

Спортивное питание

в жизни неспортивных людей

Впервые столкнувшись по долгу службы со спортивным питанием, сама я сильно не удивилась: помню, как еще лет так двадцать тому назад, готовясь к соревнованиям, супруг опустошал оставшиеся от подростковой дочери банки с детской смесью, а позже – употреблял первое спортивное питание.



Наталья Виткевич и Татьяна Конищева

Поэтому, начав заниматься в тренажерном зале (а потом еще и работать в сфере, связанной со спортивным питанием), я быстренько "надусила" все, что было можно (и что нельзя тоже), и выбрала для себя то, что употребляю и сейчас постоянно. Меняю только производителей и дозировки – просто из примитивного любопытства ("из такой баночки мы еще не кушали"). Что-то циклирую, но при этом могу сказать, что со спортивным питанием мне и тренироваться, и работать однозначно легче, чем без него. Прежде всего – не конфликтуют мозги – вчера я "упахалась" в зале, сегодня

жутко хочу есть (у меня почему-то процесс "хочу есть" отсрочен на день). И вместо того, чтобы глотать что попало, я ем спортивный батончик, при этом не думая: "Какой ужас, одни жиры и никакой пользы!". Естественно, дома у меня на подоконнике мирно живет протеин, в холодильнике – аминокислоты, глютамин, витамины, а в шкафчике в офисе и в сумке всегда есть батончики. А поскольку я живу не в вакууме – в гости ходят и мама, и мои подружки-друзья, я периодически сталкиваюсь с вопросом: "А это что в такой нарядной банке?". Второй вопрос: "И зачем ОНО?". Третий: "А мне можно попробовать?". А вот четвертый вопрос может звучать по-разному. Итак, варианты:

Первый, самый для меня неожиданный – моя мама. Ей 67 лет, она никогда никаким спортом не занималась, крайне антиспортивный человек. Протеин попробовала из любопытства – ей очень понравился. И поскольку мама не страдает никакими почечными болезнями, да и с желудочно-кишечным трактом все в порядке, она теперь регулярно у меня пьет протеин – вместо кофе. Когда я задала ей вопрос: "Что тебе подарить на день рождения?" – ответ меня привел в крайнее изумление. Она появилась и сказала: "Я не знаю, слышала ли ты про такую штуку... Аминокислоты называются" (!!!). Да... "Мам, я не только слышала, я их ем!" – "А они очень дорогие?". Намек был понят: подарила аминокислоты в жидкой форме, исходя из того, что человеку пожилому все-таки лучше жидкие – быстрее усвоятся, и дозировки, конечно, не спортивные. Мама была довольна.

Но главный сюрприз был впереди! Когда "бутылочка" закончилась, мама, придя ко мне на "чашку протеина", сообщила, сияя от удовольствия: "Мне мои девочки (девочки – ее подружки ее же возраста) сказали, что у меня морщин стало меньше и вообще я помолодела". Зававес!

В заключение могу сказать, что матушка регулярно теперь употребляет то аминокислоты, то глютамин, добавляя к этому еще и витамины. Батончики у нее идут вместо шоколада, и это при том, что она всегда крайне негативно относилась ко "всякой химии".

Вариант второй – мама моей подружки (она же – мой первый врач-косметолог). Дамы возраста опять же моей мамы, очень продвинутая в силу своей специальности во всем, что касается внешности и здорового образа жизни. Позвонила мне с вопросом: "Наташенька, а ты слышала что-нибудь про L-карнитин, DHEA и альфа-липоевую кислоту?" Ответ был: "Угу, мы это кушаем регулярно и с аппетитом". Ее реакция: "Ну, наконец-то! А то я все аптеки у нас обегала – на меня смотрят кривыми глазами, будто я у них наркотики выпрашиваю!". После выяснилось, что некоторые составляющие продуктов спортивного питания косметологи считают добавками, влияющими на состояние кожи, волос – на все то, что ужасно интересно женщинам (да и мужчинам тоже).

