим другим, что поможет вам быть заряженными на 100% и показывать результат в работе, спорте и жизни. В основном мы приводим максимально краткие и емкие сведения по разным темам, но есть в книге и расширенные

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

рекомендации, и справочная информация. Также мы старались давать ссылки на лучшие книги, чтобы вы могли глубже изучить вопросы, заинтересовавшие лично вас.

Работать над книгой было очень интересно — мы изучали десятки, если не сотни, других изданий, статей, журналов, опрашивали экспертов и друзей, просили их поделиться опытом и знаниями.

Книга состоит из трех больших частей: «Энергия», «Здоровье» и «Спорт». Они пересекаются, и часто один раздел вытекает из другого.

Часть «Энергия» содержит советы и приемы, которые помогут вам сохранять силы и продуктивность в течение всего дня — до вечера, а не до 16:00. Неважно, руководитель вы, спортсмен, специалист, домохозяйка, шофер, — этот раздел поможет вам беречь внимание и энергию, работать и отдыхать на 100%.

Из части «Здоровье» вы узнаете, что и как делать, чтобы повысить качество жизни и сохранять его на высоком уровне. Физическая активность — один из самых доступных и важных способов этого достичь. И поэтому в разделе «Здоровье» есть рекомендации по бегу, плаванию, тренировкам в фитнес-центрах и дома. Если вы еще не начали заниматься спортом или только приступили, но у вас есть вопросы, в первую очередь вам поможет эта часть книги.

При этом разделы про бег и плавание, например, есть и в части «Спорт». Противоречие? Повторы? Нет. Часть «Спорт» — для спортсменов-любителей, тех, кто занимается не только для здоровья, но и участвует в любительских соревнованиях, хочет бегать, плавать или ездить быстро и улучшать свои результаты. Если вы относитесь к таким любителям, уверены, найдете много полезного в последней части книги, что поможет вам улучшить результаты и при этом избежать травм.

Вы можете прочитать книгу целиком или обратиться к тому разделу, который считаете наиболее актуальным. Кроме того, в будущем вы сможете использовать книгу как справочник для поиска ответов на вопросы (например, нужны ли стельки для

бега при плоскостопии? Какие шаги сделать на пути к первому марафону? Каковы риски участия в марафоне? Можно ли заниматься спортом в возрасте за ...? Как обслуживать и перевозить велосипед? И так далее).

Эта книга для тех, кто:

- вечно устает и хочет находить энергию для всех своих занятий;
- планирует начать заниматься спортом и не знает, где искать ответы на свои многочисленные вопросы;
- стремится избавиться от лишнего веса;
- занимается любительским спортом и хочет добиваться лучших результатов без травм.

## Эдуард

Последние три года я часто ловлю себя на мысли, что все куда-то бегут, плывут, едут...

Самые ленивые и неспортивные друзья не вздрагивают при упоминании таких «страшных» слов, как каденс, ВСАА и МПК, и свободно рассуждают о пользе среднегорья при подготовке к марафону и целесообразности применения углеводных гелей с кофеином с первых километров дистанции.

Волна ЗОЖ накрывает нас с головой, и это, несомненно, хорошо, но в мутных водах информационного океана можно не только затеряться (что не так страшно), но и «захлебнуться» недостоверными данными (а вот это уже опасно для жизни).

Многие из нас двигаются вперед методом проб и ошибок. Этот путь имеет право на существование, но он точно не самый рациональный. Гораздо проще, безопаснее и эффективнее воспользоваться опытом и советами людей, которые уже и сами «поплавали», и видели других первооткрывателей, и, главное, знают многие аспекты любительского (да и профессионального) спорта

не по постам в социальных сетях, а благодаря изучению сотен публикаций в научной литературе.

Когда я получил предложение стать соавтором книги, которую вы будете читать, я не сомневался ни секунды. Ренат Шагабутдинов — один из самых сильных любителей бега в стране, который прошел этот путь у меня на глазах и продолжает развиваться. Кроме того, по роду деятельности Ренат в курсе всех самых актуальных публикаций. Еще он обладает масштабностью мышления, похорошему въедлив и дотошен, а это необходимые качества для написания книги. Эти факторы делают меня довольным соавтором, а вас — счастливыми читателями. Прочитав нашу книгу, вы будете тренироваться безопаснее, эффективнее и освободите огромное количество времени для семьи и основного вида деятельности, что очень и очень важно для всех любителей спорта!

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Книга написана в информационных целях. Авторы и издатель постарались предоставить достоверную, полезную информацию, чтобы вы могли с удовольствием заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Тем не менее обязательно проконсультируйтесь со специалистами перед началом работы по любому тренировочному плану и изменениям рациона, а также перед приемом лекарств, добавок и спортивного питания. Авторы и издатель не несут ответственности за негативные эффекты, вызванные применением методов и программ, изложенных в книге.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

