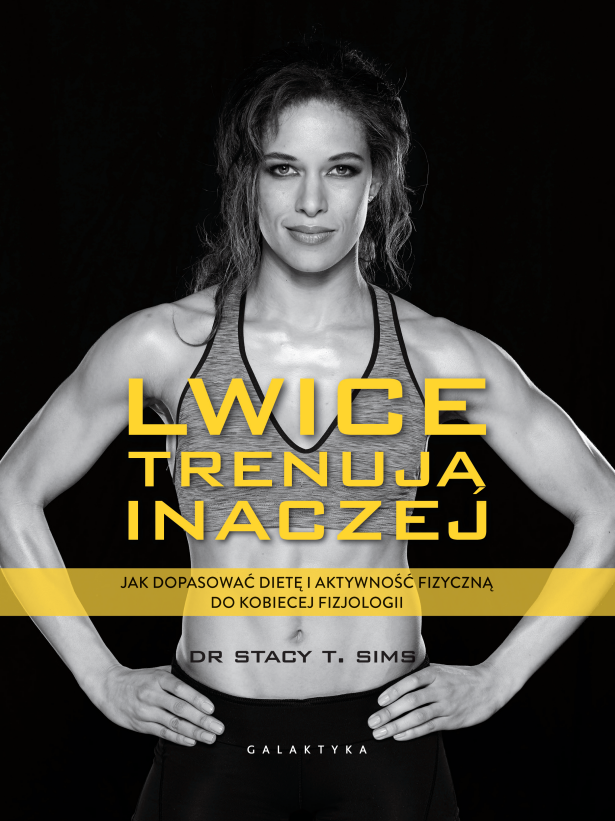




LWICE TRENUJĄ INACZEJ

JAK DOPASOWAĆ DIETĘ I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ
DO KOBIECZEJ FIZJOLOGII

DR STACY T. SIMS

GALAKTYKA

DR STACY T. SIMS

LWICE TRENUJĄ INACZEJ

JAK DOPASOWAĆ DIETĘ I TRENINGI DO KOBIECEJ FIZJOLOGII

Przekład: Patrycja Przełucka

G A L A K T Y K A

Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Redaktorzy oraz wydawca stanowczo doradzają czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń. Zanim rozpoczniesz trening, upewnij się, że sprzęt, którego będziesz używał, jest sprawny, i nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, poziom wytrebowania oraz sprawność fizyczną i psychiczną. Ćwiczenia i porady opisane w tej książce mają charakter informacyjny i nie mogą stanowić zamiennika dla treningu bądź diety, których stosowanie zaleca twój trener, dietetyk lub lekarz. Podobnie jak w przypadku wszystkich programów treningowych oraz dietetycznych, zanim zaczniesz je stosować, powinieneś skonsultować się z lekarzem i uzyskać jego zgodę.

Wydawca nie odpowiada za niekorzystne skutki, jakie mogą się pojawić w konsekwencji korzystania z rad czy informacji zawartych w niniejszej książce. Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą one żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności.

Fakt, iż autor wymienia w tekście nazwę określonej firmy bądź organizacji albo nazwisko autorytetu w danej dziedzinie, nie oznacza, że autor lub wydawca promują produkty tej firmy albo udzielają wsparcia działalności wymienionej organizacji bądź osoby. Fakt, iż autor wymienia w tekście nazwę określonej firmy bądź organizacji albo nazwisko autorytetu w danej dziedzinie, nie oznacza, że ta firma, organizacja lub osoba promuje autora lub wydawcę bądź udziela im wsparcia.

Tytuł wydania oryginalnego:

Roar

*How to match your food and fitness to your female physiology
for optimum performance, great health, and a strong, lean body for life*

Copyright © 2016 by Dr. Stacy T. Sims and Selene Yeager
Fotografie © 2016 by Rodale Inc.

This translation published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC.
Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z Rodale Books, imprintem Random House,
należącym do Penguin Random House LLC.

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Ilustracje: Paige Vickers

Fotografie: Mitch Mandel/Rodale Inc.

Fotografia na okładce: Mitch Mandel

Narzędzie RED-S do oceny klinicznej pod kątem aktywności sportowej na stronach 40–41
zostało zaadoptowane na potrzeby niniejszej książki za zgodą BMJ Publishing Group Limited
(Margo Mountjoy, Jorunn Sundgot-Borgen, Louise Burke, Susan Carter, Naama Constantini,
Constance Lebrun, Nanna Meyer, Roberta Sherman, Kathrin Steffen,
Richard Budgett, Arne Ljungqvist, tom. 48, wydanie 7., s. 491-97, 2014)

Sekcja „Kręgosłup w pozycji neutralnej” na stronach 116–117 pochodzi z książki
Bądź sprawny jak lampart i została zamieszczona dzięki uprzejmości Kelly'ego Starretta
Przepisy na stronach 275-280 pochodzące z książki *The Grand Tour Cookbook*
(Musette Publishing ApS) wykorzystano za zgodą Hannah Grant.

Wydanie polskie © 2021 by Galaktyka sp. z o.o.
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-833-3

