



БРЕТТ
БЛЮМЕНТАЛЬ



ГОД, ПРОЖИТЫЙ
ПРАВИЛЬНО



52 ШАГА



К ЗДОРОВОМУ
ОБРАЗУ
ЖИЗНИ



2L



альпина
ПАБЛИШЕР



Бретт Блюменталь

**Год, прожитый правильно. 52
шага к здоровому образу жизни**

«Альпина Диджитал»

2011

Блюменталь Б.

Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни /
Б. Блюменталь — «Альпина Диджитал», 2011

Каждый понедельник даете себе обещание «никакого сладкого, ежедневные утренние пробежки и два литра воды в день», а потом срываетесь к среде? Так, может быть, не стоит взваливать на себя все и сразу и пытаться изменить устоявшийся образ жизни за несколько дней? Секрет успешных перемен – это признание и принятие того, что на них требуется время и терпение. Это подтверждает 20-летний опыт автора этой книги, Бретт Блюменталь. Она предлагает программу 52 маленьких перемен (от питания до физических нагрузок и отношения к окружающему миру), рассчитанную на целый год, которая в конечном итоге приведет вас к здоровому (и счастливому) образу жизни. Одна небольшая перемена в неделю – не так уж и много, подумаете вы. И будете правы. Но в конце они все сложатся в новую картину вашей жизни, которая не рассыплется на кусочки с началом следующего года. Приступайте!

© Блюменталь Б., 2011

© Альпина Диджитал, 2011

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Часть I | 6 |
| Введение | 6 |
| Глава 1 | 8 |
| Комплексный подход | 8 |
| Жизнь после 52 недель | 10 |
| Глава 2 | 12 |
| Гарантии успеха | 12 |
| Часть II | 15 |
| Неделя 1 | 15 |
| Маршрут к успеху | 15 |
| Задание повышенной трудности | 17 |
| Неделя 2 | 18 |
| Путь к успеху | 18 |
| Неделя 3 | 21 |
| Путь к успеху | 21 |
| Задание повышенной трудности | 23 |
| Неделя 4 | 25 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 26 |

Бретт Блюменталь

Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни

Руководитель проекта *М. Шалунова*
Корректоры *С. Мозалёва, Ю. Молокова*
Компьютерная верстка *М. Поташкин*
Дизайн обложки *С. Золина*
Арт-директор *С. Тимонов*

© Brett Blumenthal, 2011

Published in the United States by Amazon Publishing, 2011.

This edition made possible under a license arrangement originating with Amazon Publishing,
www.apub.com

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2015

Все права защищены. Никакая часть электронного экземпляра этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

* * *

Часть I

Программа

Введение

Когда дело доходит до перемен в жизни – пусть даже перемен к лучшему, – мы вдруг понимаем, что это очень и очень непросто. Ведь чем старше мы становимся, тем труднее расставаться с привычками; чем дольше мы делали что-то по-своему, тем сложнее начинать делать это иначе; чем дольше мы смотрели на что-то с определенных позиций, тем сложнее увидеть это с другой точки зрения. Такова человеческая природа. Однако та же человеческая природа заставляет нас думать, что любые изменения даются легко и преуспеть в этом можно за короткий период времени.

Многие из нас жаждут мгновенного результата, но, как только на что-то уходит слишком много времени, мы сдаемся или начинаем заниматься другими делами. К несчастью, именно надежда на мгновенное улучшение мешает нам достичь успеха в нашем стремлении к переменам. Секрет перемен с устойчивым результатом – это признание и принятие того, что на них требуются время и терпение.

Сколько времени требуется на перемены?

Возможно, вы не раз слышали, что на какие-то изменения потребуется, к примеру, 18 дней. Или 21, а может, и 28. На самом деле количество времени, необходимого, чтобы что-то навсегда изменить, для каждого человека может быть очень разным и будет зависеть от его типа личности, а также от того, каких именно перемен он ждет и в каких обстоятельствах находится.

Психолог Университетского колледжа Лондона Филлиппа Лэлли провела исследование, посвященное именно этому вопросу. Она обнаружила, что людям, пытавшимся выработать в себе новые привычки, например каждый день есть фрукты, в среднем требовалось 66 дней на то, чтобы поведение стало автоматическим. Иными словами, на совершение долговременных и полных перемен людям требуется в среднем 9,5 недели. Однако весь спектр полученных результатов оказался весьма широким: от кратких 18 дней до мрачных 245. Возможно, эти данные разочаруют вас, но я привожу их исключительно для того, чтобы подчеркнуть мою мысль: переменам нужно время (Lally, P., C. H. M. Van Jaarsveld, H. Potts, and J. Wardle (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology* 40, 998–1009).

Отправляясь в путешествие к более счастливому и здоровому образу жизни, помните следующее:

- **Каждая большая перемена состоит из многих маленьких.** Нет таких больших перемен, которые не требовали бы множества более мелких. Подумайте об этом: если вы хотите начать правильно питаться, вам потребуется сделать целый ряд вещей, чтобы выработать устойчивую привычку к здоровому питанию. Вероятно, вы должны будете: 1) исключить жареную пищу; 2) ограничить размер порций; 3) есть больше овощей и т. д.

• **Крайности не работают.** Пытаясь что-то серьезно изменить в своей жизни, мы вполне естественно хотим сразу перейти от всего к ничему... или наоборот. Возьмем, к примеру, Боба. В прошлом Боб никогда не занимался физкультурой, но хотел привести себя в форму. Чтобы добиться этого, он решил уделять тренировкам по часу каждый день. Прошло совсем немного времени, и Боб «перегорел», потерял мотивацию и прекратил занятия. Почему? С самого начала он поставил перед собой непосильную задачу и стремился делать все слишком быстро. Если бы Боб начал заниматься в режиме двух получасовых тренировок в неделю, постепенно, раз в несколько месяцев, увеличивая количество и продолжительность занятий, он имел бы больше шансов достичь своей цели и осуществить реальные перемены. Постепенные изменения не так ошеломляющи и более удобны.

