



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



# БОЛЬШЕ ЕСТЬ И ВСЕ ЖЕ ХУДЕТЬ

ГЛАВА 2

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

## ШАГ 5. ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!

**Вы тренируетесь, чтобы избавиться от лишнего жира?** Тогда позвольте я расскажу, как без голодания потерял за 100 дней 18 кг только за счет физической нагрузки.

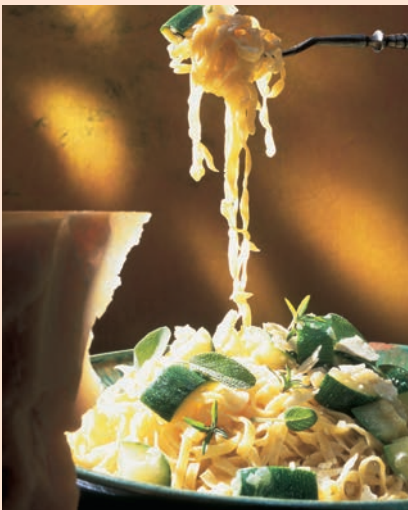
Вы думаете, что, ограничив свой рацион и выполняя рекомендованные мною упражнения, автоматически начнете сбрасывать килограмм за килограммом? Сейчас я избавлю вас от эйфории. Как неправильные тренировки не приводят к повышению выносливости, так и неправильное питание не приводит к похудению, даже если вы будете есть меньше.

### INFO

#### 10 ЗАБЛУЖДЕНИЙ ОТНОСИТЕЛЬНО ПИТАНИЯ

- **«Жир переходит в жир».** Это не совсем так! Существуют «хорошие» и «плохие» жиры. «Плохие», насыщенные жиры будут отложены организмом на хранение, а «хорошие», ненасыщенные жиры (особенно омега-3 жирные кислоты), например оливковое и льняное масло, организм легко использует и сжигает.
- **«Углеводы — это супер».** Да, если вы хотите потолстеть. Но если вы хотите похудеть, то с углеводами придется разобраться. Все зависит от типа калорий. Они усваиваются по-разному, в зависимости от гликемического индекса (подробнее ниже), сезона и времени суток. Современная диетология рекомендует потреблять меньше углеводов и больше белка и «хороших» жиров.
- **«Кто меньше ест, тот худеет».** К сожалению, часто случается наоборот. Любители диет толстеют, голодая. Согласно статистике, 50 процентов толстяков едят меньше, чем люди с нормальным весом! Ешьте больше, но правильно и, главное, двигайтесь!
- **«Поздний прием пищи ведет к полноте».** Зависит от того, когда вы идете спать. Кроме того, многое зависит от того, что вы едите. Но, разумеется, надо заботиться о себе и не портить сон, перегружая на ночь пищеварительный тракт.
- **«Шоколад вреден».** Наоборот: шоколад полезен для здоровья, если вы лакомитесь изделиями с содержанием какао больше 70 процентов. Плитка темного шоколада содержит столько же противораковых веществ, как четыре литра апельсинового сока. Шоколад защищает от болезней сердце и соединительную ткань; содержащиеся в нем антиоксиданты связывают свободные радикалы (см. главу 8). К тому же шоколад высвобождает гормоны счастья!

- **«Кофе вредит здоровью».** Это верно только для тех, кому врачи запретили кофеин. Все остальные могут считать кофе легальным допингом (см. вопрос читательницы).
- **«Овощи глубокой заморозки не содержат витаминов».** Естественно, свежесобранные овощи полезнее всего. Однако быстрозамороженные и осторожно размороженные овощи часто содержат больше витаминов, чем свежая морковь, много недель пролежавшая в овощехранилище, в магазине и потом дома в холодильнике.
- **«Соль — это плохо».** Она якобы поднимает артериальное давление. Наука этого пока не доказала. Если сомневаетесь, переходите на морскую соль!



- **«Продукты Light делают стройным».** Организм нуждается в хорошем жире (а также в приеме жизненно важных витаминов А, D, Е и К). В США, где, собственно, и началась лихорадка Light, потребление жира сокращалось в течение прошедших 10 лет более чем на 10 процентов ежегодно, однако доля страдающих ожирением увеличилась до ужасающих 60 процентов. Австрийцы и немцы тоже не отстают, подбираясь уже к отметке 50 процентов!
- **«Таблетки могут заменить здоровое питание».** Как же далеко мы зашли!

В Германии каждый двадцатый не может сходить в туалет без слабительного, а каждый десятый не может уснуть без снотворного. Комментарии, пожалуй, излишни...

## ХАЙНРИХ БЕРГМЮЛЛЕР: «МОИ 100 ДНЕЙ»

### В ФОРМЕ ЗА СТО ДНЕЙ?

Чтобы вы поняли, как можно полностью изменить жизнь за 14 недель, я предлагаю вам проследить за моей программой «100 дней». Я стал для себя самым суровым тренером. Я документировал каждый шаг пробежки, каждый ватт нагрузки, каждый потерянный килограмм. Естественно, я проанализировал всё: гигантский прогресс и небольшие регрессы, мои личные победы и поражения и сдвиги к лучшему в состоянии здоровья, которые врачи постоянно называли «маленькими чудесами».

#### МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ ДО ОПЕРАЦИИ НА СЕРДЦЕ

<b>Вес:</b>	<b>115,3 кг</b>			
вид нагрузки	длительность	интенсивность	пульс, уд./мин.	лактат, ммоль/л
<b>Беговая дорожка</b>	—	5,5 км/ч	129	3,8 (!)
<b>Велоэргометр</b>	—	60 Вт	85	2,1

Как видите, я совершенно не мог бежать в аэробной зоне (лактат ниже 2), причем мне трудно называть бегом медленную трусцу со скоростью 5,5 км/ч. Даже при вращении педалей на велоэргометре со смехотворной нагрузкой в 60 ватт мой лактат выходил за пределы 2 ммоль/л.