Konsultacja: Zuzanna Sobczak

Redakcja: Agnieszka Arciszewska

Korekta: Karolina Kozera

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Okładka: Garamond

Skład: Garamond

Druk i oprawa: LCL

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

WSTĘP: NIE JESTEŚMY MAŁYMI MĘŻCZYZNAMI.
PRZESTAŃMY WIĘC JEŚĆ I TRENOWAĆ TAK, JAK BYŚMY BYŁY 7

CZĘŚĆ I: CO TO ZNACZY BYĆ KOBIETĄ AKTYWNĄ

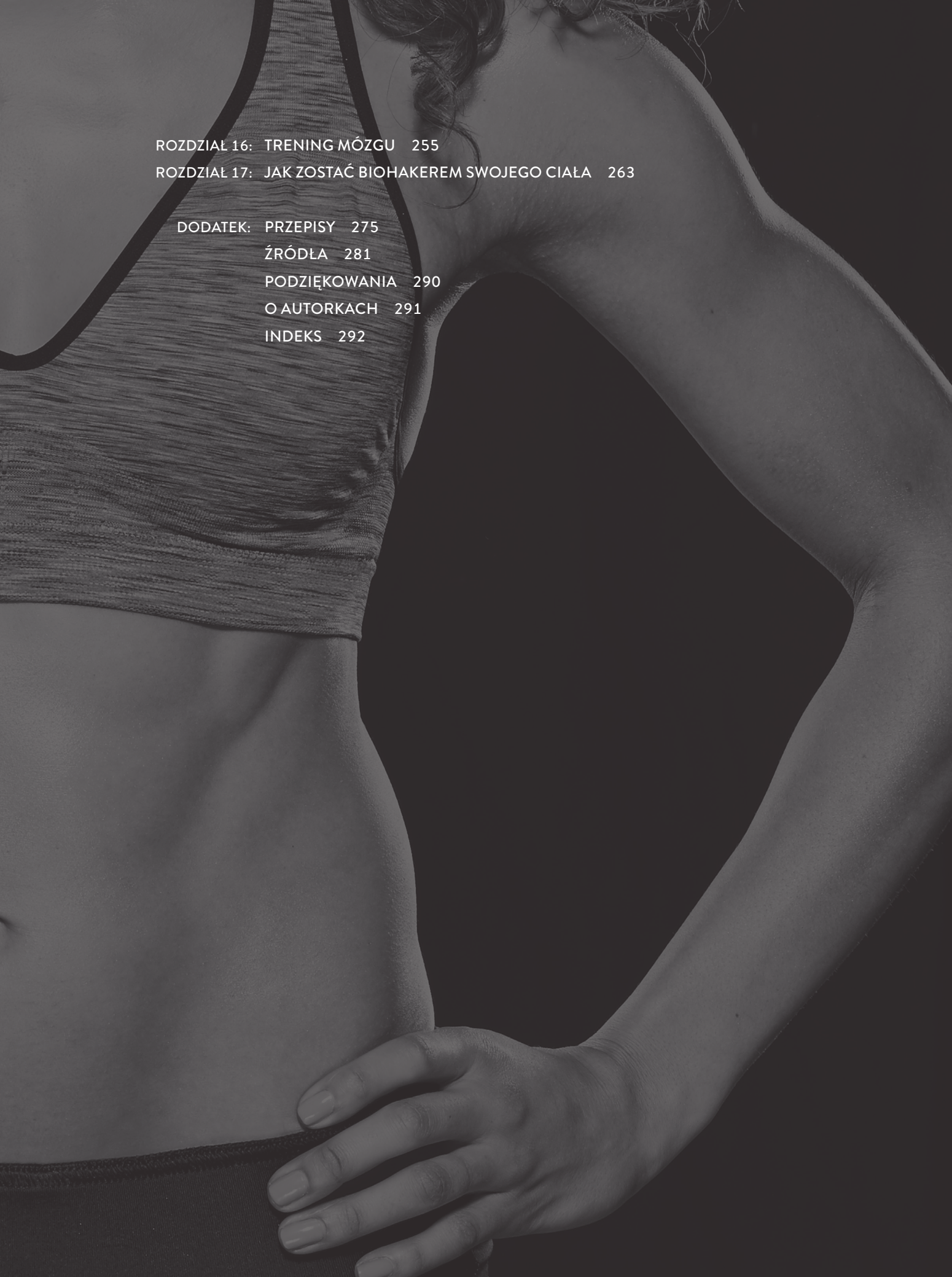
- ROZDZIAŁ 1: BITWA PŁCI 15
ROZDZIAŁ 2: CYKL MENSTRUACYJNY: FAKTY I MITY 27
ROZDZIAŁ 3: POKONAĆ MENOPAUZĘ 45
ROZDZIAŁ 4: CIĄŻA! CZY TO KONIEC TRENINGÓW? 67

CZĘŚĆ II: FUNDAMENTY NASZEJ SPRAWNOŚCI

- ROZDZIAŁ 5: BUDUJEMY MASĘ 87
ROZDZIAŁ 6: SIŁA KORPUSU, STABILIZACJA I MOBILNOŚĆ 105
ROZDZIAŁ 7: MOCY, PRZYBYWAJ! 119
ROZDZIAŁ 8: DOGADAJMY SIĘ Z JELITAMI 145
ROZDZIAŁ 9: ZBUDUJMY SILNE KOŚCI 157

CZĘŚĆ III: DROGA NA SZCZYT – JAK ZAPLANOWAĆ I ZBUDOWAĆ SZCZYT FORMY

- ROZDZIAŁ 10: PALIWO NA KAŻDY DZIEŃ 167
ROZDZIAŁ 11: PALIWO W SPORCIE 187
ROZDZIAŁ 12: MOC NAWADNIANIA 205
ROZDZIAŁ 13: NA PASTWIE ŻYWIOŁÓW 217
ROZDZIAŁ 14: REGENERACJA KLUCZEM DO SUKCESU 235
ROZDZIAŁ 15: FORMA W KAPSULCE? 247



ROZDZIAŁ 16: TRENING MÓZGU 255

ROZDZIAŁ 17: JAK ZOSTAĆ BIOHAKEREM SWOJEGO CIAŁA 263

DODATEK: PRZEPISY 275

ŹRÓDŁA 281

PODZIĘKOWANIA 290

O AUTORKACH 291

INDEKS 292

5

BUDUJEMY MASĘ

**SILNE I ZDROWE CIAŁO NIE MA OKREŚLONEGO KSZTAŁTU
CZY ROZMIARU – OTO, JAK NAJLEPIEJ WYKORZYSTAĆ
POTENCJAŁ SWOJEJ BUDOWY CIAŁA**

Czemu kobiety się wiecznie odchudzają? O co w tym chodzi? Nieustannie bombardowane jesteśmy informacjami dotyczącymi wagi, szczupłej sylwetki, optymalnej masy ciała w danym sporcie, zdrowia i oczywiście wyglądu. Nie spotkałam jeszcze kobiety, która żyłaby w zdrowym związku ze swoją wagą. Większość kobiet, z którymi pracowałam, rywalizowała lub które po prostu miały przyjemność poznać, choć raz miały w życiu epizod niewłaściwego odżywiania, o ile nie pełnoobjawowe zaburzenia odżywiania. Prawda jest taka, że większość kobiet przez znaczną część swojego życia zмага się z masą swojego ciała – ja również.

Sądzę, że problem tkwi w przekonaniu, że istnieje jedna magiczna waga, do której powinniśmy dążyć – a ona po prostu nie istnieje. Odkąd uprawiam sport wyczynowo, moja waga zmieniła się o niemal dziewięć kilogramów. W jednym Ironmanie wzięłam udział, ważąc 67 kilogramów, w trakcie wyścigów rowerowych moja masa wynosiła 60 kilogramów, w XTerra – 62 kilogramy, a teraz zatrzymałam się na 58 kilogramach, uprawiając głównie CrossFit. Jednak mimo to, że niezależnie od wagi byłam w stanie spokojnie rywalizować, zawsze usiłowałam schudnąć, ponieważ takie przesłanie wbito mi do głowy podczas treningów za młodu. Ta sama sytuacja miała miejsce we wszystkich grupach wiekowych sportsmenek. Każda usłyszała kiedyś od swojego trenera: „Gdybyś tylko zrzuciła x kilogramów, byłabyś o tyle szybsza!” – i słowa te zostawały z nimi na całe życie. Pamiętajcie jednak o mojej filozofii życiowej: należy pracować w zgodzie ze swoją fizjologią, a nie przeciwko niej.

Jako idealny przykład weźmy Katie Compton, profesjonalną kolarzkę przełajową, jeżdżącą dla Trek Factory Racing. Katie, znana jako KFC, czyli Katie F*cking Compton („Katie Pie*rzona Compton, która dominuje wśród kobiet na światowej scenie kolarstwa przełajowego (ang. *cyclo-cross*). Zgromadziła ponad 20 Pucharów Świata i cztery medale z mistrzostw Cyclo-Cross World Championships, co w rankingach UCI* daje jej zdumiewającą trzycyfrową liczbę zwycięstw i czyni ją najlepszym amerykańskim kolarzem przełajowym (bez podziału na płeć). Ponadto w latach 2004–2010 i 2012–2015 Katie co roku zdobywała tytuł na USA Cycling Cyclo-Cross National Championships Elite Women**. Pewnie wydaje wam się, że taka kobieta jest w pełni pogodzona ze swoją wagą – nic bardziej mylnego.