• **Небольшие перемены подпитывают нашу потребность в успехе.** Допустим, мы решили добиться серьезных перемен, но при этом игнорируем каждый маленький шаг, который совершаем на пути к успеху. В этом случае у нас никогда не появится ощущение, что мы чего-то достигли. Однако, придерживаясь тактики постепенных изменений и осознавая успешность каждого небольшого шага, мы будем реально ощущать, что движемся вперед. Это, в свою очередь, будет вдохновлять нас двигаться дальше, шаг за шагом, одна маленькая перемена за другой, и, в конце концов, поможет осуществить самую главную, большую перемену.

На протяжении следующих 52 недель напоминайте себе об этих важных вещах, чтобы поддерживать себя в стремлении к цели, сохраняя реалистичный взгляд на процесс, и достичь максимального успеха в поиске счастливой и здоровой жизни.

Глава 1

Программа 52 маленьких перемен

Программа 52 маленьких перемен разработана для того, чтобы побудить вас к совершению небольших, но значимых изменений, которые в конце концов приведут к серьезным переменам в образе жизни. Идея проста: делайте по одной маленькой перемене в неделю на протяжении 52 недель, и к концу года вы станете счастливее и здоровее. Эта книга писалась с учетом двух особенностей:

1. Существует бесконечное множество перемен, которые вы можете совершить, но именно 52, представленные здесь, – это как раз то, что имеет наибольшее значение для более счастливой и здоровой жизни.

2. Если вы даете себе год на переход к такому образу жизни, у вас есть возможность постепенно интегрировать важные изменения в свой обычный распорядок дня. Следовательно, ваши шансы на то, что эти перемены станут постоянными, существенно повышаются.

Каждая из описанных здесь еженедельных перемен сопровождается объяснением причин ее важности. А «Маршрут к успеху» снабдит вас советами и рекомендациями для успешного осуществления данного изменения. В конце каждой недели ваши усилия должны приводить к одной небольшой перемене, или, по крайней мере, вы должны достичь такого уровня, чтобы любая подобная перемена становилась частью вашего образа жизни. С каждой последующей неделей вы переходите к новому изменению, не отказываясь при этом от всего, что удалось изменить за предыдущий период. К концу года вы должны внедрить в свою жизнь 52 перемены, благодаря которым станете более счастливым и здоровым человеком. Конечно, эти 52 маленькие перемены требуют определенного труда, но если вы каждую неделю будете сосредоточиваться на одной из них, то без труда сможете справляться с ними и, что самое важное, окончательно закрепить их.

Описание некоторых перемен я снабдила специальным разделом под названием «**Задание повышенной трудности**». Советы и рекомендации, приведенные в таких разделах, помогут вам выйти на новый уровень тех перемен, которые, возможно, уже являются частью вашего образа жизни. Однако если то или иное изменение для вас совершенно ново, ориентируйтесь на рекомендации раздела «**Маршрут к успеху**». Если со временем вы одержите победу в закреплении данной перемены, то сможете вернуться назад и попробовать свои силы в «**Заданиях повышенной трудности**».

Наконец, для того, чтобы поддержать вас на протяжении следующих 52 недель, в части III я предлагаю «**Инструменты и ресурсы**». Здесь вы найдете полезные опросники, схемы и другие инструменты, которые поддержат вас в процессе достижения цели. Очень рекомендую вам воспользоваться ими, чтобы сохранить мотивацию и не сбиться с пути во время следования программе.

Комплексный подход

Счастливый, здоровый образ жизни – это не просто правильное питание и физическая активность. Он требует обращения к разным жизненным аспектам. Чтобы проиллюстрировать эту мысль, обратимся к примеру Дианы. Несколько лет назад Диана страдала от давящих головных болей и жестоких мигреней. Ей часто приходилось прятаться в темной комнате, чтобы избавиться от болезненных ощущений. Ее иммунная система была ослаблена, из-за чего Диана часто простужалась и подхватывала инфекции. Она чувствовала себя слишком слабой

или усталой для того, чтобы вести более активный образ жизни. Она отчаянно нуждалась в решении своих проблем.

На первый взгляд казалось, что Диана заботится о своем здоровье и правильно питается. Более того, уделяя много внимания собственному правильному питанию, она стремилась обратить в свою веру друзей и родственников. Она сама не понимала, почему чувствует себя так ужасно. Однако, внимательнее рассмотрев образ жизни Дианы, я узнала, что она недавно родила ребенка, целыми днями работает, оставляя крайне мало времени на себя. Успешно придерживаясь одной из составляющих здорового образа жизни – правильного питания, – обо всех остальных – в частности, борьбе со стрессом, профилактике головных болей и физических упражнениях – она совершенно забывала. Это и было причиной дисбаланса в ее жизни, что в конце концов привело к тем проблемам, от которых она страдала.

К счастью, в случае Дианы проблемы со здоровьем оказались обратимыми. После того как мы помогли ей найти способы справиться со стрессом, сделать время, проводимое в одиночестве, более продуктивным и заняться физкультурой, она заметила существенные улучшения в своем состоянии. Это говорит о том, что здоровый образ жизни зависит от многих факторов, а не только от диет и упражнений.

Преимущества более счастливого и здорового образа жизни

Переход к более счастливому и здоровому образу жизни – это процесс, приносящий большое удовольствие. Вот только часть тех существенных преимуществ, на которые вы можете рассчитывать:

1. Более полная и дающая внутреннее удовлетворение жизнь. У вас будет больше сил, энергии и душевной стабильности, что позволит максимально полно наслаждаться жизнью, раскрыть свой потенциал и чувствовать себя прекрасно во всех отношениях.

2. Улучшение внешнего вида. Вы будете выглядеть более счастливым и позитивным человеком, что повлияет как на ваши личные и профессиональные отношения с окружающими, так и на другие сферы вашей жизни.

