

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
Глава 1	
Из чего мы состоим и как мы двигаемся	9
Клетки	11
Ткани	14
Сердечно-сосудистая система.	16
Кровь	18
Легкие	21
Пищеварительная система.	25
Обмен веществ	30
Нервная система	32
Кости и суставы	35
Череп	41
Позвоночник.	41
Мышцы	43
Бонусная глава. Движение — жизнь	51
Глава 2	
Откуда у нас энергия	71
Фосфогенная фабрика	75
Гликолитическая фабрика	77
Аэробный гликолиз	79
Липолиз.	80
Глава 3	
Сила и выносливость	87
Сила	98
Выносливость	105

Глава 4	
Всемогущие гормоны	113
Поджелудочная железа	129
Глава 5	
Семь заповедей тренировки	137
Стресс и механизмы адаптации	139
Глава 6	
Как растут мышцы	163
Глава 7	
Как сгорает жир	181
Механизм жиросжигания	189
Глава 8	
Какие бывают тренировки	197
Силовая тренировка	201
Кардиотренировка	203
Функциональные тренировки	207
Кроссфит	211
Стретчинг	213
Глава 9	
Какая тренировка нужна именно вам	217
Цель	221
Опыт	224
Состояние здоровья	225
Возможности восстановления	227
Новичок	233
Продвинутый	236
Опытный	238
Кардиотренировки	246
Функциональные тренировки	248

Глава 10

Правда и вымысел о питании	261
Основной обмен	264
Бытовые траты	267
Тренировочные траты	268
Психоэмоциональные траты.	269

Глава 11

Как есть и не толстеть.	277
Плохие и хорошие калории	291
Сахар и углеводы = вред	294
Есть на ночь — гарантированно потолстеть	296
Ни в коем случае нельзя пропускать завтрак, а ужин можно пропустить	297
Надо есть небольшими порциями 5–6 раз в день.	298
Организм не усваивает более 30 грамм белка за прием пищи	300
Белково-углеводное окно	300
Алкоголь	302
Весь секрет прост — он в цифрах!	310

Бонусная глава. Спортивные добавки.

Панацея или маркетинг?	315
Протеин	317
Гейнер	319
Заменитель питания	322
Энергетики и предтренировочные комплексы	322
Изотонические напитки.	324
Креатин моногидрат	325
Жиросжигатели	326
Препараты для опорно-двигательного аппарата.	328
ВСАА и другие аминокислоты в свободной форме	329
Заключение	331