

ДЖЕННИФЕР
ЭШТОН


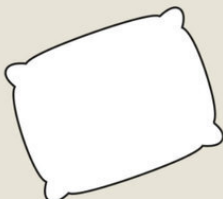
САРА
ТОЛАНД

18+

ГОД  ЗАБОТЫ
О СЕБЕ —————

————— ОДНА
ПРИВЫЧКА 

В  МЕСЯЦ

 НА  ПУТИ

К ЗДОРОВЬЮ

 И СЧАСТЬЮ

МИФ Саморазвитие

Дженнифер Эштон

**Год заботы о себе. Одна
привычка в месяц на пути
к здоровью и счастью**

«Манн, Иванов и Фербер»

2019

УДК 159.943.7+304.3
ББК 88.26+51.204.0

Эштон Д.

Год заботы о себе. Одна привычка в месяц на пути к здоровью и счастью / Д. Эштон — «Манн, Иванов и Фербер», 2019 — (МИФ Саморазвитие)

ISBN 978-5-00-169259-1

Когда речь заходит о новых привычках, многие из нас внутренне содрогаются, вспомнив про свои неудавшиеся попытки. Однако можно добиться всего, если не ставить сразу высокую планку, а двигаться постепенно: 1 месяц – 1 привычка. Врач и медицинский эксперт Дженнифер Эштон бросила себе вызов длиною в год. Автор подробно расписывает личный опыт в приобретении каждой привычки, дает научное обоснование и рекомендации. Секрет успеха – не в самой привычке, а в умении полюбить себя и научиться о себе заботиться. Издание будет интересно всем, кто хочет поправить здоровье, улучшить настроение и стать счастливее. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.943.7+304.3
ББК 88.26+51.204.0

ISBN 978-5-00-169259-1

© Эштон Д., 2019
© Манн, Иванов и Фербер, 2019

Содержание

Введение	6
Глава 1. Январь. Месяц без алкоголя	10
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Дженнифер Эштон, Сара Толанд

Год заботы о себе. Одна привычка в месяц на пути к здоровью и счастью

Издано с разрешения HarperCollins Publishers

Оригинальное название THE SELF-CARE SOLUTION: A Year of Becoming Happier, Healthier, and Fitter – One Month At a Time

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2019 by JLA Enterprises Corporation. All rights reserved Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



Издательство не несет ответственности за последствия применения рекомендаций автора. Настоятельно рекомендуем обращаться к своему лечащему врачу, прежде чем вносить серьезные изменения в рацион питания, режим тренировок или предпринимать другие аналогичные действия.

Посвящается всем, кто стремится к совершенствованию, а также моим двум величайшим источникам вдохновения и мотивации – Алексу и Хлое

Введение

Изначально я не собиралась заниматься собой так долго. Даже если бы в январе мне предложили изменить свой образ жизни, я отказалась бы, сославшись на недостаток времени. Самосовершенствование – последнее, о чем я тогда думала.

В моей душе царил хаос. Весь предыдущий год я пыталась справиться с болезненными последствиями самоубийства своего бывшего мужа, и даже мысль о том, что можно уделить время себе, когда в тебе нуждаются дети и семья, казалась мне эгоистичной.

Однако все началось спонтанно – без предварительных планов и целей. После новогодних праздников я решила на месяц полностью отказаться от алкогольных напитков: это был некий вызов себе и попытка улучшить жизнь. За 30 дней я узнала о себе больше, чем за многие годы. Изменилось все – тело, сознание, настроение и отношение к алкоголю. Я решила и дальше познавать себя и наслаждаться ощущением пользы от подобного эксперимента.

Успех меня окрылил. Я врач и медицинский обозреватель популярного шоу Good Morning America (GMA), а еще личность типа А¹ – целеустремленная и решительная. Я обожаю ставить себе цели и достигать их.

Накануне Нового года я, как и многие, даю себе разные обещания. И, даже если знаю, что запланированное пойдет на пользу, сдержать слово нелегко. Но что, если ограничиться одним месяцем? Это вполне реально. Месяц – идеальный по продолжительности период для экспериментов, за который можно понять, как и что способно положительно повлиять на вашу жизнь.

Я решила каждый месяц наступившего года посвящать новому вызову (так назвала свои обязательства) – ежемесячным действиям, полезным для здоровья. Сначала отжимания и планка, затем – медитация, после нее регулярные аэробные упражнения и так далее до конца года. Я хотела понять, как влияет на меня каждое из этих действий, и в будущем сделать осознанный выбор. Чем закончится эксперимент, я тогда не представляла. Но к концу года улучшилось все: от эмоционального состояния до диеты и сна.

Я врач и диетолог, но мне, как и любому человеку, нелегко оценить влияние повседневных привычек на жизнь – на это нужно время. А тратить его не хочет никто. До начала эксперимента любой случайный наблюдатель счел бы меня эталоном здоровья: я почти ежедневно занималась спортом, покупала натуральные продукты, спала минимум семь часов каждую ночь (по крайней мере, так мне казалось), вела успешную профессиональную и личную жизнь и сохраняла гармоничные семейные отношения.

Наверняка вам интересно, как незначительные преобразования привели к радикальному перевороту. Ответ прост. Что и сколько мы каждый день едим (или не едим), пьем (или не пьем), сколько отдыхаем, как двигаемся – все отражается на состоянии здоровья положительным или негативным образом.

Когда мы что-то повторяем неделя за неделей, месяц за месяцем и год за годом, положительные результаты накапливаются. И наоборот, отсутствие в нашей жизни какой-то здоровой привычки может со временем негативно сказаться на здоровье и благополучии. И вы даже не поймете, в чем дело.

Вы вряд ли попадете в больницу, если день-другой будете пить воды меньше положенного (хотя у меня такое случалось трижды – из-за обезвоживания, о котором я и не подозревала). Но недостаток воды в течение нескольких недель и месяцев может привести к хроническому обезвоживанию и, как следствие, ко многим физическим и психическим проблемам, включая набор веса, утомляемость и неприятный запах изо рта.