„Całe życie usiłowałam stracić na wadze i nie być za gruba. Nigdy nie czułam się szczęśliwa z tym, ile ważę i jak wyglądam. To beznadziejne”, mówi otwarcie. „To prawda, że biega się i jeździ na rowerze dużo łatwiej, jeśli jest się szczuplejszą osobą, nie oznacza to jednak, że nie da się zoptymalizować swojej genetyki tak, by być lepszą, jeśli nie jest się z natury chudą, a ja nie jestem. Mam to w genach, po prostu jestem masywna”.

Najwyższa waga Katie wynosiła 78 kilogramów. „Jadłam frytki z przyprawą Old Bay, skrzydełka buffalo i piłam piwo, nie odżywiałam się więc zbyt zdrowo. Mimo to nadal wygrywałam wyścigi – udawało mi się to dzięki mocy w nogach i umiejętnościom technicznym. Zanim pojechałam na mistrzostwa świata w Szwajcarii, oczyściłam nieco moją dietę. Jednak nadal ważyłam 70 kilogramów, a trenerzy dawali mi jasno do zrozumienia, że jestem za gruba. Za każdym razem, gdy coś jadłam, natychmiast słyszałam: „Musisz to jeść?”, na co ja zawsze odpowiadałam: „Tak, jestem głodna, a do jutra i tak nie schudnę dziewięciu kilo”.

Postanowiła jednak schudnąć. „Zaczęłam liczyć kalorie. Cały czas byłam głodna i nieszczęśliwa, ale udało mi się zejść do 59 kilogramów. Trwało to mniej więcej rok. Czułam, że lepiej pokonuję podjazdy i lepiej przyspieszam, ale efekt był krótkotrwały. Wkrótce zaczęłam mieć problemy z tarczą, brakowało mi energii, pogorszyły mi się wyniki. Znow zaczęłam więc jeść, waga poszybowała z powrotem w górę, ale przynajmniej byłam w stanie rywalizować”.

Teraz Katie dostroiła się do potrzeb organizmu i trenuje w zgodzie ze swoją fizjologią zamiast nieustannie z nią walczyć. „Jem, kiedy jestem głodna, ale teraz odżywiam się zdrowo. Pilnuję wagi, starając się nie uzyskać zbyt dużo masy mięśniowej, której bardzo łatwo nabieram. Uprawiam jogę i chodzę na pilates w ramach cross-trainingu i oczywiście jeżdżę na rowerze. Co więcej, postanowiłam brać udział tylko w takich rodzajach wyścigów, które odpowiadają mojej budowie ciała. Mogłabym pracować naprawdę ciężko, by być w stanie rywalizować o puchar świata w kolarstwie górskim, jednak nigdy nie będę tak lekka, jak być powinnam, i koniec końców pewnie wlokłabym się jedynie w połowie grupy. Zamiast tego skupiam się na kolarstwie przełajowym, w którym rozmiar i moc pracują na moją korzyść”.

Katie zachęca inne kobiety, by postąpiły tak samo. „Odżywiajcie się zdrowo, dostarczajcie sobie składniki odżywcze w prawidłowych proporcjach, a wasze ciało samo znajdzie swój

* UCI (fr. Union Cycliste Internationale) – Międzynarodowa Unia Kolarska (przyp. tłum.).

** USA Cycling Cyclo-Cross National Championships Elite Women – mistrzostwa USA w kolarstwie przełajowym elity kobiet (przyp. tłum.).

set point*. Po prostu pogódźcie się ze swoją sylwetką. Nie możecie wiecznie walczyć ze swoimi genami – ta walka pozwala wam utrzymywać wymarzoną wagę tylko dlatego, że się głodzicie. Znajdźcie swój set point, żyjcie tak, jak chcecie, i bądźcie szczęśliwe”.

CYFERKI NA WADZE TO NIE WSZYSTKO

Kusi mnie, by zakończyć rozdział już tutaj, serio. Odżywiajcie się zdrowo (rozdział 10 podpowie wam jak), znajdźcie swój set point i bądźcie szczęśliwe. Zdaję sobie jednak sprawę, że poszukujecie dokładniejszych wytycznych. Zatem słuchajcie, oto pierwsza rada: zejście z wagi i nie wchodźcie na nią przez co najmniej miesiąc. Zbyt wiele kobiet definiuje się przez cyferki na wyświetlaczu wagi – a raczej przez to, jaką masę ciała według nich owe cyferki powinny pokazywać.

Oczywiście rozumiem chęć śledzenia postępów, gdy staracie się schudnąć, jednak waga nie jest najlepszą miarą sukcesu. Lepszym wyznacznikiem postępu jest to, jak się czujecie i jak leżą na was ciuchy. Zachęcam też was do rozpoznania, jakim jesteście somatotypem, czyli określenia tego, jaki jest wasz naturalny kształt i rozmiar – znajomość swojego somatotypu, jak ilustruje przypadek Katie, jest szczególnie ważna podczas układania planów treningowych i żywieniowych. Większość z nas wpasowuje się w jeden z trzech głównych typów (które oczywiście dzielą się następnie na mnóstwo podtypów).

- **Ektomorfik:** Jeśli jesteście ektomorfikami, macie długie nogi i ręce i nie za dużo tkanki mięśniowej. Możliwe też, że jesteście pozornie chude (ang. *skinny-fat*), czyli charakteryzuje was stosunkowo niska masa ciała i/lub niewielkie rozmiary przy wysokim poziomie tkanki tłuszczowej.
- **Mezomorfik:** Jeśli budowanie masy mięśniowej przychodzi wam superłatwo i jesteście proporcjonalnie zbudowane, charakteryzuje was mezomorficzny typ budowy.
- **Endomorfik:** Jeśli wasze ciało ma „miękkie”, okrągłe kształty i macie skłonności do tycia, cechuje was endomorficzny typ sylwetki.

Gdy już rozpoznacie swój typ sylwetki, zacznijcie przestrzegać właściwych dla niego zaleceń żywieniowych i treningowych opisanych w tym rozdziale i zobaczcie, co się stanie. Zanim wejdziecie z powrotem na wagę, dajcie sobie co najmniej miesiąc – ciało musi mieć czas się zaadaptować. Najlepiej w ogóle zrezygnujcie z ważenia – zamiast tego zróbcie sobie analizę składu ciała za pomocą techniki absorpcjometrii podwójnej energii promieniowania rentgenowskiego (DXA), żebyście wiedziały, jaki procent waszej całkowitej masy stanowi sucha masa mięśniowa, a jaka tkanka tłuszczowa.