**Когда первое потрясение прошло** и я с грустью осознал, насколько все запущено, моя жизнь резко переменилась. Возблагодарив судьбу за то, что легко отделался, я изменил свою жизнь. Одно только изменение диеты, увеличение продолжительности прогулок и более спокойный образ жизни помогли сбросить первые лишние килограммы. Однако было ясно, что это лишь начало: Хайни Бергмюллер начал тренироваться по **методике Бергмюллера** — систематично и последовательно. Когда после предварительного обследования кардиолог и команда медиков олимпийской базы дали зеленый свет, я приступил к тренировкам.

#### НАЧАЛО ТРЕНИРОВОК МЕСЯЦЕМ ПОЗЖЕ

<b>День 1-й:</b>	исходный вес <b>108 кг</b>			
вид нагрузки	длительность	интенсивность	пульс, уд./мин.	лактат, ммоль/л
<b>Беговая дорожка</b>	—	5,0 км/ч	120	2,0
<b>Велоэргометр</b>	—	70 Вт	82	1,2



Карл (слева) и Рудольф (справа) Обауэры знают, что вкусно и полезно для Хермана Майера

Должен также признать, что я долго жил и ел неправильно. Вообще все мои прегрешения стали ясны мне лишь во время первых «100 дней». Могу уверить вас, что чем большее внимание вы обратите на питание, тем быстрее обретете **новое ощущение собственного тела**. Я желаю, чтобы при этом вас миновали те неприятности, которые подвигли меня на изменение образа жизни.



Я всегда думал о работе, а не о своей физической форме

### МОЯ ЖИЗНЬ «ДО»

Невероятное возвращение Хермана Майера в большой спорт в сезоне 2002/2003 годов сделало меня известным тренером. Для многих любителей горнолыжного спорта имя **Хайни Бергмюллер** являлось всего лишь отвлеченным понятием и не было связано с каким-то зрительным образом. После того как в прессе появились мои фотографии, люди были слегка разочарованы моей чрезмерной упитанностью. Удивляться было нечему — практически круглые сутки я занимался не только со спортсменами, но и со всеми, кто желал воспользоваться моими советами по программам тренировок. Я забыл, когда последний раз был в отпуске.



*Когда в Обертауэрне наступает ночь, моя работа в самом разгаре*

К тому же меня донимали заботы об олимпийской базе, финансовое положение которой в то время было сложным. В течение многих лет я строил центр высокогорной подготовки в Обертауэрне почти в одиночку, и вот теперь, когда речь шла о выживании центра, я остался без поддержки. Понятно, что мне было не до собственного здоровья, и я продолжал откладывать исполнение обещания, данного Херману Майеру за два года до этого. **«Когда моя книга будет закончена, — писал я в „Тренировочной программе Хермана Майера“, — я буду уделять себе ежедневно минимум час времени».** К сожалению, все это оставалось лишь благим намерением. Я каждый день обещал себе начать тренироваться, но для этого мне нужен был добрый пинок под зад. Вот тут-то и произошли пробудившие меня события.

- Летом в Обертауэрне я начал **прогулки в горах**. Уже через час ходьбы мой пульс подскакивал до 170 ударов в минуту. Даже когда я сбавлял темп, он не становился ниже 160. У нормальных людей такие вещи включают тревожную сигнализацию, но не у меня. Я внушил себе, что просто переутомился на работе. «Это просто синдром выгорания, — думал я. — Теперь он настиг и меня!» Короче, вместо того чтобы пойти к врачу, я решил гулять чаще.

- На одной из прогулок я заблудился в сумерках и испугался, что ночью не смогу найти дорогу назад. Всякий раз когда я нажимал на подсветку моего **пульсометра**, появлялась цифра около **180**. Это значение лежало дьявольски близко к **пределу моего пульса**. И здесь у меня тоже нашлось логичное объяснение: «Я просто поддался панике и уже рисовал в своем воображении, как прожектор горной службы спасения отыскивает меня...»
- Когда я крутил педали велоэргометра при минимальном сопротивлении (что бывало в то время крайне редко), мой **пульс подскакивал** со 120 до 150 ударов в минуту, внушая опасения. После невинной тренировки я чувствовал себя как выжатый лимон и был ни на что не годен до конца дня.
- Даже как болельщик я доводил свою сердечно-сосудистую систему до изнеможения. Я уже начинал понимать, что с моим сердцем творится что-то неладное, и **стал носить не снимая нагрудный пульсометр**. Оказалось, что мой пульс учащается не столько от подъемов по лестнице, сколько от телевизора: он регулярно подскакивал до 160 ударов в минуту, когда Херман выходил на старт. **Стресс** был столь велик, что мне приходилось выключать телевизор.