¹ Тип личности А и тип личности Б – концепция типов поведения по М. Фридману и Р. Розенману. *Прим. ред.*

Я описала в книге не случайные практики, а привычки, которые влияют на здоровье и счастье (что подтверждают многочисленные исследования). Это привычки, которые может и должен выработать каждый, независимо от возраста, пола, телосложения, уровня физической подготовки, финансовых возможностей, карьеры или образа жизни.

Целый год я бросала себе вызовы. Я почувствовала себя лучше, чем когда-либо. И вовсе не потому, что я села на какую-то сумасшедшую диету, провела три мучительных месяца без еды или до изнеможения занималась спортом на престижной базе отдыха. Я научилась заботиться о себе и хочу поделиться этим знанием с вами.

Раньше забота о себе сводилась к тому, чтобы хорошо выглядеть и держать марку: делать стрижку и укладку, косметические маски, маникюр, ходить на спа-процедуры. Конечно, я думала о спортзале и даже планировала медитировать, но лишь для того, чтобы поддерживать, а не улучшать здоровье. Если честно, я считала это составляющими своей работы: я же лицо и голос здоровья и благополучия на ведущем новостном канале страны и должна выглядеть соответствующим образом.

Однако забота о себе выходит далеко за рамки базового физического и психического здоровья. Забота о себе складывается из того, как я действую, думаю, принимаю решения, отношусь к другим людям, воспринимаю мир и, самое главное, – себя. Сейчас уход за собой означает для меня осознанную заботу о внутреннем «я», о своих эмоциях и поведении. Я уделяю этому не меньше (если не больше) внимания, чем волосам, лицу и коже.

Возможно, вы подумали: «У меня нет такой возможности, не говоря уже о том, чтобы поменять что-то в физическом или психологическом плане». Раньше и я бы так сказала. Если бы мне предложили разом изменить двенадцать позиций в моем расписании дня, я бы спасовала. Но теперь я знаю, что забота о себе – это вопрос не времени, а его организации.

Каждый – от самого занятого генерального директора до самого трудолюбивого телеведущего на двух работах и фрилансера, редко выходящего из дома, – может найти время на заботу о себе. Потратив на это всего несколько минут в день, вы выиграете массу времени, потому что снимете напряжение и станете сосредоточеннее, энергичнее и увереннее в себе.

В моем случае это окупилось: наблюдая за мной, дети узнали, как заботиться о себе. Возможно, уход за собой – самый важный компонент эффективного тайм-менеджмента. Если вы не занимаетесь этим ежедневно, то, скорее всего, тратите время впустую, подрывая здоровье.

Конечно, я не пришла к этим выводам за одну ночь, поскольку не меняла все двенадцать моделей поведения одновременно. В этом-то вся прелесть моей книги: каждый месяц новый вызов, новое начало и новая возможность обрести контроль над здоровьем и счастьем.

Если вы амбициозны, возможно, у вас возникнет искушение взяться за все сразу. Не делайте так ни в коем случае. Резкие изменения не работают для 99 % населения. Говорю вам как врач: если пациент хочет поменять сразу и питание, и физическую активность, и режим сна или общий распорядок дня, он почти всегда терпит неудачу. Некоторые пациенты достигают результатов, но обычно угасают через несколько месяцев, а то и несколько недель или даже дней.

Другое дело – изменение привычек по одной в месяц. Совершенствуя тело и разум по частям в течение коротких периодов, вы достигните длительного успеха. Если вы когда-нибудь сидели на модной безумной диете, то вы понимаете, о чем я. Попытка одновременно исключить из рациона глютен, молочные продукты, мясо, кофе и алкоголь, скорее всего, закончится поглощением большой мясной пиццы с несколькими бокалами белого вина и ведром кофейного мороженого на десерт. Но если откажетесь, скажем, только от молочных продуктов, постепенно подыскивая альтернативы сыру, молоку и мороженому, то, скорее всего, добьетесь успеха. Точно так же будет проще поддерживать небольшие изменения в расписании дня.

Один месяц – идеальный срок для внедрения новых привычек, позволяющий *приспособиться* к ним настолько, чтобы поддерживать в течение долгого времени и получать преимущества.

Я сосредоточилась на одной привычке за раз по еще одной, научной причине. В любом хорошем эксперименте допускается только одна независимая переменная, если мы хотим выяснить, как она влияет на тело, ум или настроение. Слишком большое количество новых переменных одновременно не позволит установить, что именно повлияло на изменения или их отсутствие.

Вернемся к модной диете: вы исключили глютен, молочные продукты, мясо, алкоголь и кофе – ваша кожа очистилась, ушла пара килограммов, и прибавилось энергии. Но за какой конкретно результат отвечает каждый продукт? Возможно, вы чувствительны к лактозе, но прекрасно переносите глютен. Или, может быть, в вашей неспособности похудеть виноват алкоголь, а избыток мяса вызывает сухость кожи. Трансформируя рацион постепенно, вы поймете, как на вас влияют изменения и как их лучше всего закрепить, чтобы стать по-настоящему здоровыми и счастливыми.

Давайте начистоту: цель этой книги и вашего пути длиной в год вовсе не в том, чтобы очистить кожу, сбросить пару килограммов или ощутить прилив энергии, хотя, вероятно, все это получится. Моя цель – научить вас заботиться о себе и рассказать о невероятных вещах, связанных со здоровыми привычками.

Вам не придется менять свои правила в том же порядке, в каком это делала я. Мы все уникальны, у каждого свои ДНК, жизнь и быт; свои режимы дня, предпочтения, физические, умственные и эмоциональные потребности. То, что сработало для меня, может не сработать для вас. Но мои инструменты позволят индивидуализировать каждый вызов и научиться решать проблемы, связанные с заботой о себе.

