

Алхімія Тіла: Мистецтво та Наука Спортивного Живлення

Тіло спортсмена — це інший всесвіт, де метаболічні процеси горять яскравіше, а кожен міліграм нутрієнтів перетворюється на чисту енергію, витривалість та тріумф. Цей фоліант розкриває закони, за якими будується перемога.

Gemini Notebook

Полум’я Метаболізму: Анатомія Потреби



Сходи інтенсивності

Повне забезпечення колосальних витрат енергії

Безперервна стимуляція працездатності

Глибоке зцілення та відновлення після випробувань

Gemini Notebook

Золотий Перетин: Архітектура Раціону

Білки (1)

Будівельні блоки перемоги. Фундамент для інтенсивного розвитку мускулатури.



Жири (0,8)

Джерело тривалого горіння. Оптимізована кількість без обтяження травлення.

1 : 0,8 : 4(5)

Формула Тріумфу (Білки : Жири : Вуглеводи)

Життя поза спортом вимагає 1: 1 : 4. Зміщення відбувається через потребу розбудови м'язового корсета та обмеження важких жирів.

Вуглеводи (4-5)

Миттєвий спалах сили. Головний ресурс для компенсації енергетичних втрат.

Gemini Notebook

Будівничі Храму: Незамінні Амінокислоти

17% загальної калорійності раціону — непорушна квота білків (від 1,5-2 г/кг для новачків до 2,9 г/кг для еліти).

Зростаючий організм підлітка вимагає у 2-3 рази більше «будівельного розчину» для формування майбутньої майбутньої сили.

Лейцин (Стимулятор росту)



Валін (Відновлення тканин)



Ізолейцин (Енергетичний обмін)



Синтез доповнюють: Лізин, Треонін, Метіонін, Тирозин, Триптофан.

Gemini Notebook

Енергія Землі та Сонця: Жири і Вуглеводи



Жири (Енергія Землі)

80–85%
Тваринні жири
(Основа структури)

15–20%
Рослинні олії
(Джерело життєдайних ненасичених кислот)

Критично важливі для виснажливих перегонів на витривалість (марафон, лижі, велогонки).

Вуглеводи (Енергія Сонця)

65%
Складний крохмаль
(Повільне вивільнення сили, фундамент стійкості)

36%
Прості цукри
(Миттєва іскра для ривку, що швидко всотується у кров)

Gemini Notebook

Географія Навантажень: Матриця Потреб



Gemini Notebook

Невидима Броня: Алхімія Мікроелементів

Вітамін С (Щит Витривалості):
Гімнастика: 120 мг ➔ Марафон / Велошосе: 350 мг

Вітамін В1 (Провідник Імпульсів):
Гімнастика: 3,5 мг ➔ Марафон: 5 мг (Захист нервової системи)

Вітамін А (Гострота Погляду):
Максимальна потреба для стрільби та фехтування (3-3,8 мг)



Тактика Зборів: Комплексна вітамінізація перед боєм. У перші 5-10 днів інтенсивних зборів доза збільшується: щодня 4 полівітамінних драже + 4-8 драже вітаміну Е, після чого повертається до норми.

Gemini Notebook

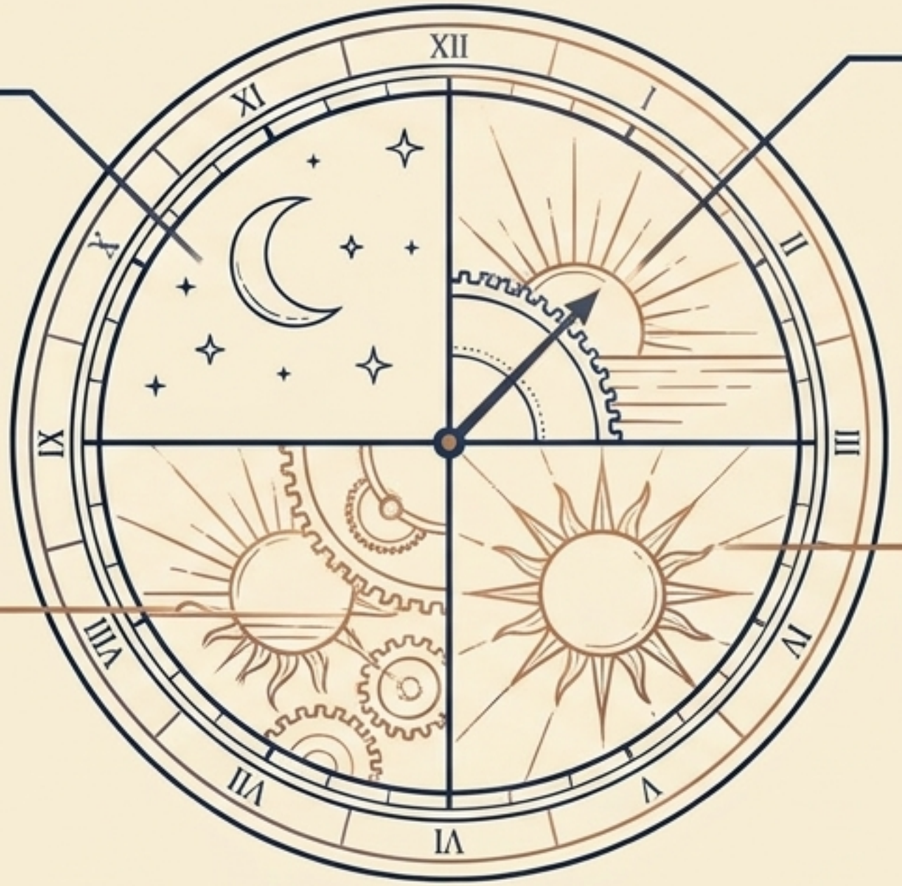
Хронобіологія Перемоги: Добовий Ритм

Вечеря (25-30%)