Znajomość składu ciała działa wyzwalająco na umysł, ponieważ wskazuje nam, na czym powinniśmy się skoncentrować w pozytywny sposób (w przeciwieństwie do obsesyjnego skupiania się na wyświetlaczu wagi), a tym czymś jest beztłuszczowa masa ciała. Nieważne

* Set point (według teorii set point) to ustalona fizjologicznie masa ciała, częściowo determinowana genetycznie, do której dąży nasz organizm dzięki wbudowanemu mechanizmowi regulacji wagi (przyp. tłum.).

co mówi waga – jeżeli nasz skład ciała mieści się w normie, to wszystko jest w porządku! Idealny skład ciała zależy od celów, jakie sobie stawiamy. Jeżeli uprawiamy sport wyczynowo, powinniśmy raczej celować w dolne widełki procentowej normy poziomu tkanki tłuszczowej (raz jeszcze przypominam, weźcie pod uwagę swój somatotyp). Pamiętajcie jednak, że nigdy nie dążymy do zera tłuszczu – mniej to nie zawsze lepiej. Kobiety z natury charakteryzują się większą zawartością tkanki tłuszczowej niż mężczyźni, ponieważ posiadają więcej tłuszczu zasadniczego (który odgrywa istotną rolę w wielu procesach, m.in. bierze udział w produkcji tkanki rozrodczej, a także zwiększa wchłanianie witamin ze spożywanego jedzenia). Zdrowy poziom tkanki tłuszczowej, warunkujący prawidłowe funkcjonowanie organizmu, wynosi od 14 do 30 procent u kobiet i od 6 do 25 procent u mężczyzn. Jednak nie skupiajcie się za bardzo na redukowaniu każdego grama wykraczającego poza normę. Jeśli znajdujecie się w okolicach dolnej granicy tłuszczowego spektrum, ale wasza sprawność fizyczna podpada pod ogólną sprawność lub poziom sportowy, nie poprawcie swoich wyników, skupiając się na utracie tkanki tłuszczowej. Na dodatek mogłybyście się po prostu rozchorować. A oto prawidłowe zakresy poziomu tkanki tłuszczowej w zależności od poziomu sprawności:

Poziom tkanki tłuszczowej w zależności od stanu zdrowia i sprawności fizycznej z podziałem na płeć

	KOBIETY (%)	MĘŻCZYŹNI (%)
Tłuszcz zasadniczy	10–12	2–5
Sportowcy	12–22	5–13
Ogólna sprawność fizyczna	16–25	12–18
Dobry stan zdrowia	18–30	10–25
Zbyt wysoki / otyłość	≥31	≥25

Zalecenia żywieniowe dla somatotypu ektomorficznego

Ze względu na szybki metabolizm somatotyp ektomorficzny to typ budowy najbardziej odporny na przyrost masy ciała. Innymi słowy, ektomorficy są często w stanie zjeść o wiele za dużo bez przybierania na wadze lub przybierając bardzo niewiele. To osoby o niewielkiej posturze (i drobnych stawach), jedynie nieznacznie umięśnione, posiadające zazwyczaj niewielką ilość zauważalnej tkanki tłuszczowej. Jeśli macie geny ektomorfika, wasza zdolność do nabierania masy mięśniowej jest z natury ograniczona. Powinnyście więc skupić się przede wszystkim na treningach mocy i treningach oporowych, żeby zbudować siłę.

Aby uzyskać optymalny skład ciała (tj. przyrost beztłuszczowej masy mięśniowej i utratę tkanki tłuszczowej), osoby o ektomorficznym typie sylwetki powinny spożywać dobrej jakości tłuszcze oraz umiarkowane ilości białka, tj. od 25 do 30 gramów na posiłek (przy czterech posiłkach dziennie, jeśli uwzględnimy miniposiłek przed treningiem), a także włączyć do diety dobrej jakości węglowodany. W dni wolne od ćwiczeń i treningów omińcie przed-

treningową i poranną przekąskę: śniadanie jest na tyle sycące, że powinniście wytrzymać aż do obiadu. Jeśli zachowacie popołudniowe przekąski, to kolację zjedzcie nieco lżejszą niż ta opisana w tabeli poniżej.

Przykładowy plan posiłków na utrzymanie prawidłowego poziomu metabolizmu u osoby ektomorficznej

PORA DNIA	PLAN TRENINGOWO-ŻYWIENIOWY
6.00 Pobudka Przed treningiem: miniposiłek	Kawa 180 ml waniliowego mleka migdałowego z 15 g odżywki białkowej w proszku LUB 1 pełnoziarnisty tost ze skiełkowanego ziarna z 1 łyżką masła migdałowego lub dowolnego innego masła orzechowego
6.30–7.45 Trening na moc	Trening podbiegów (ang. <i>running hill repeats</i>), a następnie trening pliometryczny
8.00 Potreningowe śniadanie (najlepiej w ciągu 30-minutowego okna regeneracyjnego)	Kawa Miska komosy ryżowej (przepis na str. 275) LUB 2 pełnoziarniste tosty ze skiełkowanego ziarna z 2 łyżkami masła migdałowego lub dowolnego innego masła orzechowego Koktajl Zielonej Bogini (przepis na str. 275)
10.30 Przekąska	1 świeży owoc, ¼ szklanki mieszanki orzechów i 115 g jogurtu greckiego o obniżonej zawartości tłuszczu
12.30 Obiad	Kanapka z 2 kromek pełnoziarnistego chleba ze skiełkowanego ziarna z 2 łyżkami humusu, pomidorem w plastrach, awokado i marchewkami ½ szklanki komosy ryżowej lub jęczmienia z 1 ekologicznym jajkiem ugotowanym na twardo lub 115 g chudego białka 1 świeży owoc: jabłko, pomarańcza, kiwi lub banan LUB Mieszanka zielonych sałat ze 115 g ryby zimnowodnej ¹ lub grillowanego kurczaka z dodatkiem szpinaku, siekanego jabłka, orzechów włoskich, siemienia lnianego, papryk, ogórków, karczochów i innych warzyw ½ szklanki komosy ryżowej lub skiełkowanego brązowego ryżu
15.30 Przekąska	240 ml zielonej herbaty lub kawy oraz jedna z poniższych opcji: 15 słupków warzywnych (pokrojone marchewka i seler oraz strączki grochu cukrowego), 2–3 łyżki humusu LUB ½ szklanki naturalnego jogurtu greckiego 2% z ½ szklanki świeżych borówek i 1 łyżką pokrojonych prażonych migdałów LUB 2 pełnoziarniste tosty ze skiełkowanego ziarna z 2 łyżkami masła migdałowego lub dowolnego innego masła orzechowego
17.30 Przekąska przed kolacją	15 słupków warzywnych (pokrojone marchewka i seler oraz strączki grochu cukrowego), 2–3 łyżki humusu

Przykładowy plan posiłków na utrzymanie prawidłowego poziomu metabolizmu u osoby ektomorficznej (cd.)