3. Благородное старение. Ведя здоровый образ жизни, вы сохраните активность и будете чувствовать себя энергичным в любом возрасте. В результате вы долгое время будете выглядеть и чувствовать себя моложе.

4. Самооценка. Заботясь о себе, вы будете в прекрасной форме не только физически, но и душевно. А это напрямую ведет к повышению самооценки и уверенности в себе.

5. Естественная профилактика. Начав заботиться о своем здоровье сегодня, в будущем вы сможете избежать многих проблем. Своевременные профилактические меры способны защитить вас от таких болезней, как диабет, рак и сердечная недостаточность, замедляют процессы старения и помогают сохранить остроту ума.

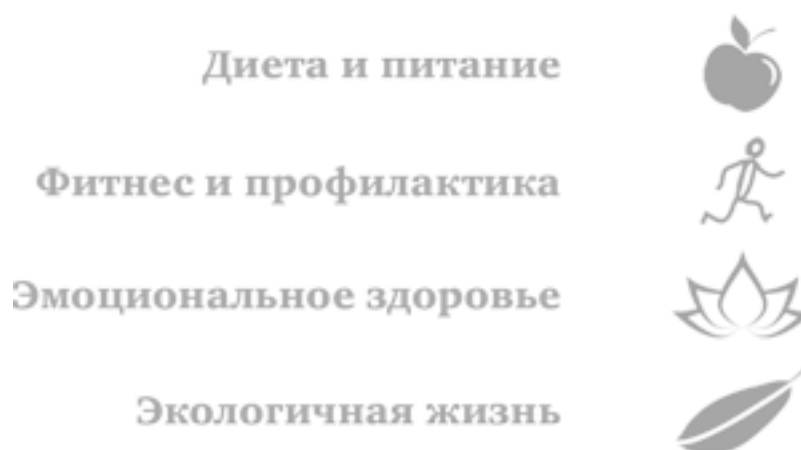
6. Повышение контроля над собственной жизнью. Если жизнь дает вам лимон, вы должны быть и физически, и морально готовы сделать из него лимонад. Контролируя ситуацию, вы сможете избежать чрезмерной подавленности в сложных жизненных ситуациях, справляясь с ними более продуктивно и эффективно.

7. Улучшение осознания. В процессе перемен вы станете лучше осознавать любой выбор, который делаете. Вы научитесь более чутко

прислушиваться к своему организму и своему разуму, понимая, что им нужно для прекрасного самочувствия.

Программа 52 маленьких перемен подразумевает комплексный подход к здоровью и счастью. В течение следующих 52 недель вы уделите внимание таким вопросам, как диета и питание, эмоциональное здоровье и экологичная жизнь, фитнес и профилактика. Все это является неотъемлемыми составляющими здорового образа жизни.

В начале описания каждой недели вы увидите иконку, символизирующую ту область перемен, которой посвящен данный шаг программы. Перемены сгруппированы так, чтобы вы никогда не уделяли одной и той же сфере две недели подряд. Это поможет сохранить мотивацию и интерес, высвободит больше времени на особенно сложные задачи, сделает прогресс комплексным и гармоничным. Вот эти иконки:



В конце описания каждой недели вы найдете раздел **«Контроль еженедельных перемен»**, где будут перечислены все изменения предыдущих недель, чтобы вы были уверены в том, что не забываете о них в повседневной жизни.

Жизнь после 52 недель

По завершении 52-недельной программы вы будете чувствовать себя более счастливыми и здоровыми, чем сегодня. У вас прибавится сил, вы будете больше знать о том, что требуется для сохранения здоровья, и – самое главное – вы осознаете, *как* поддерживать здоровый образ жизни.

Понятно, что постоянно придерживаться всех 52 перемен не всегда легко и просто. Иногда те или иные обстоятельства будут превращаться в настоящие препятствия или ваш обычный график будет затруднять соблюдение всех рекомендаций, но такова жизнь. Если вы где-то оступились, не стоит чувствовать себя проигравшим. Время от времени неизбежно придется чем-то жертвовать. И если однажды вы поступите не совсем правильно, не забывайте о том, что завтра будет новый день и такие «нездоровые» моменты – это всего лишь моменты. Пусть отступления от правил будут как можно более кратковременными; начинайте каждый день с новой мотивацией и ожиданием новых перспектив.

Почаще возвращайтесь к этой книге, так как в ней вы всегда будете находить основания для того, чтобы вести более здоровую и счастливую жизнь. Возможно, кому-то будет полезно ежегодно повторять всю программу заново. В ней нет никаких особых хитростей и подвохов – это простой и ясный подход, который поможет вам оставаться счастливым и здоровым человеком как можно дольше.

Идите своим путем

Хотя я разрабатывала 52 маленькие перемены с расчетом на годичную продолжительность и определенную последовательность, на самом деле это ваше личное путешествие. Вы можете использовать эту книгу так, как вам удобно. В идеале я бы рекомендовала отводить одну неделю на внедрение какой-то одной перемены. Однако если та или иная перемена окажется для вас слишком легкой или уже является частью вашей жизни, можно спокойно двигаться вперед и переходить к программе следующей недели. Кроме того, если вы не хотите выполнять все рекомендации в предложенном мной порядке, а предпочитаете свой, – пожалуйста. Однако есть две вещи, на которых я настаиваю: 1) не спешите, чтобы перемены не оказались кратковременными; 2) какой бы график вы ни избрали, в вашу жизнь обязательно должны войти все 52 перемены, так как они должны работать вместе.

Глава 2

Основа успеха

Прежде чем вы начнете претворять в жизнь программу 52 маленьких перемен, мне хотелось бы, чтобы вы подумали о том, где сейчас находитесь. Это поможет определить точку старта, с которой вы и начнете следующие 52 недели. Для более точного понимания своих позиций предлагаю пройти онлайн-исследование на сайте SheerBalance.com по адресу www.sheerbalance.com/52-small-changes-assessment. Как и в программе 52 маленьких перемен, в основе этого исследования лежит комплексный подход к вашему здоровью, включающий диету и питание, фитнес и профилактику, эмоциональное здоровье и экологичную жизнь. Проведя оценку своего уровня, вы получите краткий обзор положения, в котором находитесь в данный момент применительно к каждой сфере жизни, чтобы определить основу для начала программы.

