

Проект
Евгения Ходченкова



Первый ЧАС

Как проводить **первый час** утром,
чтобы больше успевать,
оставаясь энергичным весь день?



Бизнес-психология

Евгений Ходченков

**Первый час. Как проводить
первый час утром, чтобы
больше успевать, оставаясь
энергичным весь день**

«Питер»

2022

УДК 88.52
ББК 316.64

Ходченков Е.

Первый час. Как проводить первый час утром, чтобы больше успевать, оставаясь энергичным весь день / Е. Ходченков — «Питер», 2022 — (Бизнес-психология)

ISBN 978-5-4461-2381-0

Когда-то утренние ритуалы помогли авторам прийти к полноценной жизни, в которой достаточно времени на радость и теплые эмоции, осмысленное общение с близкими и личные интересы. Они получили возможность реализовать свои мечты. Утренние практики помогли находить время на себя и настраиваться каждый день так, чтобы быть хозяевами своей жизни, а не жертвами обстоятельств. Эта книга создана по мотивам игры «Первый час», которая за два года существенно изменила жизни ее участников. Вы узнаете реальные истории людей, применявших утренние ритуалы и изменивших свою жизнь к лучшему. Здесь собран весь их накопленный опыт: стартовые точки, попытки внедрить новые привычки, способы адаптировать утренние практики под себя. Авторы уверены, что эти знания помогут читателям контролировать свою жизнь и проживать каждый день по собственному сценарию, независимо от того, что диктуют обстоятельства. Изучайте уникальный опыт, применяйте утренние практики и учитесь сосредотачиваться на себе, своих ценностях, целях и мечтах. Тысячи людей уже стали богаче, успешнее и счастливее. Наверняка и вы найдете свое в первом часе каждого дня. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 88.52
ББК 316.64

ISBN 978-5-4461-2381-0

© Ходченков Е., 2022

© Питер, 2022

Содержание

Введение	7
Евгений Ходченков	9
Свое дело – настоящая свобода или...	11
Путь к утренним ритуалам: первые попытки	12
Секреты ранних подъемов	13
Моя система утренних ритуалов	14
Утренние практики сделали мои дни энергоемкими	16
Полезные материалы	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Евгений Ходченков
Первый час. Как проводить первый
час утром, чтобы больше успевать,
оставаясь энергичным весь день

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Бизнес-психология», 2022

Введение

Меня зовут Евгений Ходченков, и я со всей уверенностью утверждаю, что, просто изменив распорядок вашего дня, а именно начало дня, вы сможете раз и навсегда изменить свою жизнь, быстрее и, возможно, даже проще достичь своих целей.

Задумайтесь сами: какая часть дня наиболее важна?

Важна в плане силы влияния на ваши жизненные результаты.

Вечер?

Не думаю. Вечером у нас, как правило, уже просто нет сил для таких важных жизненных дел, как спорт, музыка, чтение книг, здоровье. Да у нас порой нет сил даже на ужин!

День?

Девяносто девять процентов людей днем живут просто в бешеном ритме: сотни чатов сразу в нескольких мессенджерах, зомп-звонки, обед наспех – и так КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

«День сурка», похоже, приговор современного делового человека.

Ну а утро?

Воистину магическое время!

По сути, раннее утро – это маленькая жизнь.

Вы же не раз замечали феномен раннего подъема?

Заключается он в том, что если вы встали рано и многое успели, то к вечеру вам кажется, будто прошло уже два-три дня!

Все еще спят, никто не отвлекает от важных дел звонками, сообщениями в чате и разговорами по пустякам.

Один-два часа только для себя, для таких невероятно важных дел, на которые постоянно не находится времени ни днем, ни вечером.

Увидеть рассвет не в YouTube, позаниматься йогой, выпить воды с лимоном, почитать любимую книгу и позавтракать в тишине, пока все еще спят, – что может быть прекраснее?

После такого ресурсного утра все сложности дня уже нипочем!

Именно тщательно выверенные утренние ритуалы помогли мне навсегда изменить мою жизнь и, поверьте, они изменят и вашу!

Ведь именно «Первый час» помог нам с сестрой и 15 авторам этой книги прийти к той жизни, о которой мы не смели и мечтать.

Как и большинству людей, нам всегда не хватало времени на себя. Весь день мы были заняты рутиной, бытом, рабочими делами. Каждый день у нас не оставалось места для радости, теплых эмоций, осмысленного общения с близкими, личных интересов и в целом времени вспомнить о своих мечтах.

В процессе реализации идеи «Первого часа» мы научились находить время на себя и задавать совершенно особый ритм каждому дню. Мы в прямом смысле стали хозяевами своей жизни, а не жертвами обстоятельств.

Теперь мы уверены, что первый час дня напрямую определяет, как пройдет день.