Искренне советую не делать поспешных выводов и попробовать принять все вызовы, даже, по вашему мнению, вам ненужные. (Открою секрет: вызовы, которые я ошибочно считала простыми, как, например, сентябрьский вызов «Меньше сахара», поразили меня больше всего и многому научили.) Вам необязательно выполнять все описанное в книге. Не стесняйтесь выбирать вызовы, которые вам понравятся, и экспериментируйте с другими видами заботы о себе. Например, вегетарианцы или веганы могут немного изменить майский вызов «Меньше мяса, больше овощей» и разнообразить свой рацион или сократить количество продуктов, прошедших технологическую обработку.

Завершив один ежемесячный вызов и начав следующий, вы выработаете привычки. Эта книга позволит вам взять под контроль свое ежедневное здоровье и счастье.

Важно отметить: в книге нет предписаний, требующих неукоснительного выполнения упражнения X или соблюдения достижения Y как непрямого условия успешной заботы о себе. Как и в научных исследованиях, результаты эксперимента нельзя предсказать до его завершения. Для меня не каждый месяц заканчивался безусловным триумфом, и это еще мягко сказано. Но во время каждого вызова я узнавала что-то важное о себе и, самое главное, о том, что такое направленная на себя забота.

Перед тем как вы начнете свой год открытий, я хочу дать вам единственный совет – не терять любознательности по отношению к себе. Последние двенадцать месяцев я постоянно твердила: я провожу эксперимент на себе и для себя. Я горела желанием попробовать что-то новое, не боялась анализировать свое поведение, хотела понять, что делало меня счастливой, а что нет. Я старалась не загадывать на будущее и не обесценивать эмоции или результаты, которые мне не нравились. В конце концов, я не собиралась публиковать результаты в медицинском журнале или делиться с друзьями или семьей. Это был мой год – год, когда я открыла, как по-настоящему позаботиться о своем «я».

Точно так же ваш год станет вашим. Вы – самое главное в этой книге, и все, что вы делаете, видите, чувствуете и во что верите, имеет значение. Не бойтесь рассматривать себя в микроскоп – это не страшно, особенно если наблюдать за какой-то одной малой частью в месяц. Вам ведь нечего терять, зато есть что выиграть.

Я искренне верю, что каждый может жить здоровее и счастливее. У вас есть только одно «я», которое растет и меняется каждый день, как изысканный и замысловатый сад. Как сад, вы можете зачахнуть, а можете дарить себе необходимый свет, чтобы все ваши цветы стали яркими, красивыми и крепкими.

Глава 1. Январь. Месяц без алкоголя

Моя история

Не помню точно, когда я решила провести целый месяц без алкоголя, кажется, это случилось в начале декабря 2017 года. Мы отметили День благодарения, и, как большинство людей, я готовилась к предстоящим корпоративам, праздничным мероприятиям и большим семейным ужинам – всему тому, что сопровождается возлияниями.

Я по-прежнему принимала пациенток в своей частной клинике, но теперь заводила разговор об употреблении алкоголя. Обычно между нами происходил следующий диалог:

Я. Сколько алкоголя вы обычно употребляете в неделю?

Пациентка. Ну, хм, я люблю выпить вина раз или два раза в неделю, еще, может быть, в пятницу и субботу... Не знаю. Думаю, семь бокалов?

Я. И вы пьете эти напитки дома или в ресторане?

Пациентка. Там и там, пожалуй.

Я. Отлично. Как вы знаете, бокал вина – это примерно 150 мл, а одна порция крепкого спиртного – 45 мл. Но ваши порции могут быть больше, особенно в ресторане или баре. Давайте я вам покажу...

(Сценическая ремарка: я вытаскиваю схему винного и коктейльного бокалов в натуральную величину, чтобы показать пациентке, как на самом деле это мало – 150 и 45 мл.)

Я. Вы столько выпиваете?

Пациентка. Ну... Наверное, немного больше.

Я *(руками показывая размер порции)*. Может быть, вы наливаете вот столько, когда пьете вино? И вот столько, когда пьете коктейли?

Пациентка. Да, наверное.

Я. Хорошо, но это значит, что на самом деле вы употребляете двенадцать или четырнадцать порций в неделю, а не семь.

Пациентка. Правда?

Я. Правда. А употребление такого количества алкоголя в неделю повышает риск развития рака молочной железы, депрессии, сахарного диабета, способствует набору веса и ожирению...

Подобная сцена разыгрывалась почти каждый день. Я выучила роль назубок, начиная с ненавязчивого извлечения схемы бокалов в натуральную величину и заканчивая демонстрацией количества алкоголя руками и сочувственным покачиванием головой.

Я повторяла этот диалог (весьма удачный, к слову) много лет, но в том году вдруг поняла некую наигранность своего сочувственного кивания. Я хорошо понимала этих женщин, ведь сама поступала так же. Я советовала бросить вредную привычку, а сама ей следовала. Но, убеждая пациенток задуматься о риске развития рака молочной железы, обратила внимание и на себя.

Расскажу, как все началось. Алкоголем я не злоупотребляю. Я позволяю себе выпить только в компании, один-два раза в будни и во время тусовок в выходные. Чувство опьянения мне не нравится. Во время учебы в Колумбийском университете три вечера в неделю я работала барменом и ни разу не попробовала то, что продавала. Зато видела, как у посетителей заплетается язык и как, перебрав, отвратительно они себя ведут и кричат. Это навсегда отбило

у меня охоту пить сверх меры. К тому же я была тогда довольно тщеславна, увлекалась фитнесом, и идея поглощения лишних калорий в виде алкоголя казалась мне нерациональной.

После университета я вышла замуж. За время учебы в медицинском колледже я выносила и родила двоих детей, затем прошла четырехлетнюю ординатуру по акушерству и гинекологии – было не до алкоголя. Все изменилось лет пять назад. Дети подросли, стали сами о себе заботиться, а я в кои-то веки почувствовала, что могу насладиться коктейлем.