Важно отметить, что данное исследование базируется на тех вещах, которые вы можете контролировать. В частности, вам придется отвечать на вопросы, касающиеся вашего собственного выбора образа жизни, а не генетической наследственности или перенесенных заболеваний.

Гарантии успеха

Чтобы добиться успеха, вы должны правильно регулировать свои ожидания. Позитивный настрой, реалистичный взгляд на процесс освоения программы и собственные возможности помогут вам сохранить вдохновение и наслаждаться предстоящими 52 неделями перемен.

1. Примите это как новый образ жизни. 52 маленькие перемены – это не диета, не фитнес-программа и уж никак не схема быстрого оздоровления. Это просто новый образ жизни – новый способ жить. Процесс перехода к такому новому образу жизни подразумевает комплексный подход. Это единственно правильная установка. Вы сможете достичь успеха только в том случае, если примете его полностью, уважая, возвращая и культивируя в себе каждый из его плодов.

2. Воспринимайте процесс. Как мы уже говорили, эта программа *специально* разбита на 52 недели и направлена на то, чтобы перемены в вашей жизни стали постоянными. Поэтому вы должны воспринимать ее как непрерывный процесс, а еще лучше – как путешествие. Осознав, что путешествие требует времени и некоторого терпения, вы сможете получать от него гораздо больше удовольствия.

Чего нет в этой книге

Вам предстоит познакомиться с рядом весьма полезных советов и осуществить на протяжении последующих 52 недель важные перемены в своей жизни, но есть некоторые сферы, которые сознательно не затронуты в этой книге.

1. Алкоголь. Умеренное потребление алкоголя может быть полезным для здоровья, в том числе для снижения риска сердечной недостаточности, но чрезмерное его потребление способно нанести огромный урон здоровью. Увлечение спиртными напитками разрушает печень, ухудшает память, влияет на обучаемость; приводит к дефициту витаминов и минералов, остеопорозу, нарушению сна и проблемам с поджелудочной железой.

Женщинам рекомендуется употреблять не более одной порции алкоголя в день, мужчинам – не более двух.

2. Курение. Курение наносит очень большой вред здоровью. Доказано, что курение может стать причиной рака легких, сердечных заболеваний и эмфиземы. Более того, оно вредно для кожи и способствует преждевременному старению. Если в настоящий момент вы курите, советую как можно скорее бросить.

3. Лекарственные и наркотические средства. В целом лучше ограничить потребление лекарственных средств (если организм в них жизненно не нуждается), а также полностью исключить потребление наркотиков в развлекательных целях. Запрещенные или имеющиеся в свободной продаже лекарственные и наркотические средства способны оказывать заметное влияние на функционирование организма, что отрицательно сказывается на работе головного мозга, сердца и других жизненно важных органов. Если вы много пьете, курите или принимаете наркотики, настоятельно рекомендую вам самостоятельно разобраться с этими дурными привычками. Если вы обнаружите, что пристрастие к алкоголю или лекарствам является проблемой, незамедлительно обратитесь за профессиональной помощью.

Будьте реалистичны. Вы должны реально оценивать собственные возможности и уровень сложности этой программы. Не давите на себя слишком сильно. Все люди разные, поэтому некоторые перемены могут показаться вам более легкими, некоторые будут приносить больше удовольствия, чем другие. Это не должно вас обескураживать. Дайте себе время привыкнуть к любой из происходящих с вами перемен, и пусть успех каждой недели придает вам сил и вдохновения для перехода к следующей.

3. Оставьте негатив за дверью. Отбросьте все негативные мысли и слова. Выработайте позитивный взгляд на вещи и думайте о том хорошем, что даст вам эта программа. Сосредоточьтесь на таких результатах, как: «Я буду чувствовать себя прекрасно», «Я смогу предотвратить болезни», «У меня установятся более крепкие связи с семьей и друзьями» и «Я избавлюсь от стресса», а не на том, от чего вам придется отказаться и чем пожертвовать.

4. Сделайте это сознательным выбором. Ваш путь к здоровью и счастью – это ваш выбор. Что-то внутри вас заставило вас *захотеть* этого. Исключите из своих мыслей формулировки типа «Я должен» или «От меня требуется» и вместо этого сосредоточьтесь на «*Я хочу*».

5. Будьте настойчивы, но умейте себя прощать. Прочтение данной книги не сделает вас здоровым, а вот *выполнение* программы – сделает. Будьте упорны в достижении цели и осознайте, что только вы несете ответственность за свои действия, достижения и в конечном итоге – собственное здоровье. Однако в то же время вы должны уметь прощать себя, если допустили промахи или отступили назад. Вы должны понимать, что в жизни не всегда легко следовать по выбранному пути и потому более или менее удачные дни просто неизбежны. Будьте добры к себе.

6. Поймите, что это не ядерная физика. Хотя здоровый образ жизни может показаться очень сложной и требующей многих усилий вещью, на самом деле это не так. Вы сами убедитесь, что правильный образ жизни полностью отвечает принципам здравого смысла. Возможно, сегодня вам так не кажется, но, завершив свою программу 52 маленьких перемен, вы узнаете на личном примере, как можно управлять своей жизнью, чтобы достичь максимально возможного здоровья и благополучия.

Итак, теперь, когда вы поняли, где находитесь и что от вас требуется, чтобы достичь успеха в вашем 52-недельном путешествии, давайте начнем!

Часть II

52 Недели перемен

Неделя 1

Пейте воду!