Вариант третий – подружки. Тут реакция неоднозначная. Часто слышала вопрос: "И зачем ты это делаешь? У тебя же масса вырастет, будет некрасиво!". Дамы! Некрасиво – это когда ребра торчат и тазобедренные кости такие, что ребенок, не увернувшись, об эту самую кость может лоб разбить! Некрасиво – это когда несешь буханку хлеба и пакет кефира и понимаешь, что еще шаг – и будешь задавлена тяжестью этой ноши. И, в конце концов, некрасиво в 40 лет болеть всем, чем только можно, отравляя существование своим близким. А регулярно заниматься в тренажерном зале, правильно питаться и строить свое тело – красиво в любом возрасте!

Что касается питания – поскольку лавры сетевого консультанта мне чужды, я примитивно на все дни рождения подарила своим подругам то, что, по моим соображениям, нужно каждой из них. Первый "подарочный набор" был таков: капсульные аминокислоты, витамины для женщин и маленькая баночка протеина. Подружка – медик по образованию. Она скорее удивилась, нежели обрадовалась, но дареному пакету внутрь не смотрят. Месяца через четыре, когда мы пили кофеус у нее, она полезла в шкафчик и спросила: "А эта баночка очень дорого стоит?". Баночка была из-под аминокислот. Я ответила, что не очень. Выяснилось, что у нее так улучшилась кожа лица, что ей надо опять такое же, и желательно побольше. Надо – обеспечим, нам не жалко. Кроме того, она посмеялась – парикмахер замучалась ее стричь: вроде, только постриглась – опять идет записываться. Протеин ей в одиночку выпить не удалось – помог супруг. Теперь они решают, какой вкус будет следующим. При этом спортом она активно не занимается – так, для души ходит

на шейпинг или катается на коньках (по настроению). Второй подарочный набор – абонемент в зал на 3 месяца и аминокислоты. В зал подружка пошла "на ура" (давно мечтала, но не получалось финансово), аминокислоты пьет и подсчитывает, как продлить карту еще на 3 месяца. Тут принимается все, что я говорю, ибо дома мама-косметолог (о ней было сказано выше).

Третий подарочный набор – "по требованию", ибо подружка – моя тренер, мастер спорта по бодифитнесу. Ей я дарю по принципу "что нужно – сама реши", но выбор корректирую ("Попробуй лучше этот продукт – он новый, но о нем очень хорошие отзывы").

И вариант четвертый – дочка, взрослая девушка 19 лет, с весьма хорошим аппетитом и нежеланием понимать, почему нельзя уминать плюшки на ночь. С ней мы сошлись на витаминах – в институте нагрузки нелегкие, да и вообще она на месте не сидит. Исключительно уважаются ею и ее друзьями батончики – особенно как вариант еды где-нибудь в лесу на третий день пребывания, когда гречка с тушеной уже не лезет, а также как питание в поезде. Протеин у нее идет на ночь вместо тех самых плюшек, а L-карнитин – перед занятиями танцами.

Можно дальше перечислять варианты использования спортивного питания неспортивными людьми (есть и очень грустные примеры), но в заключении хочется сказать не об этом. Осознание того, что твое здоровье и твой внешний вид – только в твоих руках, приходит в наши головы крайне медленно. Мы все еще надеемся на медиков, косметологов, чудодейственные дорогие кремы и процедуры. Понятно, что с процедурами лучше, чем без них, и хорошая маска для лица поднимает настроение и улучшает внешний вид, но при этом мы как-то забываем (или нам помогают забыть), что внешне отражается только то, что у человека внутри (я сейчас не о красоте духовной, а о том, что мы едим). Можно, конечно, верить, что аминокислоты "проникают" в организм через кожу или волосы, но мне кажется, что через ЖКТ – гораздо быстрее. Можно покупать кремы с "протеинами шелка" (я долго пыталась понять – что это такое, но, к сожалению, так и не поняла, может потому, что пыталась представить процесс производства этого самого протеина из шелкопряда (или из его личинок). Но может, лучше добавить протеина в питание? А вот как сделать, чтобы те же аминокислоты стали нормальным дополнением рациона не только спортсменов, но и обычных людей, к сожалению, пока не знаю. Сама, как могу, своим друзьям объясняю, рассказываю, но при этом понимаю, что все это – лишь капля в море. Надеюсь, что ваш журнал поможет в этом!