Летом мы часто устраивали барбекю у бассейна, и бокал вина становился расслабляющим дополнением к вечеру. Иногда мы ужинали в гостях: некоторые друзья прекрасно готовили и угощали удивительными напитками. Вино превратилось в хобби: я многое узнала о винограде и принялась дегустировать различные сорта и высококачественные вина-винтажи.

Однако самым любимым напитком стала текила Casamigos Blanco со льдом и ломтиком апельсина. Про этот «идеальный палеолитический напиток» несколько лет назад мне рассказывала подруга Молли Андерсон. Casamigos Blanco – крепкий алкоголь, поэтому в нем сравнительно мало сахара и калорий.

До 1 января 2018 года я пила текилу или вино один-два раза в неделю во время ужинов в компании или на особых мероприятиях, а также вечером в выходные. Как и большинство пациенток, я считала, что употребляю семь или менее порций в неделю – рекомендуемый максимум для женщин. Но в декабре 2017 года меня вдруг осенило: я, скорее всего, совершаю ту же самую ошибку, что и мои пациентки. Возможно, я выпивала семь бокалов алкоголя в неделю, но размер порции в любом ресторане или баре обычно больше, чем 45 мл текилы или 150 мл вина.

Я не могла больше разыгрывать ту же сценку, не следуя своим же советам. Мне нужно было изменить свои привычки, и выбор пал на новый год. Я не верю в новогодние обещания – они не работают, – но верю в то, что можно бросить вызов самому себе. Вызов ради конкретных, действенных и управляемых изменений, которые станут частью повседневной жизни, – так утверждает наука.

Я приняла решение: провести месяц без алкоголя. В канун Нового года я насладились обедом с розовым вином и праздничным ужином с текилой, не испытывая никаких опасений за будущее. Здесь я провела границу.

МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА

Борьба с алкоголизмом и алкогольными расстройствами

Месяц без алкоголя – это вызов, призванный помочь людям с нормальными, здоровыми привычками употребления спиртного почувствовать преимущества отказа от него на 30 дней. Если у вас есть проблемы или зависимость, этот вызов не для вас. Вам следует поговорить с врачом или обратиться за профессиональной помощью. У вас может быть алкогольная зависимость, если вы: страдаете от частого похмелья; чувствуете потребность в алкоголе или не можете остановиться; принимаете опасные решения под влиянием алкоголя; из-за алкоголя страдают ваши отношения, карьера или личная жизнь. Не стесняйтесь подобных проблем и не пытайтесь их скрыть. Не только вы оказались в такой ситуации. Профессиональные рекомендации помогут вам изменить свою жизнь.

Неделя 1

Поделитесь секретом: это лучшее, что вы можете сделать при соблазне выпить

Первое января 2018 года я встретила с семьей в Бостоне: мы поехали на турнир по хоккею с шайбой болеть за Хлою, мою дочь-спортсменку, лучшую нападающую в команде. В отличие от большинства других праздников, этот был лишен гастрономических соблазнов – ни ужина в модном ресторане, ни вечеринки. Но я все равно проснулась в то утро нового года и подумала: «Ну что ж, поехали. Первый день».

Физически мне не хотелось пить, но психологически я умирала от жажды. Врачи называют подобное состояние эффектом депривации: пациенты заикаются именно на том, что им запрещено. И хотя мне совсем не хотелось спиртного, меня не отпускали мысли о том, что я осталась без алкоголя на 30 дней. «Серьезно, весь месяц?!» – страдала я.

К концу первого дня наваждение исчезло. Сразу после Нового года представился удобный случай: меня попросили сделать сюжет о различных последствиях у женщин, употребляющих алкоголь больше рекомендуемого. В прямом эфире 2 января я объяснила, почему женщинам не следует выпивать больше семи порций алкоголя в неделю, а затем призналась ведущей передачи Робин Робертс, что сама на месяц отказалась от алкоголя.

К общему удивлению, передача получила огромный рейтинг. Аудитория GMA – более пяти миллионов человек, и я не могла поверить, что мое выступление впечатлило такое количество слушателей. В мои личные страницы и страницы шоу в соцсетях посыпались сотни комментариев типа «Я присоединяюсь!» и «Отличная идея, я с вами!».

Продюсеры попросили рассказать о вызове поподробнее в прямом эфире на Facebook. Это видео менее чем за сутки набрало более 300 тысяч просмотров – весьма немало даже для популярной передачи. Похоже, идея провести месяц без употребления алкоголя многим пришлась по душе. Мне показалось, что дело не том, чтобы не пить, – люди хотели принять вызов вместе с другими и почувствовать себя частью сообщества.

На той же неделе я встретила с Джоанной Коулс, бывшим главным редактором журнала Cosmopolitan и главным контент-менеджером медиаконгломерата Hearst. Даже она видела мой сюжет! Джоанна родилась в Англии, где, по ее словам, отказ от алкоголя в январе – обычное дело. Я не могла поверить. Вся страна каждый январь отказывается от выпивки?! Оказывается, для тысяч людей моя идея превратилась в ежегодный ритуал. Меня это очень вдохновило: за спиной у меня целая команда единомышленников.

В первую неделю января я забыла про алкоголь из-за плотного графика. Я встаю в пять утра, чтобы выступить на телевидении, а затем как минимум до шести вечера принимаю пациентов в Нью-Джерси. После работы отправляюсь в спортзал. Домой прихожу уставшей, и мне в голову не приходит мысль, чтобы отправиться в паб.

Но в те первые выходные у Хлои был еще один хоккейный матч, на этот раз домашний. В таких случаях все родители, человек сорок, собираются на пикник. Это значит: много глинтвейна, вина, сэндвичей и закусок – настоящее пиршество. Проблема в том, что глинтвейн я люблю особенно. Вот и первое искушение.

Приехав на пикник, я объявила: в этом месяце алкоголь не пью. Мне было немного неловко, но лучше объяснить всем сразу, чем на протяжении вечера раз за разом отказываться от напитков, оправдываясь или придумывая отговорки. Я посчитала, что «публичным» заявлением возьму на себя определенную ответственность, и оказалась права. Меня никто не искушал, и желания выпить не возникало.