Вода – это движущая сила всей природы.
Леонардо да Винчи

Хотя воду никак не назовешь основным источником витаминов и минералов, тем не менее это важная часть нашего рациона и общего здоровья. Примерно 60–70 % веса человеческого тела составляет вода, ежедневное пополнение запасов которой в организме жизненно необходимо для его нормального функционирования. Вода помогает переносить питательные вещества к клеткам и играет важную роль в процессе пищеварения. Она создает влажную среду для тканей уха, носа и горла, служит смазкой для наших суставов, смягчает жизненно важные органы и ткани. Вода вымывает из организма токсины, поддерживает чистоту крови и эластичность кожи, охлаждает нас при перегреве (особенно во время физических нагрузок).



Перемена

Выпивайте каждый день достаточное количество воды, чтобы поддерживать правильный водный баланс в организме.

Маршрут к успеху

В общем, любые жидкости, в том числе молоко, соки и спортивные напитки¹, могут регулировать водный баланс. Однако лучший выбор – это простая вода: она лишена калорий и быстро усваивается, а научные исследования убедительно доказывают, что она очень важна для профилактики различных заболеваний. Поэтому рекомендуется увеличивать ежедневное потребление воды.

1. Оцените свои потребности. Разные люди могут нуждаться в разном количестве воды. К факторам, влияющим на ваши персональные потребности, относятся погодные условия вашего региона (температура и влажность), уровень вашей активности, общее состояние здоровья. Для женщин дополнительными важными факторами становятся беременность или грудное вскармливание. Хотя существует ряд стандартных методов определения того, сколько

¹ Содержат комплекс протеинов и энергетических компонентов, стимулирующих восстановление мышечной массы, утилизацию жиров и обмен веществ при физических нагрузках. Восстанавливают жидкость, потерянную организмом в результате физической активности, снабжая его витаминами и минеральными веществами. – Прим. ред.

воды нужно выпивать в день, лично я предпочитаю использовать в качестве инструмента оценки массу тела.

Выпивайте ежедневно 30 г воды на каждый килограмм вашего веса. Например, если вы весите 68 кг, нужно стараться выпивать не меньше 2 литров воды в день. Используйте это в качестве базовой схемы. Дополнительное количество воды рекомендуется пить в следующих ситуациях:

- **Физические упражнения:** пейте дополнительно по 200 мл воды на каждые 20 минут упражнений.
- **Алкоголь:** на каждую порцию выпитого алкоголя выпивайте такое же количество воды.
- **Путешествия:** пейте дополнительные 200 мл воды на каждый час полета.
- **Климат:** если вы живете в сухом климате, пейте каждый день дополнительные 400 мл воды.
- **Грудное вскармливание:** перед каждым кормлением выпивайте по 200 мл воды.
- **Беременность:** выпивайте дополнительные 200 мл воды в день.

В целом можете придерживаться следующих правил: вам достаточно воды, если 1) вы не чувствуете жажды; 2) ваша моча не имеет насыщенного цвета и запаха.

2. Распределите потребление воды во времени. Лучший способ получить необходимое ежедневное количество воды – равномерно распределить ее потребление во времени. Выпивайте по стакану (200 мл) воды каждый час, начиная со времени пробуждения.

3. Пейте перед едой. Выпивайте стакан воды перед каждым, даже небольшим приемом пищи. Это поможет выполнить дневную норму и наполнит желудок перед едой, предотвращая переедание.

Вода со вкусовыми добавками и другие напитки

В продуктах вроде Vitamin Water, Life Water, Gatorade и других марках воды со вкусовыми добавками часто содержатся искусственные ингредиенты, консерванты, сахар и лишние калории, которые вам не нужны. Кроме того, вода с подсластителями содержит химические вещества, роль которых в лучшем случае спорна. 100 %-ный сок обеспечивает организм витаминами и минералами, но в нем, как правило, слишком много калорий и сахаров. Поэтому рекомендуется поддерживать баланс жидкости в организме с помощью простой питьевой воды, а также газированной минеральной воды, которая не содержит натрия.

4. Носите с собой бутылку для воды из материала, не содержащего БФА². Вместо того чтобы пить из стакана, приобретите бутылку для воды из пластика, не содержащего БФА, или емкость из нержавеющей стали. Носите ее с собой весь день и наполняйте по мере необходимости. Это будет напоминать вам о необходимости пить воду, обеспечит постоянное наличие воды и обойдется дешевле, чем покупка воды в бутылках.

5. Установите напоминания. Вначале, чтобы не забывать о новом режиме потребления воды, установите для себя систему напоминаний. Если вы полагаетесь на высокие технологии, например используете смартфон, iPhone или календарь Outlook, создайте соответствующие записи на каждый час. Когда вы привыкнете регулярно пить воду, такая мера, вероятно, уже

² Синтетический гормон бисфенол А, имитируя эстроген, превращается в организме в природный женский гормон, вследствие чего нарушается гормональный баланс. – *Прим. ред.*

не потребуется. Однако до тех пор вы должны стараться не сбиться с пути и не позволять себе о чем-то забывать.

6. Будьте реалистичны. Как уже упоминалось ранее, для питья предпочтительнее обычная чистая вода. Но если она вам совсем не нравится, попробуйте один из следующих вариантов:


- Потребляйте натуральные напитки, не содержащие сахара, подсластителей и кофеина, например травяные чаи или минеральную воду без натрия.
- Добавляйте в простую или газированную воду немного лимонного или лаймового сока.
- Настаивайте воду на фруктах или овощах. Лучшие варианты – это малина, апельсин, дыня, лимон и лайм; для овощного настоя попробуйте использовать огурец. Кусочки фруктов или овощей поместите в кувшин с водой. Подождите пару часов, чтобы получился настой.

Знаете ли вы?

Наш организм больше зависит от воды, чем от пищи. С учетом разного рода обстоятельств, температуры воздуха и физической активности человек может прожить без пищи четыре – шесть недель, а без воды – всего три – пять дней!