С Херманом в бассейне в Дубае: лишь изредка я позволял себе подобные паузы



- Последнее предупреждение прозвучало на Рождество, когда я гулял со своим псом Диего. Я чувствовал себя странно и понимал, что со мной что-то не так и нужно безотлагательно менять образ жизни. Мои размышления прервал звонок мобильного телефона. Это был мой давний товарищ по бобслейной команде, с которым я в 1980 году сидел в олимпийском бобе и которого с тех пор больше не видел. Он желал веселого Рождества и как бы между прочим сообщил, что перенес инсульт. **«Бред, — подумалось мне, — ведь Франц всегда был здоровее меня!»**

Придя домой, я решился на шаг, который откладывал уже несколько месяцев из страха перед голой правдой: **я встал на весы** и узнал наконец, почему не могу влезть ни в один из своих костюмов. Я был растерян: «1–1–5 запятая 3» — значилось на дисплее! — 115,3 кг, на тридцать килограммов больше моего веса хорошего самочувствия. Это было абсолютное дно. Я принадлежал к числу тех 40 процентов австрийцев, которые, согласно последним исследованиям Австрийского общества питания, страдают от избыточного веса. Это действительно был последний звонок!



*Мой образ жизни делал меня похожим на человечка с рекламы Michelin*

**В шоке я перевернул лежавший рядом с телефоном чек и нацарапал на нем несколько намерений на следующий год:**

**«Никакого пива, никакого вина, никакого шнапса!»**

**«Никаких поздних трапез, пить больше воды!»**

**«Больше двигаться!»**

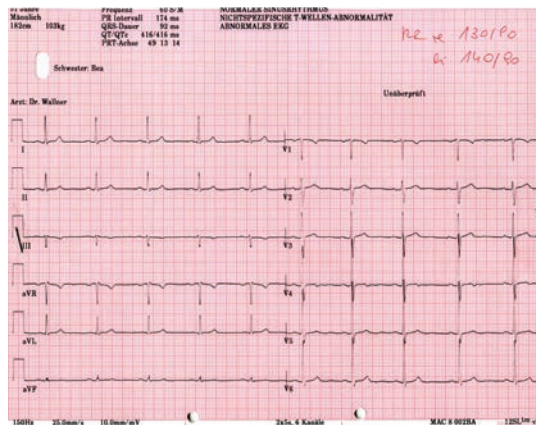
**«Длительные прогулки, больше времени для семьи!»**

После долгого перерыва я вновь прошел **спортивно-медицинский тест** на олимпийской базе. Я заметил, как врач сник, рассматривая мою ЭКГ. «Что-нибудь не так?» — спросил я. Врач кивнул: «Я вижу отрицательные Т-зубцы. Это признак недостаточного кровоснабжения сердечной мышцы. — Он поднял голову и серьезно посмотрел мне в глаза. — В принципе это может быть и признаком инфаркта миокарда!» Можете себе представить, что я пережил в тот момент. Мне показалось, что земля уходит у меня из-под ног.

## НА ПОДНОЖКЕ УХОДЯЩЕГО ПОЕЗДА

Через несколько дней я приехал в специализированный сердечно-сосудистый центр в Гроссмайне, недалеко от Зальцбурга. Диагноз кардиолога Курта Вальнера, с которым меня, к слову, связывает что-то вроде дружбы, обрушился на меня как снег на голову: **95-процентное сужение коронарных сосудов** в области левого желудочка. Я определенно находился в прединфарктном состоянии!

Но во мне проснулся спортивный боевой дух: я жаждал снова достигнуть полной работоспособности. Однако для этого предстояло перенести небезопасную операцию. Посредством катетера через главную аорту вводится баллон, который растягивает ее. Одновременно вставляется стент (металлическая решетка). В ожидании операции я мысленно пролистал всю свою жизнь. Как я мог докатиться до такого состояния? Почему я, идиот, не слышал, что мне буквально в ухо кричал мой организм? Удивляться, правда, было нечему: я постоянно находился в состоянии стресса, причем в выходные дни, когда проходили соревнования, стресс оказывался еще больше, чем в будни. В некоторые дни я почти ничего не пил. Я ел поздно вечером, жирно и в больших количествах. И часто неделями отказывался от жизненно важного (как мне вдруг стало совершенно ясно) уравнивания работы спортом. Я все делал так, как делать не следовало. **Я был превосходным примером для устрашения.** С большим опозданием я осознал отчаянные сигналы моего измученного организма.



*Линии моей ЭКГ, которые, возможно, уберегли меня от худшего: я был на грани инфаркта*

## СТАРТ В НОВУЮ ЖИЗНЬ

Через пять дней после операции я был готов к регулярным тренировкам выносливости. И поверьте, мне пришлось несладко.

Моя новая жизнь, по существу, базировалась на двух элементах.

- **Тренировка: умеренное вращение педалей.** Каждый вечер я тайком садился на любимый эргометр Хермана. Я не хотел, чтобы кто-то видел меня во время тренировок. Каждый раз я с невероятным усилием покидал письменный стол, заваленный непрочитанной корреспонденцией, программами и планами тренировок. Переодевание, неудобная поза, скука на эргометре — все это поначалу вызывало у меня отвращение. Но я неожиданно быстро привык к новой рутине. Я сам был поражен, каким энергичным возвращался к письменному столу спустя полтора часа. Жаль, что это прозрение случилось лишь на пятьдесят втором году жизни...
- **Питание: «диета Бергмюллера»** — простая, но эффективная. Я вспомнил, как занимался с японской национальной лыжной командой в Новой Зеландии. Тогда, в 1997 году, я в дополнение к ежедневным упражнениям перешел на облегченный вариант раздельного питания. И всего за четыре недели без всякого труда похудел так сильно, что жена едва узнала меня в аэропорту.