После игры вместе с братом и его семьей мы отправились пообедать в один из наших любимых итальянских ресторанов. Там я всегда заказываю бокал вина – как прекрасное дополнение к еде. Однако в этот раз я повторила, что у меня «сухой» месяц. Брат тут же парировал, что у него мокрый и он сегодня выпьет больше обычного. Шутка разрядила обстановку, а я спокойно отнеслась к тому, что все заказали вино.

Обед подарил мне еще одно открытие. Я бывала в этом ресторане много раз, но без вина внимательнее отнеслась к заказанной еде. Алкоголь не отвлекал от выбора здоровой пищи и не

снижал бдительность: мне уже было не все равно, сколько кусочков чесночного хлеба я съем. Я больше наслаждалась едой. В конце оказалось, что я съела меньше обычного и при этом насытилась.

Неделя 2

Если не хотите отказаться от алкоголя ради здоровья, сделайте это ради своей кожи

Утром 8 января меня ждал приятный сюрприз: моя кожа изменилась. Я всегда страдала от розацеа², но тем утром мое лицо выглядело менее красным. Кожа подтянулась и выглядела чуть жирноватой, что я приписала лучшему увлажнению. Мне показалось, что количество морщин вокруг глаз и рта уменьшилось.

Ежедневная работа в эфире вынуждает внимательно относиться к коже. Толстый слой телевизионного грима, кажется, можно снять только наждачной бумагой. Я стараюсь разгримироваться сразу после передачи и, конечно же, снимаю макияж перед сном. Утро – единственное время, когда моя кожа выглядит естественно. Именно поэтому я приглядываюсь к себе сразу после пробуждения. В то утро я поразилась преображению, случившемуся всего за одну неделю.

Я решила оценить ситуацию с позиции врача. Итак, единственное изменение в последнее время связано с алкоголем. Я знала, что спиртное обезвоживает и вредно для кожи, но не предполагала столь впечатляющего эффекта. Особенно если учесть зимнее время года, когда кожа страдает из-за холода, сухого воздуха на улице и жары в помещении.

Я спросила гримера-визажиста Лизу, замечает ли она что-либо? Или это иллюзия, возникшая в моей голове? Лиза подтвердила: кожа выглядит более молодой, здоровой и увлажненной. Я так обрадовалась, как будто мне что-то подмешали в кофе. Отказ от спиртного принес бонус, которого я даже не могла себе представить.

На второй неделе я почувствовала, что обходиться без алкоголя не так уж и сложно. Я не считала дни, когда смогу наконец-то выпить текилы или вина. Сама для себя этот феномен я объяснила так: воздержание практикуют многие люди. Я как будто бежала марафон с тысячами других участников. Они разочаруются, если я остановлюсь после 20 километров. Однако я и не собиралась останавливаться: бросить себе вызов на месяц интересно, удержаться благодаря поддержке легко, а первые результаты убеждают, что усилия того стоят.

Неделя 3

Удивительный способ сделать отказ от алкоголя более приятным

Семнадцатого января, пройдя экватор вызова, мы с подругой ужинали в баре. Она заказала игристое просекко, я же попросила свой новый социальный стандарт: газированную воду в бокале для вина. Безалкогольная шипучка вполне приличный напиток, на мой взгляд. С начала «сухого» месяца я много раз бывала в барах, уже привыкла обходиться там без выпивки, но, когда бармен по ошибке поставил просекко передо мной, я машинально потянулась к бокалу.

Подруга знала про мой вызов и невольно вскрикнула, увидев свой напиток у меня в руках. Я спокойно отдала бокал. Оказалось, без алкоголя намного проще сосредоточиться на разговоре. Не приходится тратить время на размышления, что заказать и не выпить ли еще, а общаться легче без чувства легкого опьянения и потери концентрации.

² Неинфекционное хроническое заболевание кожи, для которого характерны покраснение, расширение сосудов и высыпания. *Прим. ред.*

К концу недели цвет кожи стал еще лучше, исчезли краснота и сухость, перестали появляться прыщи и пятна – я как будто светилась изнутри, и макияжа требовалось меньше. И это еще не все: живот подтянулся, а «мамин кармашек» (мерзкая складка, которую еще называют фартуком) значительно уменьшился в размере.

Я задумалась. Если отсутствие алкоголя привело к таким изменениям, то зачем я вообще раньше пила? Может быть, это бессознательное решение – потому что в ресторане, на вечеринке или на ужине в гостях так принято? Или мне нравился вкус вина и текилы? В дальнейшем употребление алкоголя должно быть осознанным решением, а не машинальной реакцией в определенных ситуациях.

Неделя 4

Как отказ от выпивки навсегда изменил мое представление об алкоголе

С осознанием изменений последняя неделя прошла настолько легко, что я решила умерить потребление спиртного до конца года. Я решила отмечать в настенном календаре каждую выпитую порцию и отслеживать еженедельный «баланс» по аналогии с банковским счетом. Каждый бокал я намеревалась считать за две порции и ограничиться максимум семью порциями в неделю.

Через три недели я отметила, что у меня прибавилось энергии. Это говорит о многом, поскольку я и так активный человек. Улучшился внешний вид. Возможно, причина в более позитивном взгляде на жизнь, но я также знала, что восстановила водный баланс организма и наладила сон. Это, видимо, тоже отразилось на коже и талии.

А еще я стала гордиться собой. В начале мне было любопытно, смогу ли я бросить себе вызов и немного изменить образ жизни, и теперь я убедилась, что преодолела вызов легко и с удовольствием.

На изменение привычки, по мнению некоторых экспертов, уходит 30 дней: мне этого оказалось достаточно. В последний день месяца я не вспоминала о рюмке текилы или бокале пино нуар. Я чувствовала себя настолько заряженной, что решила продлить вызов на первую неделю февраля. После у меня намечался отпуск на Карибах, где вполне можно отпраздновать завершение периода воздержания – насладиться первым глотком в каком-нибудь уютном и расслабляющем месте.

