

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

ТОМ РАТ

ЕШЬ, ДВИГАЙСЯ, СПИ



КАК ПОВСЕДНЕВНЫЕ РЕШЕНИЯ
ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ
И ДОЛГОЛЕТИЕ



MYBOOK

Краткое содержание

Анна Павлова

**Краткое содержание
«Ешь, двигайся, спи. Как
повседневные решения влияют
на здоровье и долголетие»**

«MyBook»

Павлова А.

Краткое содержание «Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие» / А. Павлова — «MyBook», — (Краткое содержание)

Этот текст — сокращенная версия книги «Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Американский писатель и исследователь Том Рат на своем опыте испытал, как важен здоровый образ жизни. Страдая редким генетическим заболеванием, он должен был решить: жить, соблюдая режим и следя за питанием, или умереть, бездействуя. Итогом его практических исследований стала книга «Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие». Автор расставляет акценты, важные для ежедневного применения: начиная от правильно приготовленной здоровой пищи, заканчивая использованием каждой свободной минуты для физической активности. Регулярные занятия спортом спасают от множества заболеваний, включая диабет. Современные люди ущемляют себя во сне, не желая отказываться от благ цивилизации, посвящают лишний час просмотру телевизора, тем самым нанося колоссальный вред здоровью и молодости. Соблюдая режим, можно сохранить свой биологический возраст более юным. Человек, двигаясь маленькими шагами, но не отступая от цели и ежедневно придерживаясь определенных ритуалов и действий, сможет достичь невероятных результатов. Том Рат считает, что нет ничего важнее, чем умение контролировать потребности и мотивировать себя на победу. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги «Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие»

© Павлова А.

© MyBook

Содержание

Введение	6
Основы вашего здоровья	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие

Введение

Когда Тому Рату исполнилось 16 лет, врачи поставили ему диагноз: болезнь Гиппеля-Ландау. При этом редком генетическом заболевании во всем организме возникают опухоли. К такому результату приводит мутация гена, который должен подавлять раковые клетки. Болезнь поставила Тома Рата перед выбором: либо он ведет здоровый образ жизни, либо умирает. Чтобы увеличить продолжительность своей жизни, автор в течение вот уже двадцати лет старается есть и двигаться правильно, соблюдает режим сна. Том Рат делится с читателями знаниями, которые он собрал за годы борьбы и ежедневно применяет на практике.

Книга «Ешь, двигайся, спи» учит:

- ☐ обращать внимание на мелочи жизни, ежедневные маленькие решения, которые могут оказать большое влияние на будущее;
- ☐ равной ценности движения, сна и питания и их взаимовлиянию;
- ☐ смене привычек, способам, как добавить больше движения в жизнь и как выбирать продукты питания.

У каждого решения есть значение, и может оказаться, что сегодняшний выбор человека сделает его сильнее завтра. Ежедневные правильные поступки приумножают шансы на долгую жизнь и сохранение здоровья.

Автор предлагает посвятить один месяц изучению идей, описанных в книге, и проверить их на практике. Если опыт окажется положительным, стоит пользоваться правилами постоянно. В ином случае попробовать что-то новое. Не стоит пытаться внедрить все изменения сразу. Достаточно пары идей. Освоенные за месяц, они принесут пользу в последующие годы.

Основы вашего здоровья

Вместо того чтобы пытаться похудеть за месяц на два килограмма, лучше изменить рацион, и новые традиции положительно скажутся на будущем. Телу требуется время, чтобы привыкнуть к новому варианту питания. Часто достаточно года.

Изучать состав продуктов и считать калории – бесполезно. Важнее проконтролировать соотношение между белками и углеводами и не употреблять продукты, в которых содержание углеводов более чем в пять раз превышает количество белков. Еду нужно располагать дома так, чтобы вредности лежали подальше, а полезные продукты были на виду.

Сахар провоцирует диабет, от него могут возникнуть проблемы с весом, болезни сердца и рак. Сладкое вызывает привыкание, и человеку становится сложно жить без шоколадок.

Сейчас фармацевтика занята поиском веществ, которые снижают потребность организма в сахаре. Следовательно, эти препараты будут способны снизить риск развития рака, диабета и сердечнососудистых заболеваний. На стабилизацию уровня сахара может повлиять даже двухминутная прогулка, если ее делать каждые двадцать минут.

Организму не хватает утренней зарядки и трех занятий в неделю. Нужно стремиться к устранению хронического малоподвижного образа жизни, иначе результата не достичь. Есть сотни способов, как провести день более активно. Например, если человек просто стоит на ногах, а ходьба дает на 150% больше движения в течение дня. Поднимаясь по лестнице, можно стать на 200% активнее.

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.