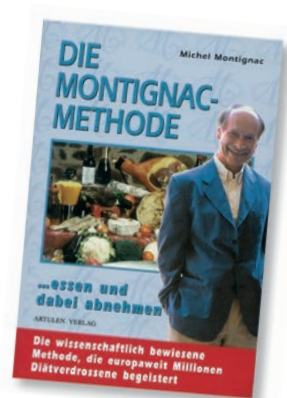
*Ежедневная рутина тренировки для Хермана Майера тоже не всегда в радость*



## ГЕНИЙ ПИТАНИЯ

Во время первых скромных успехов ко мне попала невзрачная книжка в мягкой обложке. Книжка называлась **«Секреты Монтиньяка: есть и при этом худеть»**.

Усевшись в седло эргометра, я положил книжку на подставку для чтения и начал читать. Меня захватило уже предисловие. В нем один канадский кардиолог описывал, как за полгода без голодания скинул 21 кг. В своих бестселлерах (15 миллионов проданных экземпляров) французский гений питания **Мишель Монтиньяк** подтвердил то, о чем с самого начала сигнализировал мой организм.



Я не хотел бы упрощать и кратким изложением исказить здесь плоды мучительных поисков Монтиньяка, поэтому отсылаю всех интересующихся к его книгам. Впрочем, основополагающие тезисы его книг совпадают с моими принципами.

- Забудьте о подсчете калорий.
- Избегайте «плохих» углеводов (пиво, белый хлеб, кукурузные хлопья, попкорн, жареный картофель, чипсы...).
- Сочетайте «хорошие» углеводы (слегка недоваренные (al dente) макароны, ростки сои, ржаной хлеб) с белковыми продуктами (например, рыба) и «хорошими» жирами (оливковое, льняное масло).
- Избегайте радикальных диет — с ними вы будете голодать, оставаясь толстыми!
- Двигайтесь — но не слишком интенсивно.



*Темный шоколад: очень здоровый продукт (при содержании какао не меньше 70 процентов)*

## ПОЧЕМУ Я БОЛЬШЕ НЕ СЧИТАЮ КАЛОРИИ?

Потому что это не помогает мне ни быть в форме, ни сбросить вес. Считайте лучше минуты на тренировке, чем калории на тарелке! Человеческий организм функционирует намного сложнее, чем это подразумевает сухая арифметика калорий. Вот два характерных примера.

- **Средние энергозатраты взрослого человека** в возрасте от 20 до 50 лет — 2000–2600 ккал в день. Но есть примеры, когда люди ежедневно потребляют 1200 ккал, пять раз в неделю занимаются спортом — и все равно не худеют.
- Я знаю противников спорта, которые проводят вечера перед телевизором и набивают в себя ежедневно 4000 ккал и больше. Несмотря на это, они сохраняют свои 110 кг. Хотя при таком **избыточном питании** — простите за преувеличение — они всего через год должны были бы весить не меньше тонны.

### ПОЧЕМУ ЭТО ТАК?

Некоторые специалисты утверждают: «Калория — это калория». Математически это верно, но наш организм считает по-другому. Собственно говоря, в каждом человеческом организме имеется свыше 6 млрд уникальных двигателей внутреннего сгорания. Каждый организм расходует калории по-разному. Так же как в спорте, в питании нельзя стричь всех под одну гребенку. Одни люди реагируют на мой управляемый тренировочный процесс после нескольких занятий, другим же требуется от недели до месяцев...



Не хочу разыгрывать из себя всезнающего специалиста по питанию, рекомендую обратиться к профессионалу. Он конкретно скажет, в чем ваш организм нуждается и что для него яд. Я же могу лишь поделиться с вами собственным опытом: прислушивайтесь к голосу вашего тела! Почувствуйте, что приносит ему пользу, а что вредит.

Мне потребовалось прожить 50 лет, чтобы это понять. В течение предыдущих 25 лет я пробовал самые сумасшедшие диеты: постился перед Пасхой, очищал кишечник по методу Майра (черствый хлеб с молоком по утрам), пробовал белковые и яичные диеты, отказывался от ужина, а потом не мог уснуть из-за грызущего чувства голода. Результат был всегда одним и тем же: я скоро сбрасывал несколько килограммов, а потом еще быстрее и еще больше набирал — это был внушающий страх **йо-йо-эффект!** Монтиньяк говорит о «**тернистом пути недоедающих толстяков**» и поясняет этот феномен таким образом: «Низкокалорийные диеты, следующие одна за другой, ведут к тому, что организм начинает противодействовать уменьшению запасов и человек превращается в действительно тучного. Результат диеты становится все более незначительным, и организм не только возвращается к исходному весу, но и образует дополнительные резервы». То есть прямым текстом: ваше тело выработывает иммунитет против постоянных курсов похудения — **голодая, вы толстеете!**

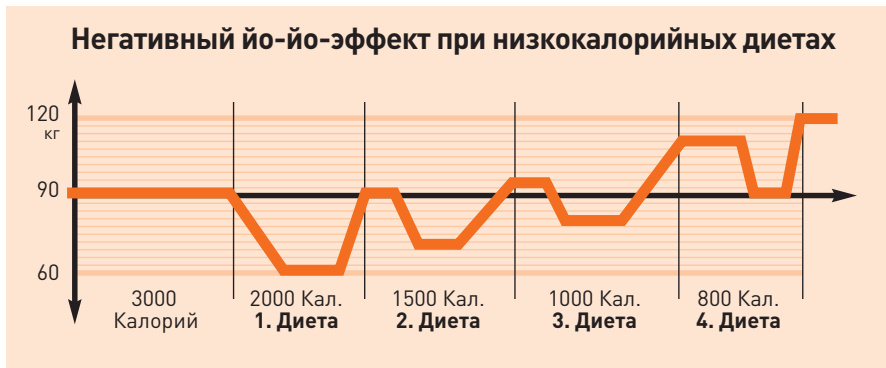




**Французский врач Жан-Пьер Рюасс подтверждает это своими графиками**

### РЕГУЛЯРНЫЕ ДИЕТЫ СПОСОБСТВУЮТ ОЖИРЕНИЮ!

В этом примере человек с избыточным весом начал свою первую молниеносную диету: голодая, похудел с 90 до 60 кг. После возвращения к нормальной пище организм «набросился» на изобилие калорий и сохранил в жировых депо сколько мог, чтобы быть готовым к плохим временам (как собака, которая закапывает свои запасы).