PORA DNIA	PLAN TRENINGOWO-ŻYWIENIOWY
19.30 Kolacja	Czerwone curry z owocami morza podane z bakłażanem i brokułami na 1 szklance komosy ryżowej lub brązowego ryżu LUB 170 g łososia lub chudego mięsa bizona² z przystawką w formie 1 szklanki warzyw ugotowanych na parze 2 szklanki mieszanki zielonych sałat z ¼ szklanki borówek, ½ jabłka, ½ grejpfruta, 10 pomidorkami koktajlowymi i ¼ szklanki czarnej fasoli lub ciecierzycy, całość zwieńczona jajecznicą z 2 białek i doprawiona solą morską i pieprzem LUB 2 szklanki ulubionych warzyw z woka i 115–170 g chudego źródła białka (wielkości dłoni), podane na 1–1½ szklanki ugotowanego czarnego lub czerwonego ryżu bądź komosy ryżowej Mieszanka zielonych sałat ze szpinakiem, jabłkiem, borówkami, grejpfrutem, pomidorem, octem balsamicznym i 2 łyżkami pestek z dyni lub nasion słonecznika
20.30 Przekąska wieczorna	20 g białka kazeinowego ze 120 ml soku z cierpkiej wiśni

¹ Do ryb zimnowodnych zaliczamy m.in. dorsza, tuńczyka, łososia, łupacza, makrelę atlantycką, okonia morskiego i sardynki (przyp. tłum.).

² Mięso bizona uważane jest za szczególnie wartościowe, ale ze względu na jego małą dostępność w Polsce można zastąpić je chudą wołowiną (przyp. kons.).

Zalecenia żywieniowe dla somatotypu mezomorficznego

Mezomorficy z łatwością zarówno tracą, jak i przybierają na wadze, są w stanie szybko zbudować mięśnie i zazwyczaj cechuje ich wyprostowana sylwetka. Osoby te mają zwykle długi tułów i krótkie kończyny. Kobiety o mezomorficznym typie budowy są silne i umięśnione. Mezomorficy są świetni w sportach eksplozywnych, tj. takich, które wymagają mocy i szybkości. Źródła tego talentu należy szukać w budowie mięśni. Somatotyp mezomorficzny charakteryzuje większy odsetek szybkokurczliwych włókien mięśniowych, dzięki czemu osoby należące do tego typu nabierają masy mięśniowej znacznie szybciej niż przedstawiciele pozostałych dwóch somatotypów. Zasadniczo geny mezomorfika sprzyjają mocy i sile. Powinnyście więc skupić się przede wszystkim na umiarkowanych treningach wytrzymałościowych, treningach interwałowych o wysokiej intensywności (HIIT) i treningach pliometrycznych. Możecie też dorzucić ćwiczenia na siłę i wydłużanie mięśni, wprowadzając do planu pilates i jogę.

Aby uzyskać optymalny skład ciała (tj. przyrost beztłuszczowej masy mięśniowej i utratę tkanki tłuszczowej), jako osoby o mezomorficznym typie sylwetki powinnyście jeść dobrej jakości tłuszcze i umiarkowane ilości węglowodanów, a także uważnie rozplanować w czasie spożycie białka i aminokwasów rozgałęzionych (BCAA). W dni wolne od ćwiczeń i treningów nie jedzcie przedtreningowej przekąski, a po południu jedynie napijcie się zielonej herbaty lub kawy, natomiast przekąski przed kolacją i po niej zjedzcie tak jak zwykle.

Przykładowy plan posiłków na utrzymanie prawidłowego poziomu metabolizmu u osoby mezomorficznej

PORA DNIA	PLAN TRENINGOWO-ŻYWIENIOWY
6.00 Pobudka Przed treningiem	Kawa 180 ml niesłodzonego waniliowego mleka migdałowego z dodatkiem 5 BCAA
6.30–7.45	Nawadnianie w trakcie treningu CrossFit lub trening wytrzymałości tempowej
8.00 Potreningo- we śniadanie (najlepiej w ciągu 30-minutowego okna regeneracyj- nego)	Kawa Białka z 3 jajek i 1 żółtko (ugotowane w dowolny sposób), ¼ awokado, 2 tortille kukurydziane, 30–60 g sera cheddar, ¼ szklanki sera wiejskiego o obniżonej zawartości tłuszczu i 2–3 łyżki salsy LUB Fioletowe ziemniaki, szpinak i buraki sauté oraz 115 g chudego białka podane z plastrami pomarańczy lub grejpfruta
10.30 Przekąska	2 jajka ugotowane na twardo z 1 świeżym owocem ¼ szklanki mieszanki orzechów
12.30 Obiad	Mieszanka zielonych sałat z 115 g ryby zimnowodnej lub chudego białka z dodatkiem szpinaku lub jarmużu, siekanego jabłka, orzechów włoskich, siemienia lnianego, papryk, ogórków, karczochów i innych warzyw LUB 6–8 rolek sushi z awokado i 1 szklanka zupy miso LUB 1 piętnastocentymetrowa tortilla z komosy ryżowej z nadzieniem z ½ szklanki humusu, 115 g ryby lub kurczaka i dowolnej ilości warzyw (sałata, ogórki, pomidory itp.) 1 świeży owoc: jabłko, pomarańcza, kiwi lub banan LUB 115 g grillowanego kurczaka, 1 mały batat, 2 szklanki mieszanki zielonych sałat i ½ awokado
15.30 Przekąska LUB	240 ml zielonej herbaty lub kawy oraz jedna z poniższych opcji: Wymieszajcie ½ łyżki masła orzechowego z 15 g waniliowej odżywki białkowej w proszku i niewielką ilością wody, aby uzyskać krem do smarowania. Podawajcie na połówce średniej wielkości banana
17.30 Przekąska przed kolacją	1–2 wegańskie kulki mocy z masłem orzechowym (przepis na str. 279)

Przykładowy plan posiłków na utrzymanie prawidłowego poziomu metabolizmu u osoby mezosomorficznej (cd.)

PORA DNIA	PLAN TRENINGOWO-ŻYWIENIOWY
19.30 Kolacja	2 szklanki mieszanki warzyw z woka podane na ugotowanej komosie ryżowej lub skiełkowanym brązowym ryżu Jako dodatek mała porcja mieszanki sałat z sosem vinaigrette na bazie oliwy z oliwek LUB Sałatka z komosy ryżowej, brokułów, jabłek i pestek granatu z limonkowym sosem vinaigrette (przepis na str. 276). Zostawcie trochę na obiad kolejnego dnia! 2 plastry pełnoziarnistego chleba ze skiełkowanego ziarna z 1–2 łyżeczkami solonego masła LUB Sałatka z ciepłych ziemniaków z brokułami, żurawiną i pomarańczowym sosem vinaigrette (przepis na str. 279) podana na rukoli ze 115 g dowolnego chudego białka
20.30 Przekąska wieczorna	20 g białka kazeinowego ze 120 ml soku z cierpkiej wiśni

Zalecenia żywieniowe dla somatotypu endomorficznego

Osoby o endomorficznym typie budowy z pewnością w większości czują się pokrzywdzone. Z natury mają okrągłejsze i pełniejsze kształty i z trudem utrzymują zawartość tkanki tłuszczowej w ryzach. Jednak najtrudniejszym wyzwaniem dla endomorfika może być przyznanie się przed samym sobą, że się nim jest. Dlaczego? Gdy już wiecie, że macie endomorficzny typ budowy, wiecie też, że po prostu takie się urodziłyście. Niektórym kobietom trudno pogodzić się z faktem, że już z założenia będą z łatwością przybierać na wadze.