Задание повышенной трудности

Уже потребляете достаточно жидкости? Переходите на следующий уровень, начав фильтровать воду. Фильтруйте водопроводную воду с помощью домашних фильтров. Это поможет удалить из воды различные загрязняющие вещества – от промышленных и сельскохозяйственных отходов до солей тяжелых металлов, а также естественный осадок и следы лекарственных средств. Можете носить с собой бутылку для воды, в которой имеется фильтр.

| Контроль еженедельных перемен | |
|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс |

Неделя 2

Спите вдоволь

Сон – это лучшая медитация.
Далай-лама

Необходимость нормального сна для здоровья неоспорима. Хороший сон помогает укреплять и поддерживать иммунную систему, улучшает когнитивные функции, освежает память, положительно влияет на гормональный статус, внешний вид и самочувствие.

При недостатке сна могут проявиться проблемы со здоровьем – как в эмоциональном, так и в физическом плане. В краткосрочной перспективе постоянно недосыпающий человек может ощущать раздражение и перепады настроения, у него снижается концентрация внимания, возникает утомление, появляются головные боли. К более продолжительным эффектам недостатка сна относится замедление метаболизма, что может привести к набору веса и диабету, гипертонии и аритмии, нарушениям памяти и депрессии, а также к повышению риска различных других заболеваний.



Перемена

Каждую ночь вам необходимо 7–8 часов качественного сна.

Знаете ли вы?

Разлив нефтепродуктов из танкера Exxon Valdez на Аляске в 1989 году, катастрофа космического шаттла Challenger и авария на Чернобыльской АЭС – все эти трагедии произошли из-за человеческих ошибок, в которых определенную роль сыграла нехватка сна.

Путь к успеху

Исследования показывают, что для поддержания здоровья и хорошего самочувствия необходимо спать 7–8 часов в сутки. Правильный сон может творить чудеса. Вот несколько подсказок о том, как именно нужно спать.

1. Оптимизируйте среду для сна. Если место, где вы спите, не способствует полноценному сну, это может провоцировать неоднократные ночные пробуждения и нарушение фаз сна – в том числе БДГ³, очень важной его составляющей. Чтобы создать себе оптимальную среду для сна, нужно обратить внимание на следующее:

³ Фаза быстрого сна. – Прим. ред.

Освещение. Чтобы вам лучше спалось, в спальне должно быть темно. Подсветку на часах сделайте тусклой, при необходимости оставьте включенными только ночники в коридорах и ванной. Закройте ставни или занавески, чтобы не впускать нежелательный свет снаружи.

Звуки. Ваша спальня должна быть изолирована от сильных шумов. Если она расположена так, что полностью избежать их не удастся, приобретите генератор белого шума, чтобы сгладить наиболее резкие звуки.

Постельное белье и одежда для сна. Используйте качественное постельное белье и не надевайте на ночь слишком просторную или, наоборот, слишком тесную одежду, чтобы во время сна не ощущать неудобства.

Температура. Сон в слишком жарком или слишком холодном помещении нарушает фазу БДГ. При этом во время сна способность нашего организма регулировать собственную температуру несколько ухудшается. Поэтому очень важно поддерживать в спальне комфортную температуру воздуха – не слишком высокую, но и не слишком низкую.

Влажность. Чрезмерная сухость или влажность нарушает процесс сна в той же мере, что и экстремальные температуры. Если в спальне слишком сухо, используйте увлажнитель воздуха. С другой стороны, если у вас слишком сыро, необходимо снизить уровень влажности.

2. Установите определенный режим сна. Нормальное чередование фаз нашего сна зависит от предсказуемого и повторяющегося режима. Каждый день ложитесь спать и вставайте в одно и то же время, чтобы держать под контролем свои биологические часы и циркадные ритмы (отвечающие у человека за структуру сна и питания). Если вы в настоящее время спите меньше необходимого минимума в 7 часов, посчитайте, во сколько вам нужно ложиться, чтобы его достичь. Постепенно изменяйте режим, отправляясь в кровать каждый день на 15 минут раньше, чем накануне, пока продолжительность вашего сна не будет соответствовать 7–8-часовой норме.

3. Разумно планируйте физические нагрузки. Если вы будете заниматься физкультурой перед сном, у вас могут появиться проблемы с засыпанием. В идеале физические нагрузки нужны организму с утра или в послеобеденное время. Если вы ходите в спортзал после работы, постарайтесь заканчивать пораньше, чтобы успеть расслабиться и подготовиться ко сну.

4. Придерживайтесь определенной процедуры отхода ко сну. Чтобы ваше тело и разум правильно подготовились ко сну, выполняйте определенную процедуру для релаксации. Вот несколько возможных вариантов:

Выпейте травяной чай без кофеина. К примеру, мне нравится вкусный чай Bedtime Tea производства Yogi Tea.

Примите ванну с лавандовым маслом для расслабления нервной системы и умиротворения ума.

Послушайте успокаивающую и расслабляющую музыку.

Перед сном убавьте интенсивность освещения. Это поможет мозгу настроиться на сон.

Запишите свои мысли и планы на завтрашний день. Составьте список всего, что вы хотели бы сделать, чтобы мозгу было проще расслабиться.

5. Избегайте стимуляторов. Не употребляйте в конце дня вещества, оказывающие стимулирующее действие на мозг, например сахар и кофеин. Это мешает уснуть вовремя или заставит просыпаться среди ночи. И хотя все люди разные, существует общая рекомендация – избегать стимуляторов после 14:30. Тем не менее лучше самим проследить за собственной реакцией на такие вещества, чтобы установить, какое действие они оказывают на вас и на ваш режим сна. Кстати, не забывайте о том, что сахар и кофеин могут поступать в организм в самых разных формах, в том числе в десертах и шоколаде.

6. Ограничьте употребление алкоголя. Хотя спиртные напитки помогают расслабиться и уснуть, они же могут нарушить структуру сна и сделать его беспокойным. Алкоголь способствует преобладанию неглубоких стадий сна, что заставляет чаще просыпаться ночью.

Из-за этого человек лишается очень важной фазы БДГ и более глубоких стадий сна, обеспечивающих полноценный отдых.