Организм учится обходиться меньшим количеством калорий. Если он привык к 2500 калориям ежедневно и внезапно ему дают лишь чуть больше 2000 калорий, он перестраивает свое потребление на 1700, оставшееся откладывает как жировой резерв. Таким образом, диета вызывает эффект обратный тому, чего вы добивались!

→ **Резюме:** забудьте о рабской зависимости от подсчета калорий. Закливание Монтиньяка: **гликемический индекс (ГИ)**. Он показывает влияние различных углеводсодержащих пищевых продуктов на содержание сахара в крови. Сахар в крови должен удерживаться на как можно более низком уровне. **Чем плох высокий ГИ?** Углеводы продуктов с высоким ГИ откладываются непосредственно в жировые клетки, и от этого вы полнеете!

В таблице вы видите ГИ важных пищевых продуктов. По общему правилу, все продукты **с ГИ выше 70 — это зло**, о них следует просто забыть. Продукты с ГИ между 55 и 70 можно употреблять в меру (средний ГИ). «Хорошие» — все пищевые продукты с ГИ ниже 50. Интересен пример моркови. Свежая, она имеет ГИ, равный 30, и способствует похудению, а у вареной моркови ГИ поднимается до «жирных» 85 единиц.



# ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

Скопировать, вырезать и повесить на холодильник

<b>110</b>	<b>ПИВО</b>	Изюм, корнеллоды	<b>35</b>	Инжир, высушенные абрикосы
<b>108</b>	<b>ПОНЧИКИ</b>	Пшенично-ржаной хлеб		Индийская кукуруза
<b>100</b>	Глюкоза (виноградный сахар)	Сваренный картофель		Яблоки, груши
<b>95</b>	Жареный картофель	Ананас	<b>30</b>	Фасоль обыкновенная
	Рисовая мука	Засахаренное варенье		Сушеная фасоль
<b>90</b>	Картофель фри, чипсы	Манная крупа, длиннозерный рис		Зеленая фасоль
	Порошок картофельного пюре	Банан, дыня		Свежая морковь
<b>85</b>	Вареная морковь	Спагетти мягких сортов пшеницы		Молочные продукты
	Крендель	Песочная выпечка		Коричневая/желтая чечевица
	Рис быстрого приготовления	Зерновой или отрубной хлеб		Нут (турецкий горох)
	Воздушный рис	Рис басмати		Другие свежие фрукты
	Рисовый пудинг	Горошек консервированный	<b>25</b>	Стеклянная лапша
<b>80</b>	Мед	Сладкий картофель (батат)	<b>22</b>	Цельное молоко
	Кукурузные хлопья	Непроесяные макаронные изделия		Зеленая чечевица, сушеный горох
	Попкорн	Спагетти (твердых сортов)		Темный шоколад
	Варенная фасоль (бобы)	Апельсиновый сок		Минимум 70% какао
	Кола, лимонад	Дикий рис	<b>20</b>	Фруктоза
<b>75</b>	Арбуз	Свежий горох, красная фасоль	<b>15</b>	Соя
	Тыква	Персики, сливы		Арахис
<b>70</b>	Сахар	Пшеничные хлопья без сахара	<b>&lt;15</b>	Свежие абрикосы
	Белый хлеб, багет, круассан	Овсяные хлопья		Зеленые овощи, помидоры
	Шоколад, печенье	Свежий фруктовый сок без сахара		Баклажаны, цуккини...
	Кукуруза, белый рис	Зерновой хлеб		Чеснок, лук
	Макаронные изделия, равиоли	Мак. изд. из непроесян. муки (тв. сортов)		

## ТАБЛИЦА ГИ — НЕ ДОГМА

Во многих исследованиях было убедительно показано: высокий ГИ тормозит расщепление жиров, а углеводы в этом случае аккумулируются в качестве жировых запасов. Низкий ГИ способствует сгоранию жиров. Но я предостерегаю вас от рабской привязки к этой таблице. **Она лишь помогает сориентироваться в выборе продуктов, не более того.** Многие зависит от таких параметров, как содержание тренировки, ваша физическая конституция или время дня. Иногда потребление продуктов с высоким ГИ бывает просто необходимым: после продолжительного тренировочного дня я иногда даже рекомендую своим спортсменам пиво к ужину. Этот естественный электролитический напиток, как и вареный картофель и другие гликемические «бомбы», идеально подходит для заправки опустошенных гликогеновых депо мышечных клеток.