Если честно, даже не помню, какой коктейль я тогда взяла – во всяком случае особого удовольствия даже после пяти недель трезвости он не доставил. И это только подтвердило мои подозрения: алкоголь все-таки социальная привычка.

Продолжить месяц трезвости меня побудила еще одна причина: здоровье. «Сухой» январь не только улучшил мое физическое и психическое состояние, но и принес эмоциональное удовлетворение, пробудил любопытство. Мне понравилась его научно-экспериментальная сторона: как это организовать? что я могу узнать о себе? а о других?

Настоящее удовольствие от вызова доставили сотни твитов, сообщений в Facebook и комментариев в Instagram от зрителей, подписчиков и друзей. Многие, воодушевившись, захотели присоединиться ко мне – как будто речь шла о месяце бесплатных конфет. Как можно потерять эту удивительную группу поддержки? Так почему бы не сохранить ее, предложив новый вызов на февраль... и дальше?

Научное обоснование

Как и все вызовы, описанные в этой книге, отказ от алкоголя – это незначительное изменение образа жизни, которое, согласно научным исследованиям, положительно влияет на физическое и эмоциональное состояние. Конкретные результаты зависят от вашей нормы.

Если вы выпиваете бокал вина раз в несколько недель, эффект отказа от спиртного будет незначительным. Но если вы привыкли к алкогольным напиткам, то последствия отказа будут заметными и долгосрочными. Допускаю, вы знаете, какие преимущества вам это принесет, но вот еще несколько фактов.

Скорее всего, вы пьете больше, чем думаете

Большинство людей пьют больше, чем предполагают. Согласно исследованию, опубликованному в журнале *Addiction*, женщины и мужчины из группы низкого риска, употребляющие менее 10 и 15 порций алкоголя в неделю соответственно, обычно занижают количество потребленного алкоголя на 76 %, то есть, по сути, засчитывают лишь каждую четвертую из выпитых порций.

Причины подобного явления сложны. Мы не всегда помним, сколько выпиваем, поскольку чаще всего это происходит среди людей в оживленной обстановке. Психологи считают, что в вопросе выпивки быть по-настоящему честными с самими собой нелегко. Точно так же многие «предпочитают» забывать, сколько нездоровой пищи или сладостей съедают: подсчет в уме напоминает о том, что мы делаем что-то вредное для организма.

Еще мы пьем больше, потому что нам наливают больше – и это не зависит от того, разливаем мы напитки самостоятельно или их подают бармены и официанты. Посмотрим, как это работает.

В США стандартной порцией (дринком) считается все, что содержит 14 граммов чистого спирта. Это эквивалентно 355 мл пива, 150 мл вина или 45 мл крепкого алкоголя – водки, джина, рома, виски и текилы.

Но в барах и ресторанах обычно подают напитки в объемах, превышающих 14 граммов чистого алкоголя. Вина в ресторанах наливают в бокал в среднем на 43 % больше, чем стандартные 150 мл (то есть 215 мл), коктейлей – на 42 % больше, а пива – на 22 % (430 мл)³.

Еще выше вероятность перепить дома. И дело не только в том, что мы недооцениваем реальные порции еды и напитков, но и в посуде. Средний размер бокала для вина за последние 300 лет увеличился в 7 раз, и теперь в большинстве бокалов помещается 449 мл алкоголя⁴. Даже полбокала – это уже 220 мл, то есть полторы порции.

Не верите, что дома наливаете себе больше положенного? Возьмите мерный стакан. Отмерьте 150 мл вина, 355 мл пива или 45 мл крепкого алкоголя, перелейте их в свою обычную посуду. Скорее всего, вы удивитесь, насколько это мало по сравнению с привычным для вас объемом.

Одна порция алкоголя в день может увеличить риск рака молочной железы

У каждой восьмой американки в течение жизни диагностируют рак молочной железы. Это значительный процент, поэтому неудивительно, что многие из моих пациенток боятся этой болезни.

Один из самых частых вопросов – о противозачаточных таблетках: увеличивают ли они риск развития рака молочной железы и должна ли мнительная пациентка прекратить прием препарата? Я обычно отвечаю, что связь противозачаточных таблеток и рака неоднозначна. Некоторые исследования показывают небольшое увеличение риска. Другие свидетельствуют о заметном снижении риска онкологических заболеваний яичников и матки при приеме противозачаточных таблеток.

Связь рака молочной железы и противозачаточных таблеток не доказана, а вот употребление даже одной порции алкоголя в день значительно увеличивает риск. Тем не менее ни

³ Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 2008.

⁴ Кембриджский университет, 2017.

одна пациентка не выразила желания полностью отказаться от спиртного. И я их понимаю: с психологической и жизненной точек зрения проще перестать принимать таблетки и использовать другие формы контрацепции, чем расстаться с широко распространенной социальной привычкой.

Как на развитие рака молочной железы влияет спиртное? Считается, что оно повышает уровень эстрогенов и других гормонов. Алкоголь – отличный источник пустых калорий, способствующих набору лишнего веса. Алкоголь снижает способность организма усваивать фолиевую кислоту и может повреждать ДНК.

Именно поэтому врачи советуют женщинам с отягощенным анамнезом или другими факторами полностью исключить алкоголь или сократить его потребление до двух порций в неделю. А по данным Американского онкологического общества (ACS), женщины даже вне группы риска должны выпивать не более одной порции алкоголя в неделю.

Не верьте всему, что вы читаете о пользе алкоголя для сердца

Рак молочной железы не единственное заболевание, связанное с употреблением алкоголя. По данным ACS, выпивка повышает риск развития рака печени, толстой кишки, прямой кишки, полости рта, глотки, пищевода и гортани. Чем больше вы пьете, тем выше риск онкологии.