7. Курение. Оно отрицательно влияет на здоровье в целом и в частности нарушает структуру сна. Интенсивное курение заставляет спать менее крепко и снижает продолжительность фазы БДГ. Кроме того, курильщики часто просыпаются после 3–4 часов сна, так как организм начинает испытывать нехватку никотина.

8. Еда. Не позволяйте себе есть позже 21:00 и менее чем за два часа до сна. В противном случае вы рискуете заработать бессонницу из-за активной деятельности пищеварительной системы. Убедитесь, что ваш обед содержит достаточное количество сложных углеводов и белка и не перегружен жирами или простыми углеводами (сахаром и продуктами, содержащими рафинированную муку). Наконец, избегайте пищи, которая вызывает дискомфорт, изжогу или повышенное газообразование, так как именно она не даст вам уснуть.

9. Жидкости. Если вы не хотите по несколько раз за ночь ходить в туалет, лучше избежать потребления большого количества жидкости (в том числе воды) в течение 3–4 часов перед сном. Старайтесь большую часть жидкости употребить до вечера.

Знаете ли вы?

Документально зафиксированная максимальная продолжительность времени без сна для человека составляет 18 суток 21 час 40 минут. Этот рекорд был установлен в ходе специального «сонного» марафона в креслах-качалках. Рекордсмен – победитель соревнования сообщал о галлюцинациях, паранойе, нарушениях зрения, речи, памяти и внимания.

| Контроль еженедельных перемен | |
|---|--|
|  | • Поддерживайте правильный водный баланс |
|  | • Спите по 7–8 часов в сутки |

Неделя 3

Вставайте с дивана

Деятельный ум не может существовать в бездеятельном теле.
Генерал Джордж Паттон

Когда-то люди были активными живыми существами. Они охотились, занимались собирательством, много ходили и бегали. Активная физическая деятельность была частью их повседневной жизни. Однако со временем человек придумал технологии, которые привели к снижению активности, и в результате наш образ жизни стал более сидячим.

В своей книге «Синие зоны» Дэн Бюттнер⁴ рассуждает о том, что долгожители живут в среде, которая постоянно заставляет их двигаться, не задумываясь об этом. Они активны на протяжении всего дня: ходят пешком в магазины, занимаются садом, пользуются лестницами и т. д.

Оставаясь активным, вы не только продлеваете свою жизнь, но и значительно улучшаете ее *качество*. Регулярная физическая активность помогает снизить риск диабета второго типа и метаболического синдрома – заболеваний, которые могут привести к нарушению сердечной деятельности. Также она способствует профилактике некоторых видов рака, укрепляет кости и мышцы, улучшает эмоциональное состояние. Наконец, она помогает предотвратить травмы в пожилом возрасте.

Одним словом, высокий уровень физической активности в повседневной жизни способен творить чудеса, улучшая ваше здоровье и сохраняя молодость.



Перемена

Помимо занятий физкультурой поддерживайте в повседневной жизни высокий уровень физической активности.

Путь к успеху

Ваше тело рассчитано на активный образ жизни, и чем более оно активно, тем проще ему таким оставаться. Эта перемена не подразумевает занятий в спортзале пять дней в неделю по часу каждый день или ежедневной трехмильной пробежки – вы просто должны двигаться вместо того, чтобы сидеть на месте.

Чтобы успешно претворить эту перемену в жизнь, ищите повсюду возможности для движения. Мелочи, складываясь вместе, могут способствовать большому прогрессу.

1. Ходите пешком. Ходьба – это один из самых простых и полезных способов сделать вашу жизнь более активной. Несколько лишних шагов там и тут очень быстро складываются в лишнюю милю-другую. Старайтесь ходить пешком в следующих случаях:

⁴ В России книга издана под названием «Правила долголетия. Результаты крупнейшего исследования долгожителей» (Манн, Иванов и Фербер, 2012). – *Прим. ред.*

Дорога на работу и с работы. Если вы живете в городе, откажитесь от поездок на общественном транспорте и вместо этого ходите пешком. Если добираться до работы слишком далеко, выходите из автобуса или поезда на несколько остановок раньше, чтобы пройти 10–15 минут пешком.

Прогулки с собакой. Собак нужно выгуливать хотя бы два раза в день. Если обычно вы отпускали собаку гулять самостоятельно, теперь начните ходить вместе с ней. У вас нет собаки, но вы любите животных? Возможно, это хорошая причина завести ее и тем самым получить стимул к прогулкам. Среди самых активных пород можно назвать бордер-колли и лабрадоров.

Покупки. Ходите в магазин пешком (или ездите на велосипеде), вместо того чтобы ехать на автомобиле. Помимо ходьбы вы получите дополнительную нагрузку, когда будете нести покупки домой.

Парковка. Хотя парковка у самого входа кажется более привлекательным вариантом, старайтесь, наоборот, парковаться подальше. Если вы будете несколько раз в день ходить к машине и обратно, это может составить приличное расстояние.

Начало и конец дня. Выходите на прогулку перед завтраком и/или после ужина. Прогулка после ужина особенно полезна, потому что способствует пищеварению и разгружает желудок перед сном.

2. Двигайтесь во время обеденного перерыва. Вместо того чтобы есть за рабочим столом или идти в ресторан, сделайте свой обеденный перерыв более активным. Проведите мозговой штурм с коллегами во время прогулки. Пройдитесь по магазинам или по местам, связанным с другими делами.

3. На рабочем месте. Если вы весь рабочий день просиживаете на одном месте, вставайте из-за стола примерно раз в час, чтобы размяться. Сходите в кабинет к своему коллеге вместо того, чтобы звонить ему по телефону. Если захотите выпить кофе или пойти в туалет, поднимитесь или спуститесь по лестнице на другой этаж.

4. Активный просмотр телевидения. Просмотр телепрограмм – один из наименее подвижных способов времяпрепровождения, который вносит наибольший вклад в сидячий образ жизни. Не стоит полностью отказываться от телевизора, просто сделайте это время более активным.

