

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

РЭЙ КУРЦВЕЙЛ,
ТЕРРИ ГРОССМАН



TRANSCEND

ДЕВЯТЬ ШАГОВ НА
ПУТИ К ВЕЧНОЙ ЖИЗНИ



MYBOOK

Краткое содержание

Евгения Чупина

**Краткое содержание
«Transcend. Девять шагов
на пути к вечной жизни»**

«MyBook»

Чупина Е.

Краткое содержание «Transcend. Девять шагов на пути к вечной жизни» / Е. Чупина — «MyBook», — (Краткое содержание)

Этот текст — сокращенная версия книги «Transcend. Девять шагов на пути к вечной жизни». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Терри Гроссман и Рэй Курцвейл через всю книгу проносят идею о возможности вечной жизни для человечества в скором будущем. Но для этого необходимо ближайшие два-три десятилетия сохранять оптимальное здоровье и замедлить процессы старения. Название произведения «Transcend» – это девять букв-аббревиатур, каждая из которых означает прием или технику, направленную на снижение риска заболеваний и сохранение нормальной работы всех систем организма. Программа затрагивает основные аспекты жизни: питание, спорт, лекарственные препараты, гормональный уровень, борьбу со стрессом. Материал раскрывает основные причины болезней, старения и смертей на основе научных исследований. Понимание механизмов позволяет делиться с читателями эффективными советами по предотвращению серьезных проблем со здоровьем. Эта книга пригодится, если вы желаете оставаться здоровым долгие годы, быть активным и обладать живым умом даже в возрасте 100 лет. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги «Transcend. Девять шагов на пути к вечной жизни»

Содержание

Введение	5
Проблема	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Transcend. Девять шагов на пути к вечной жизни

Введение

Книга «Transcend. Девять шагов на пути к вечной жизни» представляет собой рекомендации и инструкцию к здоровому ведению жизни, которая составлена Рэем Курцвейлом и Терри Гроссманом из убеждений о возможности бессмертия. Главная цель человека сегодня – сохранить нормальное функционирование организма и остаться живым ближайшие 30 лет, а затем наука найдет способ избавить население от старения и смерти.

В материале описаны приемы, которые сводят риск возникновения заболеваний к минимуму, значительно замедляют процессы старения. Авторы дают советы по изменению жизни, основываясь на механизмах появления распространенных болезней, но отмечают, что радикальные перемены стоит начинать с посещения врача. Оперативные процедуры и лекарственные препараты – хорошие способы поддержания функционирования организма, если ими не злоупотреблять. Значительно улучшают состояние правильное питание, витамины и добавки (БАДы), расслабляющие техники и грамотная физическая нагрузка.

Каждая буква в названии книги «Transcend» – это аббревиатура, подразумевающая одну из девяти техник, предлагаемых авторами:

- Talk with your doctor (консультация с медицинским работником).
- Relaxation (расслабляющие техники).
- Assessment (оценка функционирования организма, состояния здоровья).
- Nutrition (корректировка питания).
- Supplements (пищевые добавки, витамины, БАДы).
- Calorie reduction (снижение калорийности рациона).
- Exercise (три типа физических нагрузок).
- New technologies (новые технологии).
- Detoxification (детоксикация).

«TRANSCEND» – материал с множеством таблиц, схем, биохимических и медицинских терминов. Но может ли это стать барьером на пути к постижению бессмертия?

Проблема

Мозг и сон

Организм стареет из-за ряда процессов, среди которых есть простые и сложные. Например, расход запасов фосфатидилхолина – необходимого компонента в оболочке клеток – легко восполняется приемом специальных добавок. Поддерживать здоровье мозга и сердца труднее.

Всего 2 % веса тела приходится на мозг, но он потребляет 20 % кислорода и глюкозы, к нему идет 20 % всей крови, перекачанной сердечной мышцей, на него приходится 50 % генетической информации.

Мозг по своей сути ничем не отличается от других мышц. Его постоянная тренировка, занятие умственным трудом на протяжении всей жизни сохраняет живое мышление. В противном случае активность полушарий снижается, возникают депрессии, проблемы с памятью и другие болезни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.