Ten typ sylwetki niestety nie wybaczają. Nie oznacza to jednak, że jesteście skazane na nadwagę czy otyłość. Osoby o endomorficznym somatotypie muszą podjąć świadomy i systematyczny wysiłek, aby zmusić ciało do robienia tego, co powinno robić automatycznie. Jeśli ciało nie podpowiada wam instynktownie, żeby zacząć się więcej ruszać, musicie świadomie włączyć ćwiczenia do planu dnia. Jeśli macie wolny metabolizm, musicie wdrożyć odpowiednie postępowanie żywieniowe, by przyspieszyć jego tempo. W ramach treningu świetnie sprawdzą się aktywności o wysokiej intensywności, takie jak HIIT czy CrossFit, podobnie jak trening z obciążeniem i umiarkowany trening wytrzymałościowy. Aby uzyskać optymalny skład ciała (tj. przyrost beztłuszczowej masy mięśniowej i utratę tkanki tłuszczowej), a także aby kontrolować poziom insuliny i cukru we krwi, osoby o endomorficznym typie sylwetki powinny jeść dobrej jakości tłuszcze oraz białko i ograniczyć spożycie węglowodanów. W dni wolne od ćwiczeń i treningów śniadanie powinnyście zjeść w ciągu pierwszych 45 minut po przebudzeniu, a także pominąć przekąskę przed treningiem i po jego zakończeniu. Pamiętajcie, aby przekąskę popołudniową odpowiednio zmniejszyć, stosownie do apetytu.

Przykładowy plan posiłków na utrzymanie prawidłowego poziomu metabolizmu u osoby endomorficznej

PORA DNIA	PLAN TRENINGOWO-ŻYWIENIOWY
6.00 Pobudka Przed treningiem	Kawa ½ banana lub jabłka i ½ szklanki odtłuszczonego jogurtu greckiego LUB 180 ml niesłodzonego waniliowego mleka migdałowego z 1 miarką odżywki białkowej
6.30 Sesja HIIT	Bieg: 10–15 minut rozgrzewki, następnie 4 serie zawierające: sprint na 200 metrów, 30 przysiadów z wyskokiem, sprint na 200 metrów, 20 pompek, sprint na 200 metrów, 10 burpee, 20 brzusków typu tabata v-up (lub sit-up) i schładzanie
7.30 Po treningu (najlepiej w ciągu 30-minutowego okna regeneracyjnego)	½ szklanki odtłuszczonego jogurtu greckiego z 10 migdałami i ½ jabłka LUB 1 tost pełnoziarnisty ze skiełkowanego ziarna z pomidorem w plastrach, awokado i 85 g sera cheddar lub colby o obniżonej zawartości tłuszczu
9.00 Śniadanie	Kawa 2 jajka w koszulkach ze szpinakiem sauté (użyjcie masła lub oleju z pestek winogron) na 2 tostach pełnoziarnistych ze skiełkowanego ziarna LUB ½ szklanki kaszy owsianej łamanej namoczonej przez noc w mleku migdałowym, podanej z 1 łyżką orzechów włoskich, ¼ szklanki borówek i ¼ szklanki jogurtu greckiego 2% LUB Koktajl Zielonej Bogini (przepis na str. 275) LUB 2 naleśniki białkowe typu pancakes (użyjcie gotowej mieszanki na naleśniki lub skorzystajcie z przepisów na bazie odżywki białkowej w proszku) ze świeżymi borówkami lub truskawkami
11.30 Przekąska	2 jajka na twardo i 1 świeży owoc
13.30 Obiad	1 piętnastocentymetrowa razowa pita z nadzieniem z ½ szklanki humusu, dowolnej ilości warzyw (sałata, ogórki, pomidory itp.) i 1 szklanką odtłuszczonego sera wiejskiego lub ½ szklanki tuńczyka w wodzie (z puszki) 1 pomarańcza lub 2 mandarynki LUB Duża porcja mieszanych sałat ze 115–170 g grillowanego kurczaka z dodatkiem szpinaku, migdałów lub orzechów włoskich, borówek, pomidora, ogórka i siekanego jabłka. Doprawić olejem konopnym i solą morską LUB 1 średnia tortilla z mąki z białej kukurydzy z 2 łyżkami masła migdałowego bądź innego dowolnego masła orzechowego, ½ szklanki jogurtu greckiego o obniżonej zawartości tłuszczu lub sera ricotta i 4 rozgniecionymi truskawkami
16.30 Przekąska	240 ml zielonej herbaty lub kawy oraz jedna z poniższych opcji: 1 jabłko z 55 g sera o obniżonej zawartości tłuszczu LUB 4 plasterki chudej wędliny z indyka z 4 truskawkami LUB 1 szklanka zielonej fasolki sojowej ugotowanej na parze i 30 g orzechów brazylijskich

Przykładowy plan posiłków na utrzymanie prawidłowego poziomu metabolizmu u osoby endomorficznej (cd.)

PORA DNIA	PLAN TRENINGOWO-ŻYWIENIOWY
18.30 Kolacja	115–170 g chudej wołowiny, kurczaka lub ryby zimnowodnej z 1 szklanką warzyw ugotowanych na parze 2 szklanki mieszanki zielonych sałat z ¼ szklanki borówek, ½ siekanego jabłka, ½ grejpfruta, 10 pomidorkami koktajlowymi i ¼ szklanki czarnej fasoli lub ciecierzycy, całość zwieńczona jajecznicą z 2 białek i doprawiona solą morską i pieprzem LUB 2 szklanki ulubionych warzyw z woka i 115–170 g chudego białka (porcja wielkości dłoni), podane na 1–1½ szklanki ugotowanego czarnego lub czerwonego ryżu bądź komosy ryżowej Mieszanka zielonych sałat ze szpinakiem, jabłkiem, borówkami, grejpfrutem, pomidorem, octem balsamicznym i 2 łyżkami migdałów lub orzechów nerkowca
20.30 Przekąska wieczorna	20 g białka kazeinowego ze 120 ml soku z cierpkiej wiśni

JAK SCHUDNĄĆ – RADY DLA KAŻDEGO TYPU BUDOWY

Jak z pewnością zauważyliście, nigdzie w niniejszej książce nie polecam liczenia kalorii. Jeśli chcemy schudnąć, jakość jedzenia ma o wiele większe znaczenie niż liczba kalorii, jaką ono zawiera. Ta cała porażka z dietami niskotłuszczowymi w USA opierała się na teorii, że tłuszcze są bardziej kaloryczne niż białko i węglowodany, więc jeśli przestaniemy je jeść, będziemy też jeść mniej kalorii i w konsekwencji zaczniemy chudnąć. To jednak nie miało prawa działać. Zamiast tego jedliśmy puste kalorie, które nie zaspokajały potrzeb naszego organizmu, a jedynie przyczyniały się do przybierania na wadze.