Некоторые, возможно, думают: «А разве алкоголь не полезен для сосудов?» Да, отдельные исследования подтверждают: алкоголь в умеренных количествах, то есть не более одной порции в день для женщин и двух – для мужчин, может положительно влиять на сердце и сосуды, снижая риск тромбообразования и повышая «хороший» холестерин (ЛПВП).

Но превышение еженедельной дозы (а обычно пьют больше) скорее вредит, так как повышает артериальное давление и способствует ожирению, а это увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Употребление более пяти порций спиртного в неделю связано с риском инсульта, аневризмы, сердечной недостаточности⁵.

Алкоголь нарушает сон

Большинство людей воздерживаются от кофе по вечерам – иначе не заснуть. Спиртное тоже может вызвать подобный эффект. Почему? Если за всю жизнь вы выпили всего один бокал, то наверняка считаете алкоголь релаксатором: он оказывает успокаивающее действие. Именно поэтому многие полагаются на бокал вина или стакан виски как на снотворное. В первые минуты это работает: алкоголь увеличивает количество аденозина, вещества, подавляющего бодрость и стимулирующего сон. Когда его действие заканчивается, вы ощущаете сбой в циркадных ритмах (внутренних часах) и неожиданно становитесь еще бодрее.

Алкоголь также блокирует фазу быстрого сна, во время которой организм восстанавливается. Чем короче эта фаза, тем более разбитым вы проснетесь. Употребление алкоголя может усугубить проблемы с дыханием (храп и апноэ), а также заставить вставать среди ночи в туалет.

Алкоголь может привести к набору веса способами, о которых вы даже не подозреваете

Я все-таки удивлена, сколько пациенток не знают или не хотят признавать, что алкоголь – а не хлеб, макароны или другие углеводы – мешает им сбросить вес. В алкоголе нет жира, белка или клетчатки, и поэтому его простые углеводы мгновенно преобразуются в глюкозу. Замедлить это преобразование нечему. Так что каждый алкогольный напиток сродни пакетике сахара в кофейне. Если вы предпочитаете коктейли со сладкими ингредиентами – колой, тоником, соком или сиропом, то добавляете в напиток еще больше пустых калорий.

⁵ Кембриджский университет, 2017.

В 150 мл вина около 120 килокалорий. Вы, скорее всего, за один раз выпиваете больше. Значит, за неделю ежедневный бокал вина дает вам 850 дополнительных килокалорий и почти 3500 – в месяц. Выпейте больше одного бокала в день или добавьте в коктейль сладкие ингредиенты, и калорийность еще возрастет.

Алкоголь снижает бдительность и решимость заказать полезного лосося на гриле вместо более калорийных чипсов начос. Вы обращаете меньше внимания на количество съеденного. Если закажу «Маргариту», то мозг инстинктивно проассоциирует ее с чипсами. Между потреблением еды и алкоголя существует психологическая и социальная связь, и разорвать ее сложно.

Алкоголь отрицательно влияет на кожу

Думаю, вы прекрасно знаете, что алкоголь обезвоживает организм. Кроме того, он мешает печени выводить токсины, в том числе и из клеток кожи. Именно поэтому у пациентов, страдающих от проблем с печенью, часто нездоровая кожа: пожелтевшая, с расширенными порами, сухая, дряблая и с высыпаниями.

Спиртное может приводить к системному воспалительному ответу, в том числе кожи и кровеносных сосудов – вот почему у нас краснеет лицо, когда мы пьем. Употребляя алкоголь в течение долгого времени, можно повредить капилляры на лице – и покраснение станет постоянным. Избыток алкоголя влияет на способность организма усваивать витамин А, который помогает вырабатывать коллаген, сохраняющий упругость и эластичность кожи.

Алкоголь влияет на настроение

Выпив с друзьями, вы можете ненадолго почувствовать себя счастливым. Но алкоголь – это депрессант, он повышает риск развития тревоги, нарушений сна, навязчивых мыслей и других аффективных расстройств. Причем количество алкоголя не имеет значения. Вы когда-нибудь просыпались подавленным после отличной вечеринки? Скорее всего, это следствие излишка алкоголя. У тех, кто много пьет, выше риск нанесения себе вреда, развития психоза и даже самоубийства.

Выпивка вредна для банковского счета

Аргумент сам по себе ненаучный, но экономия – одно из многих преимуществ месяца воздержания. Причем существенная, если вы пьете в барах или ресторанах, где цены на спиртное завышены.

В конце месяца я сэкономила по меньшей мере \$300. На эти деньги можно купить пару хорошей обуви (или несколько пар на распродаже). Умножьте на двенадцать – я бы сэкономила \$3600, если бы год не пила. А это уже отпуск в Европе, аванс за новый автомобиль или ремонт кухни.

Ваша история

С точки зрения здоровья и благополучия преимущества месяца воздержания от алкоголя очевидны. Однако не всем легко отказаться от выпивки, особенно если она стала неотъемлемой частью социальной или трудовой жизни или если вы с ее помощью расслабляетесь и снимаете стресс. Вот десять способов справиться с вызовом.

1. Расскажите всем, что на месяц отказываетесь от алкоголя. Я объявляла о своем решении при любой встрече – с подругой или несколькими людьми на вечеринке. Если вы сказали, что не пьете, никто и не предложит и не передаст бокал с шампанским или коктейлем.

И давить тоже не будет: с вами все в порядке, вы не ханжа и не зануда – просто не пьете в январе.

Рассказав всем о вызове, вы берете ответственность на себя. Конечно, вы все равно сможете заказать мохито или попросить вина, но при этом будете выглядеть довольно странно, если не глупо.

Возможно, вам неловко прилюдно объявить о своем решении. Но это зря: в моем случае 99 % людей не только отреагировали положительно, но и восхитились моей решимостью и пожелали присоединиться. Помните: в январе многие стремятся к какой-нибудь благородной цели (похудение, поход в тренажерный зал или здоровое питание), так что вы, скорее всего, будете не единственным.