### Ловушка индекса массы тела (ИМТ)

**По достижении какого веса можно считать себя толстым?** В беге на длинные дистанции и в прыжках с трамплина спортсмен ростом 1,8 м считается «толстым» начиная с 75 кг, в то время как в обычной жизни такой человек считается стройным. Есть ли формула, определяющая, толст человек или тонок? Нет! Опереться можно лишь на спортивно-медицинский анализ (определение процентного распределения мышц, жира и воды) или на измерение доли жира в организме. Несмотря на это, многие специалисты вольно жонглируют формулой определения индекса массы тела (ИМТ)\*. Вот эта формула:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес в кг}}{\text{рост}^2 \text{ в м}}$$

Тут имеют значение следующие контрольные цифры: ИМТ ниже 19 означает недостаточный вес, ИМТ 19–25 — идеальный вес, ИМТ 25–30 — слегка избыточный вес, ИМТ от 31 и выше — ожирение. К примеру: бегун-любитель весом 75 кг и ростом 1,82 м имеет ИМТ 22,6 и находится, таким образом, в области идеального веса. Звучит убедительно. Посмотрите, однако, на Хермана Майера: при росте 1,81 м на пике спортивной формы его вес равнялся 94 кг (ИМТ 28,7) — то есть был избыточным. Если бы Херман добавил в период восстановления после соревновательного сезона 2 кг, то был бы на грани ожирения. Но посмотрите на его идеальный мускулистый живот, и вы поймете, чего стоит индекс массы тела. По-моему, он так же дезориентирует, как высосанные из пальца формулы идеальных значений пульса.

\* Англ.: Body Mass Index (BMI).

## ХАЙНРИХ БЕРГМЮЛЛЕР: «МОИ 100 ДНЕЙ»

## МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ НА 7-Й ДЕНЬ

Вес: **107 кг** (–1 кг с 1-го дня)

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК (1-я неделя после операции)				Цикл 1	Неделя 1	
День недели	Половина дня	Вид нагрузки	Длительность	Интенсивность, Вт или км/ч	Пuls, уд./мин.	Растяжка, мин.
Пн	Выходной	—	—	—	—	—
Вт	2-я	Эргометр	3 × 20 (паузы по 5 мин.)	70/85/110	82/90/97	10–20
	2-я	Беговая дорожка	10	5,5	130	10–20
Ср	2-я	Эргометр	3 × 30 (паузы по 5 мин.)	85/105/120	82/95/106	10–20
Чт	2-я	Эргометр	3 × 20 (паузы по 5 мин.)	85/100/100	90/96/100	10–20
Пт	2-я	Беговая дорожка	4 × 10 (паузы по 5 мин.)	5,0/5,5/5,5/6,0		10–20
	2-я	Эргометр	2 × 20 (паузы по 5 мин.)	80/95	115/120	10–20
Сб	2-я	Эргометр	2 × 30 (паузы по 5 мин.)	90/110	85/92	10–20
	2-я	Беговая дорожка	3 × 10 (паузы по 5 мин.)	5,5/6,0/6,0	120/135/135	10–20
Вс	2-я	Прогулка	50 мин. тянул санки	—	—	

**Общий объем:** 390 мин. | **Соотношение ОК/ОС:** 390 мин. (100%) / 0 мин. (0%) | **Соотношение эргометр/бег в области ОК:** 310/80 мин. | **Соотношение эргометр/бег в области ОС:** 0/0

Я начинаю новую жизнь с высокой мотивацией. Мне кажется, что я недостаточно себя нагружаю, и с первого дня начинаю с недельным объемом 390 минут. Я даже пытаюсь бегать (скорее, это легкая трусца). Могу себе это позволить только потому, что контролирую каждый свой шаг, часто определяя содержание лактата в крови. При скорости бега 5 км/ч лактат в крови достигает концентрации 2,0 ммоль/л, а это порог аэробной зоны, и я изо всех сил стараюсь не попасть в слишком интенсивную пока для меня область стабилизации. Воскресенье, свободное от тренировок, я посвящаю активному отдыху с семьей. По великолепному снежному ландшафту долины Понгау я катаю на санках своего двухлетнего сынишку Пауля. Эту нагрузку я тоже с гордостью вношу в свой недельный план — как умеренную тренировку в области компенсации (ОК). Жизнь снова доставляет удовольствие!



Мне измеряют лактат



*Тренировка доставляет удовольствие, если вы всегда даете своему организму то, в чем он нуждается*

## КАК ВАШИ ДЕЛА ПОСЛЕ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ ТРЕНИРОВОК?

Как вы себя чувствуете? Вы уже нащупали свой ритм? Вошли во вкус? Напомню еще раз основные правила.

- **Работайте исключительно в умеренной области компенсации (ОК)** — не важно, крутите ли вы педали, ходите или (при лучшем исходном состоянии) бегаєте. Почему это так важно в начальной фазе, вы узнаете в следующей главе.
- **Питайтесь правильно.**
- **Не доверяйте молниеносным курсам голодания**, проповедуемым модными журналами, придерживайтесь диеты Бергмюллера, с которой всегда будете сыты.
- **Ешьте регулярно** и делите дневной рацион на несколько небольших приемов пищи.
- **Забудьте о подсчете калорий**, ориентируйтесь на гликемический индекс.
- **Слушайте свой организм.** Почувствуйте собственное тело! Тренируйтесь и ешьте на благо себе и своему организму. Следующие главы помогут вам в этом.



## ВОПРОС ЧИТАТЕЛЯ

### ЧТО ЕСТЬ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ?

«Мне 42 года, и примерно два года назад я начал бегать — не в последнюю очередь потому, что лишний вес создавал мне всё больше сложностей (к сожалению, у меня предрасположенность к полноте). Действительно, с помощью бега я скинул немного. Но уже полгода дело продвигается слишком медленно — вероятно, из-за того, что я готовлюсь к своему первому марафону и боюсь, ограничив калорийность, лишиться организма энергии, необходимой для усиленной тренировки. Что я должен есть перед тренировкой и непосредственно после нее, чтобы без набора веса привести себя в оптимальную форму?»