Ponadto panujące powszechnie przekonanie, że 3500 kcal równa się 0,454 kg (w związku z czym, jedząc o 500 kcal mniej dziennie, powinniśmy stracić 0,454 kilograma tygodniowo) jest absolutnie nieprawdziwe. Co więcej, nowsze badania wykazały, że faktyczna liczba wynosi raczej 4200 kcal ze względu na wpływ, jaki różne rodzaje pokarmów wywierają na układ hormonalny. Produkty wysokokaloryczne, takie jak orzechy, awokado, oliwa z oliwek i tym podobne, są dokładnie tym, czego potrzebujemy, aby być zdrowe i szczupłe. Badania pokazują również, że psychiczny wysiłek wkładany w liczenie kalorii powoduje stres, zmęczenie i wypalenie, a także, paradoksalnie, prowadzi do objadania się, którym rekompensujemy sobie uczucie beznadziejności.

A jakby tego było mało, w badaniu przeprowadzonym niedawno na kobietach i mężczyznach, którzy dzięki diecie lub ćwiczeniom wytworzyli deficyt 3500 kcal, wykazano, że gdy kobiety ćwiczyły, ich apetyt nie ulegał zmianie, natomiast gdy obcinały kalorie poprzez jedzenie mniej, hormony mające wpływ na apetyt szybowały w górę, na skutek czego badane robiły się głodne i w konsekwencji jadły więcej. Ograniczanie jedzenia nie jest niczym naturalnym i po prostu się nie sprawdza. Nie róbcie tak. Zamiast tego:

- **Jedźcie te produkty, które znajdziecie „nisko” i „blisko”.** Spożywajcie te pokarmy, które rozpoznajecie jako płody ziemi. Gdy tylko to możliwe, wybierajcie produkty od lokalne-

go rolnika lub pochodzące z upraw ekologicznych, ponieważ środki ochrony roślin mogą wywoływać stany zapalne w organizmie i zakłócać normalne tempo metabolizmu.

- **Rozplanujcie żywienie w czasie.** Nie idźcie na sesję treningową z pustym żołądkiem, zwłaszcza rano, kiedy poziom kortyzolu jest najwyższy – wystarczy mała przekąska z białkiem i węglowodanami (w sumie około 150 kcal) zjedzona przed wyjściem, aby chociaż częściowo zniwelować wpływ kortyzolu. Najważniejszą jednak rzeczą jest potreningowa regeneracja. Przyjmijcie dawkę białka (30 gramów) lub BCAA (od 5 do 7 gramów) w ciągu 30 minut od zakończenia sesji. Nie musi być to specjalny suplement – może być to część uszczknęta z późniejszego posiłku. Na przykład możecie spożyć białkowy składnik śniadania w ciągu pierwszych 30 minut po treningu, a resztę posiłku dokończyć do półtorej godziny od zakończenia sesji. To również pomoże wam obniżyć poziom kortyzolu.
- **Nie głódźcie się.** Proszę was, naprawdę proszę, trzymajcie się z daleka od postu przerywanego. Poszczenie podnosi poziom kortyzolu, ustalając nową fizjologiczną „normę” stężenia tego hormonu, która sprzyja odkładaniu tkanki tłuszczowej. Co więcej, podwyższony poziom kortyzolu utrzymujący się przez długi czas może doprowadzić do wyczerpania nadnerczy.
- **Utrzymajcie bazę.** Celujcie w 180–200 gramów dobrej jakości węglowodanów dziennie w formie zbóż, owoców, warzyw i chleba o niskim indeksie glikemicznym (niskiej zawartości cukru).
- **Skupcie się na składzie ciała, a nie na cyferkach, które wyświetla wam waga.** Po co wam ten stres? Już nie żyjemy w czasach pod hasłem „Kate Moss jest cool!”, kiedy to superchude ciało stanowiło ideał piękności. Dziś to siła jest cool!

DROBNA, ŚREDNIA CZY MASYWNA – JAKA JEST WASZA BUDOWA CIAŁA?

Określenie „Mam grube kości” uznaje się powszechnie za kiepską wymówkę osób, które nie chcą przyznać się do tego, że są grube. Jednak w tym usprawiedliwieniu kryje się dużo prawdy. Nasz szkielet może być drobny, średni bądź masywny. To dlatego w podręcznikach medycyny istnieje 16-kilogramowa rozbieżność między najwyższą a najniższą zalecaną masą ciała dla danego wzrostu. U kobiety o drobnej budowie ciała, która mierzy 165 centymetrów, set point może wynieść 54 kilogramy, natomiast u kobiety tego samego wzrostu, lecz o masywnej budowie ciała, może już wynieść 70 kilogramów.

Aby określić, jakiej jesteście postury, musicie zmierzyć odległość między dwoma małymi kośćmi znajdującymi się po obu stronach łokcia. Zegnijcie rękę pod kątem 90 stopni, obracając wnętrze dłoni do siebie. Palcami drugiej dłoni odszukajcie wspomniane dwie kości, tworzące zewnętrzne krawędzie stawu łokciowego. Na jednej kości umieśćcie palec wskazujący, a na drugiej kciuk. Następnie zmierzcie odległość między palcami (lub lepiej poproście kogoś o pomoc). Skorzystajcie z tabeli poniżej, aby ustalić, jakiej jesteście budowy. Podane wymiary dotyczą średniej budowy ciała. Zatem jeśli wasz pomiar jest niższy niż ten wskazany dla waszego wzrostu, oznacza to, że jesteście drobnej postury, natomiast jeśli jest wyższy, cechuje was masywna budowa ciała.

Wzrost a szerokość łokcia u kobiet o średniej budowie ciała

WZROST (CM)	SZEROKOŚĆ ŁOKCIA (CM)
147–150	5,72–6,35
152–160	5,72–6,35
163–170	6,03–6,67
173–180	6,03–6,67
182	6,35–6,99

Gdy już określicie swój typ budowy ciała, skorzystajcie z tabeli poniżej, aby ustalić, jaka jest prawidłowa masa ciała dla waszej sylwetki. Raz jeszcze przypomnę, że chcę zwrócić uwagę nie tyle na liczbę na wyświetlaczu wagi, co na fakt zilustrowany przez poniższy diagram, że zdrowie u kobiet może przyjąć przeróżne kształty i rozmiary.