2. Используйте социальные сети для создания группы поддержки. Мне сложно переоценить роль социальных сетей. Благодаря сотням комментариев и твитов я чувствовала море сторонников, и это укрепило мою решимость воздерживаться от спиртного не только ради себя, но и ради всей команды. Вам не нужен миллион комментариев, ретвитов или репостов – даже один друг, который поставит лайк или оставит поддерживающий комментарий, поможет вернуть мотивацию в момент слабости духа. Наконец, практически каждый использует Facebook, Twitter и Instagram, чтобы трубить об успехе в гонке, в приготовлении восхитительной еды или поиске новой работы. Делая то же самое с месяцем отказа от алкоголя, вы превратите вызов в нечто достойное восхищения и прославления.

3. Придумайте занятия, которые никак не связаны с алкоголем. Я точно знаю: чтобы хорошо провести время, алкоголь не нужен. Вспомните, как вам было весело в детстве гулять на улице, играть с друзьями, заниматься спортом и ходить в гости. И сейчас вы можете делать то же самое и получать столько же удовольствия – без алкоголя.

Вот некоторые занятия, которые мне нравятся: заниматься спортом с друзьями, сидеть в кафе, ходить на выставки в музеи или галереи. Гулять, смотреть с подругами фильмы или сериалы на Netflix, брать уроки кулинарии и бродить по магазинам. Есть миллион способов наслаждаться жизнью, помимо баров и ресторанов.

4. В баре или ресторане закажите безалкогольный напиток в коктейльном стакане или винном бокале. Этот совет дал в Twitter зритель нашего канала. Мужчина признался, что испытывает меньше искушения выпить, если заказывает газированную воду в винном бокале – это дает ощущение взрослого напитка, но без алкоголя. Если вы предпочитаете коктейли – попробуйте газированную воду с лимоном в высоком стакане или даже бокале для martinis. Будет похоже на коктейль и прикроет вас, если вы не хотите афишировать трезвость. Наконец, во многих барах предлагают «моктейли» – безалкогольные коктейли, по вкусу и внешнему виду похожие на настоящие. Только осторожнее с калориями: многие из моктейлей содержат традиционные сладкие ингредиенты. При возможности выбирайте безалкогольные напитки на основе воды с газом, комбучи (чайного гриба), свежих фруктов, чая, овощных соков.

5. Превратите время в спортзале в «счастливые часы». Я не испытывала соблазна отправиться после работы с друзьями в бар – меня ждал спортзал. Там занимались многие мои знакомые, поэтому наши встречи напоминали тусовку. Час занятий с железом или упражнений на велотренажере под громкую музыку гораздо эффективнее снимают стресс, чем любая текила – вне зависимости от ее выдержки. После тренажерного зала я в последнюю очередь думала, куда бы пойти: физическая нагрузка наполняла мозг серотонином, и меня совершенно

не привлекала мысль о том, чтобы одним глотком вредного напитка перечеркнуть все приложенные усилия.

6. Найдите альтернативные способы снятия стресса. Если обычно с помощью алкоголя вы расслабляетесь после работы, на время вызова придется найти другой способ. Это несложно, если знать, где и как искать. Успокаивают прогулка, вид зеленых деревьев, парка или воды. Отличный способ избавиться от стресса – физические упражнения, но есть и схожие с ними по эффективности виды деятельности – танцы или секс. Медитация, глубокое дыхание и йога – известные методы снижения тревоги и улучшения настроения, а также прослушивание классической музыки, дружеская беседа или выполнение однообразных движений, например вязание или рисование.

Моя отдушина при стрессе – онлайн-шопинг. Я не трачу деньги, но при этом расслабляюсь: смотрю на сумки, туфли и куртки и мысленно подбираю луки. Иногда я завершаю суматошный день марафоном сериалов – комедийно-драматическим «Оранжевый – хит сезона»⁶ или драматическим «Миллиарды»⁷.

7. Пообещайте себе подарок на сэкономленные деньги – путешествие или новую пару обуви. Всякий раз, когда у вас возникает искушение обменять вашу газировку на бокал шираза, вспомните, сколько денег вы не потратите (\$10 или \$20 в Нью-Йорке). Если поможет, подсчитайте, сколько вы сэкономите за целый месяц, и пообещайте побаловать себя чем-нибудь (но при условии, что продержитесь весь срок). В следующий раз, услышав зов вина, представьте себе этот подарок.

8. Используйте старый метод зачеркивания дней в календаре. Сейчас существует множество приложений для смартфонов, которые позволяют вычеркивать календарные дни на пути к цели или заветной дате. Это работает. Наглядность успеха – неважно, на экране смартфона или на настенном календаре, – чрезвычайно мотивирует. Перед началом «сухого» месяца я купила настенный календарь, повесила его на видном месте на кухне. Крайне приятно было не только делать пометки яркой ручкой, но и смотреть на них. Прошло всего несколько дней, а мне уже было жаль прерывать ярко-красную полосу, и я с нетерпением ждала вечера, чтобы обозначить еще один успешный день.

9. Нет ничего страшного в том, чтобы сказать «нет». Не можете пойти в бар или на вечеринку и не выпить? Оставайтесь дома. Нет ничего плохого в том, чтобы отказаться от предложения. Думайте, что вы сказали «да» себе, своему здоровью, крепкому ночному сну, стройной талии и десяткам других преимуществ. И в феврале будет немало вечеринок, так что, пропустив нескольких «счастливых часов» в январе, вы не выпадете из социальной жизни. Если в январе вы все-таки выпьете, я гарантирую, вы почувствуете себя более виноватыми, чем после отказа от приглашения в бар или на вечеринку.

⁶ Американский комедийно-драматический сериал о жизни в женской тюрьме. *Прим. ред.*

⁷ Американский драматический сериал 2016 года о противостоянии финансиста с Уолл-стрит и прокурора. *Прим. ред.*

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.