Відновлення та спокій. Відбудова тканин (вівсянка, сир, риба). Жодного жирного м’яса чи шоколаду, що збуджують нервову систему.

Підвечірок (15%)

Легкий міст. Підготовка до вечірніх сесій.



Сніданок (25-30%)

Світанок енергії. Висококалорійний, компактний. Багатий на цукри та фосфор. Жодної клітковини чи важких жирів (м’ясо, сир, какао).

Обід (35-40%)

Зеніт сили. Основний масив тваринних білків (свинина, баранина) та повільних вуглеводів з клітковиною (бобові, овочі).

За 3,5 год до змагання → За 2 год до тренування → [Випробування] → Через 30-40 хв після завершення

Gemini Notebook

Випробування Вогнем: Стратегія Спеки

Крок 1: Зсув Хронометражу (Час)

- Ранній, але висококалорійний сніданок.
- Обід переноситься на найспекотнішу пору з мінімізацією об’єму.
- Вечеря стає калорійнішою і відбувається за 2,5 год до сну.

Крок 2: Зміна Текстур (Форма)

- Рятівні холодні овочеві супи, міцні бульйони.
- Нежирна риба, фруктові компоти.
- Гострі приправи для пробудження згаслого апетиту.

Крок 3: Алхімія Вологи (Гідратація)

- Жорсткий регламент пиття.
- Фруктові соки та вода, підкислена лимоном.
- Додавання життєдайної солі (4-7 г на 1 літр води) для зупинки втрати мінералів.

Gemini Notebook

Переддень Битви: Ритуал Змагань

Ранок

Легкозасвоювані вуглеводи, фосфор та вітамін С. Фокус на накопиченні глікогену.

За 3 години до старту (Обід)

Тваринні білки та крохмаль. Секрет: Крохмаль затримує воду в кишечнику, забезпечуючи поступове всмоктування та живлення печінки.

T-minus 30-40 хвилин (Сила і Швидкість)

1-2 полівітамінні драже, глютамінова та лимонна кислоти, глюкоза (для швидкісних видів).

T-minus 10-15 хвилин (Витривалість)

2-4 драже вітамінів перед тривалими та виснажливими випробуваннями.

Gemini Notebook

Живлення в Русі: Оазиси на Дистанції

Марафон
12-15 км

Марафон
20-22 км

Лижі (50 км)
20-25 км

Велоспорт: Рухоме харчування (термоси, закріплені на кермі).

Марафон
27-30 км

Лижі (50 км)
30-35 км

Марафон
36-39 км
(Пікова концентрація)

Лижі (50 км)
40-45 км (Організовуються виключно на пологих схилах)

Правила Пального (The Rules of Motion):

- Тільки рідка або напіврідка форма (без розжовування).
- Температура: не повинна бути холодною.
- Склад: високий вміст цукру/глюкози, вітаміну С та мінеральних солей.
- Безпека: подається лише в безпечних паперових/пластмасових контейнерах.

Gemini Notebook

Мистецтво Зцілення: Відновлення Балансу



Миттєва дія (На фініші)

Закриття вікна: Миттєве споживання цукру або глюкози одразу після перетину фінішу. Це різко прискорює накопичення глікогену та відновлює нормальну функцію печінки.



Пролонгована дія (Наступні 2-3 дні)

Алхімія жирів: Зниження важких тваринних жирів. Трансформація раціону — збільшення частки легких рослинних олій до 20-25% від загального об'єму жирів.

Збагачення: Максимальна компенсація вуглеводами та вітамінами для відбудови мікропошкоджень тканин.

Gemini Notebook

Симфонія Завдань: Універсальний Алгоритм

Швидкість і Сила
(Спринт, Метання)

Акцент:
Білок + Фосфор

Нервова Напруга та Точність
(Фехтування, Гімнастика)

Акцент:
Білок + Фосфор + Вітаміни групи В



Абсолютна Тривалість
(Марафон, Лижі)

Акцент:
Вуглеводи + Вітаміни В і С

Холод та Тепловтрати
(Зимові види, Плавання)

Акцент:
Збагачення Жирами

Gemini Notebook

Епілог: Повага до Власного Тіла

Їжа для спортсмена — це набагато більше, ніж просто втамування голоду. Це усвідомлена алхімія, повага до власного тіла і непорушний фундамент майбутніх перемог. Кожна крапля вологи, кожен грам білка та іскра вуглеводу перетворюються на секунди, метри та тріумф. Керуйте цією енергією майстерно.

Кінець фоліанта.

Gemini Notebook