**Бергмюллер:** «В данном случае хочу сослаться на рекомендации нашего специалиста-диетолога профессора Вольфганга Пеера: **попытайтесь развить собственное чувство ритма питания и тренировок.** Поскольку начинать тренировку голодным нет смысла, вам следует обратить внимание на несколько простых правил.

- Ешьте продукты, которые содержат медленно усвояемые углеводы, такие как **недоваренные рис или макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.** Почему именно недоваренные? Они замедляют приток энергии и не приводят, в отличие от разваренных, к быстрому выбросу инсулина в кровь.
- **Не ешьте ничего, что надолго задерживается в желудке** (например, стручковую фасоль, жареное жирное мясо, свежие огурцы).



Идеальный завтрак: зерновая выпечка с каштановым медом (мед не вызывает выброса инсулина!)



*Не забывайте много пить — также и во время тренировок!*

- Если вы тренируетесь по утрам, ни в коем случае не делайте это натощак. **Попробуйте два тоста из зернового хлеба с небольшим количеством масла и каштанового меда** (мед не стимулирует выброс инсулина). Если вы хотите есть больше или завтракаете раньше чем за 2,5 часа до тренировки, я рекомендовал бы дополнительно мюсли — разумеется, замочить их надо накануне вечером. Если вы за 15 минут до мюсли съедите яблоко или киви, то переваривание ускорится, и мышцы получат углеводы точно тогда, когда они понадобятся.
- Если вы нуждаетесь в утренней встряске, **пейте кофе или черный чай** — но не забывайте о дополнительном стакане воды!
- **Мое секретное указание:** прежде чем покинуть дом, проглотите две столовые ложки амаранта („зерно инков“ обычно продается в магазине диетических продуктов) — он поставляет дополнительную энергию!
- **После тренировки надо много пить** — углеводы, необходимые для пополнения запасов гликогена в мышцах, в изобилии содержатся во фруктовых соках (которые желателно разбавлять водой), а также в бананах.
- **В остальном я рекомендую „диету Бергмюллера“** (см. выше) — с ней ваш организм получит все, в чем он нуждается во время тренировок. Вы можете есть сколько хотите и, несмотря на это, худеть!»



## ВОПРОС ЧИТАТЕЛЯ

### СОВМЕСТИМ ЛИ КОФЕ СО СПОРТОМ?

«Глубокоуважаемый господин Бергмюллер! Я страстная кофеманка (от 3 до 5 чашек в день). У меня нет никаких проблем с сердцем, я хорошо себя чувствую и бегаю по утрам почти каждый день. Мой фанатично увлеченный здоровьем друг постоянно внушает мне, что это плохо, и требует, чтобы я перешла на травяные чаи. Действительно ли я должна ограничить потребление кофе или отказаться от него совсем? В „Тренировочной программе Хермана Майера“ я, к сожалению, не нашла ответа на эти вопросы». *Ирэна Ф., Вена*

**Бергмюллер:** «Я тоже долгое время был осторожен в отношении кофе. Нет ничего, что однозначно говорило бы против благоразумного его потребления здоровыми людьми. Между тем множество исследований подтверждают **положительное действие кофеина**. Так, Гарвардская медицинская школа в Бостоне, в которой были обследованы 120 000 человек на предмет последствий потребления ими кофе, сообщила следующее: ежедневное потребление кофе уменьшает риск заболевания диабетом 2-го типа вдвое. Кроме того, в зернах кофе содержатся вещества, обладающие липолитическим эффектом. При этом происходит мобилизация свободных жирных кислот и их последующее расщепление. Это значит, что **питье кофе в сочетании с движением помогает похудеть**. Так как кофе, как и другие кофеинсодержащие напитки, лишает организм воды, следует возмещать эту потерю, выпивая по одному стакану воды на каждую чашку кофе. В остальном я даю вам подкрепленное исследованиями указание немецкого спортивного врача Георга Нойманна: *„Наилучший способ стимуляции расщепления жиров для тех, кто стремится к хорошей физической форме, — это 30–40-минутная тренировка выносливости после выпитой с утра чашки кофе и стакана яблочного сока, разведенного минеральной водой“*. Также я рекомендую моим спортсменам кофе перед соревнованиями — разумеется, только если они привычны к этому напитку, иначе они будут терять драгоценное время на походы в туалет во время марафона или сойдут с дистанции из-за болей в желудке. И еще: не пейте, пожалуйста, кофе перед ступенчатым лактат-тестом — кофе вызовет учащение пульса на 5–10 ударов в минуту и исказит результат!»



**ЧТО СДЕЛАЛ БЫ ХЕРМАН?**

«Я стараюсь прислушиваться к своему организму и даю ему то, в чем он нуждается, — углеводы (макаронны или рис) после утомительной тренировки выносливости; белок (нежирное мясо, рыба) после силовой тренировки. С салатами я получаю много витаминов. Так как мой организм сжигает очень много калорий, присутствуют и несколько дополнительных порций. **Самое важное в моем питании — это пить.** У меня всегда с собой свежавыжатый фруктовый сок, высококачественные углеводные или минеральные напитки. В тяжелые тренировочные дни я выпиваю до восьми литров жидкости».

**КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ ГЛАВЫ 2****НАСКОЛЬКО Я ПРОДВИНУЛСЯ?**

	Уже сделано	Когда?
<b>Шаг 5:</b> Повесить на видное место ГИ-таблицу	<input type="checkbox"/>	
Поставить на столе графин с водой	<input type="checkbox"/>	
Перестроить питание	<input type="checkbox"/>	
<b>КУРИЛЬЩИКУ:</b> УЖЕ БРОСИЛИ?	<input type="checkbox"/>	

**МОИ ЛИЧНЫЕ ОТКРЫТИЯ ИЗ ГЛАВЫ 2**


---



---



---



---



---



## 20 вопросов для понимания своего уровня

		В начале			Через 100 дней		
1.	Вес						
2.	Пульс покоя, уд./мин. (измеряется сразу после пробуждения)						
3.	Курите ли вы? Если да, то сколько?						
4.	Употребляете ли алкоголь? Если да, то сколько?						
5.	Как выглядит ваше питание?	☹	☺	😊	☹	☺	😊
6.	Сколько воды выпиваете ежедневно?						
7.	Насколько высок ваш уровень стресса в баллах? (См. с. 141)						
8.	Что вы предпринимаете для снижения стресса?						
9.	Хорошо ли и достаточно ли вы спите?						
10.	Легко ли поднимаетесь по утрам?	☹	☺	😊	☹	☺	😊
	Легко? Разбиты? Круги под глазами?	☹	☺	😊	☹	☺	😊
11.	Как вы себя чувствуете?	☹	☺	😊	☹	☺	😊
12.	Мучают ли вас головные боли? Мигрени?						
	Другие недомогания?						
13.	Насколько вы подвижны?	☹	☺	😊	☹	☺	😊
	■ достаю пальцами до пола с выпрямленными коленями						
	■ не достаю: сколько сантиметров не хватает?						
14.	Занимаетесь спортом регулярно? Как часто?						
	■ только по выходным? ... минут в неделю (примерно)						
15.	Как долго можете бежать без перерыва?						
	При каком пульсе?						
16.	Повседневная нагрузка: 30 ступеней вверх по лестнице в обычном темпе. Какой у вас пульс?						
	Сколько времени нужно для восстановления пульса?						
17.	Сколько отжиманий выполняете за 30 секунд?						
18.	Координация						
	Как долго можете простоять на одной ноге?						
	■ при этом закрыв глаза ■ и запрокинув голову вверх						
19.	Доставляют ли занятия радость?	☹	☺	😊	☹	☺	😊
20.	После ступенчатого лактат-теста:						
	■ аэробный порог						

# ОБЗОР ТРЕНИРОВОК ЗА 100 ДНЕЙ

ДЕНЬ	ДАТА	ТРЕНИРОВКА	КМ	МИН.	ДЕНЬ	ДАТА	ТРЕНИРОВКА	КМ	МИН.
1	.....	.....	.....	.....	26	.....	.....	.....	.....
2	.....	.....	.....	.....	27	.....	.....	.....	.....
3	.....	.....	.....	.....	28	.....	.....	.....	.....
4	.....	.....	.....	.....	29	.....	.....	.....	.....
5	.....	.....	.....	.....	30	.....	.....	.....	.....
6	.....	.....	.....	.....	31	.....	.....	.....	.....
7	.....	.....	.....	.....	32	.....	.....	.....	.....
8	.....	.....	.....	.....	33	.....	.....	.....	.....
9	.....	.....	.....	.....	34	.....	.....	.....	.....
10	.....	.....	.....	.....	35	.....	.....	.....	.....
11	.....	.....	.....	.....	36	.....	.....	.....	.....
12	.....	.....	.....	.....	37	.....	.....	.....	.....
13	.....	.....	.....	.....	38	.....	.....	.....	.....
14	.....	.....	.....	.....	39	.....	.....	.....	.....
15	.....	.....	.....	.....	40	.....	.....	.....	.....
16	.....	.....	.....	.....	41	.....	.....	.....	.....
17	.....	.....	.....	.....	42	.....	.....	.....	.....
18	.....	.....	.....	.....	43	.....	.....	.....	.....
19	.....	.....	.....	.....	44	.....	.....	.....	.....
20	.....	.....	.....	.....	45	.....	.....	.....	.....
21	.....	.....	.....	.....	46	.....	.....	.....	.....
22	.....	.....	.....	.....	47	.....	.....	.....	.....
23	.....	.....	.....	.....	48	.....	.....	.....	.....
24	.....	.....	.....	.....	49	.....	.....	.....	.....

С \_\_\_\_\_

ПО \_\_\_\_\_

ДЕНЬ	ДАТА	ТРЕНИРОВКА	КМ	МИН.	ДЕНЬ	ДАТА	ТРЕНИРОВКА	КМ	МИН.
51					76				
52					77				
53					78				
54					79				
55					80				
56					81				
57					82				
58					83				
59					84				
60					85				
61					86				
62					87				
63					88				
64					89				
65					90				
66					91				
67					92				
68					93				
69					94				
70					95				
71					96				
72					97				
73					98				
74					99				

Недельный обзор с

по

календарная неделя

День недели	Дата	Объем тренировки						Содержание тренировки интенсивность в Вт или км/ч, доп. упражнения, число серий и т. п.	Настроение			Потребление жидкости, л/день	Пульс покоя, уд./мин.
		ОК		ОС		ОР							
		мин.	км	мин.	км	мин.	км						
ПН									☹	☹	☺		
ВТ									☹	☹	☺		
СР									☹	☹	☺		
ЧТ									☹	☹	☺		
ПТ									☹	☹	☺		
СБ									☹	☹	☺		
ВС									☹	☹	☺		

Итоги недели						Примечание						Вес, кг
Область компенсации ОК	лактат 0–2 ммоль/л	мин.	км	%								
Область стабилизации ОС	лактат 2–4 ммоль/л	мин.	км	%								
Область развития ОР	лактат 4–6 ммоль/л	мин.	км	%								



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