Стирка. Во время рекламных пауз перезагрузите стиральную машинку и сушилку. А параллельно с просмотром любимого шоу можно встать и сложить высушенное белье.

Уборка. Конечно, пылесосить из-за шума вам будет неудобно, но с просмотром телевизора можно совместить другие виды уборки: протирание пыли, мытье полов и т. д.

Тренажеры. Если вы можете позволить себе приобрести домашнее спортивное оборудование, выберите тренажер, которым будете пользоваться во время просмотра любимых телепрограмм. Бывает, что беговые дорожки производят слишком много шума, поэтому, возможно, вы предпочтете что-нибудь потише, например велотренажер, кросс-тренажер, тренажер-лестницу или орбитрек.

Упражнения на полу. Если вы не хотите тратить деньги на специальное оборудование, можно просто выполнять различные упражнения на полу. Просмотр телевизора легко совмещается с теми же приседаниями, отжиманиями или другими упражнениями, не требующими каких-либо приспособлений.

Знаете ли вы?

По данным Всемирной организации здравоохранения, сидячий образ жизни является одной из главных причин высокой смертности, болезней и

травм. Примерно 2 млн человек каждый год умирает из-за проблем, связанных с малоподвижностью.

5. Вертикальные перемещения. Как бы ни было велико искушение воспользоваться эскалатором или лифтом для подъема на семь этажей и выше или для спуска на девять этажей и ниже, всегда помните о лестнице. Если необходимо подняться еще выше или, наоборот, спуститься с более высокого этажа, пройдите несколько этажей по лестнице, а остаток пути проделайте на лифте.

6. Наймите сами себя. Вместо того чтобы нанимать работников для выполнения тех или иных домашних дел, займитесь ими самостоятельно. Убирайте в доме. Мойте машину. Ухаживайте за садом. Постройте сарай. Чем больше вы начнете делать сами, тем более высокой будет ваша физическая активность.

7. Стойте. Старайтесь стоять при любом удобном случае. Во время разговоров по телефону, просмотра телевизора, работы за компьютером, ожидания друга или поездки в автобусе.

8. Получайте удовольствие. Один из лучших способов оставаться активными – это получать удовольствие от физических нагрузок, которые не воспринимаются как специальные тренировки. Катайтесь на коньках зимой. Гуляйте по пляжу летом. Наблюдайте за птицами весной. Один-два раза в неделю отправляйтесь куда-нибудь, где можно с удовольствием двигаться, повышая общий уровень активности. Если у вас есть возможность провести время с друзьями, предложите им присоединиться к вашим занятиям. Вместо того чтобы пойти в кино или театр, отправляйтесь на пешую прогулку – на природу или по историческим местам. Вместо того чтобы лежать и загорать, гуляйте по берегу. Берите с партнером уроки танцев.

9. Отключите приборы. В основе многих наших сидячих привычек лежат достижения техники. Например, пульт дистанционного управления по сути заменяет ноги, когда нужно переключить каналы. Машины для уборки снега или листьев лишают нас возможности поработать лопатой или граблями. Старайтесь делать все, что можно, вручную.

Одним словом, почти все, что мы сегодня делаем, можно делать двумя способами – двигаясь или неподвижно. Если у вас есть выбор, выбирайте первый вариант. Это существенно улучшит ваше самочувствие.

Знаете ли вы?

Всего лишь две минуты подъема по лестнице несколько раз в день помогают снизить общий уровень холестерина и увеличить уровень «полезного». Исследования показывают, что у людей, которые в течение недели поднимаются на 55 лестничных пролетов, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Даже подъем на два пролета в день может привести к потере 3 кг веса за год.

Задание повышенной трудности

Уже ведете активную жизнь? Переходите на следующий уровень, купив шагомер и поставив себе цель проходить по 10 000 шагов в день. В течение последних нескольких лет специалисты единодушны в своих рекомендациях: нужно проходить по 10 000 шагов в день, чтобы обеспечить оптимальный уровень активности. Проверьте, сколько шагов вы проходите в течение одного обычного дня, и оцените, достаточно ли этого.

| Контроль еженедельных перемен | |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте правильный водный баланс |
|  | <ul style="list-style-type: none">• Спите по 7–8 часов в сутки |
|  | <ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно |

Неделя 4

Ведите дневник питания

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты.
Ансельм Брийя-Саварен

Многим людям кажется, что они питаются более правильно, чем это есть на самом деле. Во-первых, они могут не до конца понимать, что такое здоровое питание. Во-вторых, человеческая натура такова, что мы лучше запоминаем моменты правильного выбора в том случае, если, к примеру, мужественно прошли мимо кафе с пончиками или съели только половину суперпорции. Но при этом с легкостью забываем о допущенных в своем рационе погрешностях. Однако если вы будете вести дневник питания, это поможет избежать подобных ловушек и вы постепенно приучите себя всегда делать правильный выбор, поддерживая здоровую диету.

Записывая все съеденное за день, вы почувствуете больше ответственности за сделанный выбор. Это простое действие будет постоянно напоминать о том, что вы приняли сознательное решение уделять внимание своему здоровью и благополучию. Кроме того, документируя свои пищевые привычки, вы получите механизм исследования своих чувств и эмоций, так как они довольно тесно взаимосвязаны. Вы начнете замечать определенные закономерности. К примеру, привычку есть в том или ином эмоциональном состоянии, что заставляет вас переесть, отступая от норм здорового питания. И если вы начнете вносить полезные изменения в свой рацион, дневник питания сразу же предоставит вам возможность проследить за прогрессом.

Помимо прочего, такой дневник обращает внимание человека на питательную ценность того, что он ест. Вы начинаете понимать, откуда берутся ваши калории, как сочетаются друг с другом питательные вещества в ваших блюдах и закусках. Благодаря этим знаниям вам будет легче вносить необходимые изменения в свой рацион.

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.