Masa ciała u kobiet w zależności od budowy ciała

	MASA CIAŁA (KG)		
WZROST OD	DROBNA BUDOWA CIAŁA	ŚREDNIA BUDOWA CIAŁA	MASYWNA BUDOWA CIAŁA
147	46,3–50,3	49,4–54,9	53,5–59,4
150	46,7–51,3	50,3–55,8	54,4–60,8
152	47,2–52,2	51,3–57,2	55,3–62,1
155	48,1–53,5	52,2–58,5	56,7–63,5
157	49,0–54,9	53,5–59,9	58,1–64,9
160	50,3–56,2	54,9–61,2	59,4–66,7
163	51,7–57,6	56,2–62,6	60,8–68,5
165	53,1–59,0	57,6–64,0	62,1–70,3
168	54,4–60,3	59,0–65,3	63,5–72,1
170	55,8–61,7	60,3–66,7	64,9–73,9
173	57,2–63,0	61,7–68,0	66,2–75,7
175	58,5–64,4	63,0–69,4	67,6–77,1
178	59,9–65,8	64,4–70,8	68,9–78,5
180	61,2–67,1	65,8–72,1	70,3–79,8
183	62,6–68,5	67,1–73,5	71,7–81,2

LWICE NA MEDAL

CODZIENNIE SPOŻYWAŁA 1000 KCAL WIĘCEJ I NARESZCIE ZESZCZUPLAŁA!

Cammie Urban, lat 48, zgłosiła się do mnie konkretnie po to, by „wrócić do gry”. W wieku dwudziestu paru lat uprawiała kolarstwo górskie, jednak kiedy urodziła, zrobiła sobie przerwę. Gdy jej córka Kelsey zaczęła w gimnazjum startować w wyścigach, Cammie również chciała wrócić do rywalizacji. Nie udawało jej się jednak wytworzyć pożądanej mocy potrzebnej do odnoszenia sukcesów. Nic dziwnego, skoro nie jadła wystarczająco dużo.

„Obcinałam kalorie razem z córką – obie chciałyśmy stracić na wadze. Okazuje się jednak, że wyrządzałyśmy sobie więcej krzywdy, niż to przynosiło korzyści, ponieważ organizm nie otrzymywał dość paliwa. Moja tkanka mięśniowa zaczęła się rozpadać, ponieważ nie dostarczałam jej glukozy potrzebnej do pozyskania pożądanej energii ani białka potrzebnego do odbudowy włókien. Obydwie unikałyśmy też za wszelką cenę tłuszczu – kolejny duży błąd”, opowiada Cammie.

W efekcie Cammie i jej córka były cały czas głodne, a w ogóle nie chudły – zamiast tego traciły mięśnie, a w związku z tym także moc. Za moją radą jedzą teraz duże śniadania – miskę kaszy owsianej łamanej z borówkami i białkową odżywką w proszku, zwłaszcza w dni treningowe. Jedzą też w trakcie jazdy (dokładne zalecenia żywieniowe sprofilowane pod kątem treningów znajdziecie w rozdziale 11), a tuż po zejściu z roweru sięgają po napój regeneracyjny. W ich diecie znajduje się także więcej pokarmów bogatych w składniki odżywcze, w tym zdrowe źródła tłuszczów, oraz komosa ryżowa i inne zboża, a także dużo białka i oczywiście mnóstwo warzyw i owoców.

„Praktycznie podwoiłam ilość spożywanego jedzenia”, mówi Cammie. „Przedtem ograniczałam się do 1300 kcal na dzień. Teraz jem w okolicach 2300, jestem szczuplejsza niż kiedykolwiek wcześniej i znacząco poprawiłam moc. Teraz na rowerze nigdy nie jestem głodna. Zyskałam też pewność, że odżywiam się w optymalny sposób”.

Wspomniana pewność zaowocowała tytułem mistrzyni świata na mistrzostwach w 2015 roku. To zdumiewające, co potrafi odpowiednie paliwo!

PODSTAWOWE ZALECENIA

1. Postawcie na jakość snu. Śpijcie co najmniej 7–8 godzin. Uznaje się, że sen krótszy niż siedem godzin zwiększa ryzyko wystąpienia chorób metabolicznych i układu krążenia oraz odbiera organizmowi czas, którego ten potrzebuje, by się zregenerować.
2. Każdego dnia naładujcie się na starcie. To właśnie we wczesnych porach dnia (do południa) organizm jest najlepiej przygotowany do przyjęcia jedzenia i wykazuje mniejszą wrażliwość na węglowodany. Wzrost i regeneracja odbywają się podczas snu, zatem wieczorem najważniejsze jest białko.

NIE JESTEŚMY MAŁYMI MĘŻCZYZNAMI. PRZESTAŃMY WIĘC JEŚĆ I TRENOWAĆ TAK, JAK BYŚMY NIMI BYLI!

Większość planów treningowych i dietetycznych opracowano z myślą o mężczyznach. Nic więc dziwnego, że tak wiele kobiet z trudem wykorzystuje swój potencjał. *Lwice trenują inaczej* to przewodnik stworzony specjalnie dla aktywnych kobiet. Dzięki niemu nauczysz się, jak dostosować żywienie, nawadnianie i treningi tak, aby współdziałać z własną fizjologią. Doktor Stacy T. Sims, fizjolog wysiłku i dietetyk, podpowie ci, co zrobić, by zostać biohakerką własnego ciała i mieć jak najlepsze wyniki sportowe.

Bez względu na to, jaki rodzaj aktywności uprawiasz – bieganie, kolarstwo, sporty terenowe, triathlon – ta książka jest dla ciebie, jeśli chcesz, by twoje ciało było zdrowsze i sprawniejsze.

* * *

Dzięki dr Sims wiemy zdecydowanie więcej o tym, jak kobiece ciało funkcjonuje podczas aktywności fizycznej. Książka *Lwice trenują inaczej* z pewnością pomoże kobietom uprawiającym sport na całym świecie poprawić nie tylko szybkość i siłę, lecz także stan zdrowia. To prawdziwy przełom, który zmienił zasady gry!

— JULIET STARRETT oraz KELLY STARRETT

autorzy bestsellerowych poradników,
współzałożyciele San Francisco CrossFit i MobilityWOD

Od wielu lat nie tylko startuję w najtrudniejszych ultramaratonach biegowych świata, ale również pomagam w przygotowaniach innym kobietom. Po każdym starcie notuję własne odczucia i proszę mój zespół serwisowy o informacje zwrotne, dzięki którym wciąż wprowadzam zmiany w żywieniu, treningu czy logistyce startu. Jednego byłam pewna od zawsze: jesteśmy inne niż mężczyźni i mamy inne potrzeby! Swoje spostrzeżenia przedstawiałam podczas kilku prelekcji, nigdzie jednak nie znalazłam tak doskonałego kompendium wiedzy. Ta książka to biblia każdej zawodniczki sportów wytrzymałościowych, ale także ich trenerów i partnerów. Może nawet bardziej potrzebna jest mężczyznom, aby czarno na białym pokazać, jak bardzo jesteśmy różne, i to nie tylko w porównaniu z płcią przeciwną, ale też w innym znaczeniu – jak zmieniamy się w ciągu jednego miesiąca, kolejnych lat i etapów naszego życia. Powiedzieć „kobieta zmienną jest” to jedno, ale dopiero zrozumienie tej zmienności pomoże nam osiągnąć szczyty naszych możliwości! Dziewczyny, czytajcie i do boju!

— PATRYCJA BEREZNOWSKA

ultramaratonka, mistrzyni świata w biegu 24-godzinnym,
rekordzistka świata w biegach 24-, 48- i 72-godzinnych