Неделя формируется из таких вот наполненных, ресурсных дней.

А наш год состоит, как из кирпичиков, из 52 недель, которые были яркими и результативными благодаря практикам из «Первого часа».

В это непростое время многим из нас не хватает поддержки, единомышленников, примеров реальных людей перед глазами, а не каких-то звезд из социальных сетей и YouTube.

Вот почему мы с сестрой решили взять дело в свои руки и в 2019 году создали тренинг-игру «Первый час». За два года она изменила жизни столько людей, что мы решили двигаться дальше и наконец написать книгу об утренних ритуалах, которая сможет охватить еще большую аудиторию и для многих станет поддержкой и ценным советником.

Книга «Первый час», которую вы сейчас держите в руках (спасибо вам за это!), – не просто сборник сильных утренних практик. В первую очередь это книга о людях, которые не так давно стали применять утренние ритуалы и тем самым радикально изменили свою жизнь.

Мы с Ольгой собрали и кратко описали опыт людей, которые практикуют технику «Первый час»: их стартовые точки, попытки внедрить новые привычки, в том числе неудачные, а также способы адаптировать утренние практики под себя. Мы уверены, что эти знания помогут и вам взять жизнь в свои руки и научиться день за днем проживать так, как хотите именно вы, независимо от того, что диктуют обстоятельства.

Концепция «Первый час», описанная в этой книге, научит вас начинать день с самого важного, каждый день держать фокус на себе, своих ценностях, целях и мечтах.

Тысячи и тысячи людей, которые УЖЕ внедрили в свою жизнь «Первый час», за последние три года стали богаче, успешнее, счастливее, научились находить время для себя, своих хобби и близких людей. Уверены, и вы найдете свое в «Первом часе» каждого дня.



https://t.me/+5XxOzE_3Rz91N2Uy

По QR-коду вы найдете чат. Приглашаю вас присоединиться к нему для общения с единомышленниками.

Евгений Ходченков

Евгений Ходченков
Утренние практики позволяют мне прожить
в одном дне три жизни вместо одной



Опытный инвестор, предприниматель с 14 лет, основатель благотворительного фонда «Все Все Вместе»



https://t.me/+5XxOzE_3Rz9IN2Uy



https://vk.com/e_hodchenkov

Евгений Ходченков – венчурный инвестор и опытный предприниматель (собственник семи бизнес-проектов), основатель благотворительного фонда «Все Все Вместе», автор десятков образовательных программ по предпринимательству, финансам и инвестициям.

Женат 15 лет, воспитывает двух детей.

Чтобы все успевать, Евгению нужно очень много энергии. Много лет он практикует биохакинг¹, а также изучает и применяет на себе ключевые современные открытия в области долголетия, сделанные во Франции, Венгрии, Японии, Италии, Финляндии, Дании, США и Китае.

Выступал вместе с Робертом Кийосаки, Ким Кийосаки, Брайаном Трейси. В общей сложности 16 лет живет за городом, так как считает, что единственная здоровая среда для человека – природа. Более десяти лет Евгений и вся его семья – вегетарианцы. Ведет здоровый образ жизни и уже четыре года практикует технику «Первый час». Тысячи людей в России и СНГ последовали его примеру, став участниками тренинг-игры «Первый час».

¹ Биохакинг – улучшение работы организма с помощью медицинских препаратов, питания, тренировок и других методик.

Свое дело – настоящая свобода или...

Я родился в обычной бедной семье советской интеллигенции: мама – учитель физики, папа – инженер с двумя высшими образованиями. Достаточно быстро передо мной встала задача содержать семью: отец ушел, когда мне было 14, а маминой зарплаты учителя толком не хватало, чтобы поставить нас с младшей сестрой на ноги.

Так с 14 лет я начал искать любую возможность заработать. По ночам я трудился на заводе по розливу подсолнечного масла «Мечта хозяйки» и «Сила лета», а днем работал на питерской оптовке, тягая тяжелейшие ящики по 42 кг (никогда их не забуду).

Но именно этот жизненный опыт дал мне невероятные преимущества: я принял ответственность за свою жизнь и получил уверенность в своих силах раньше своих сверстников. В 16 лет уже на свои деньги я купил маме первую стиральную машинку, поставил новую железную входную дверь – мало кто мог похвастаться подобными достижениями в моем возрасте.

Как только появились первые компьютеры Intel Pentium, я научился в них разбираться, собирать и чинить.

Это открыло мне новые перспективы: уже в 14 лет я начал преподавать (хоть и нелегально) информатику в соседней школе, собирать компьютеры для одноклассников.

Ближе к совершеннолетию мой школьный друг помог мне попасть в индустрию рекламы. Начинать я с простых задач: стал оператором широкоформатного принтера (ширина пять метров). В последующие годы я продолжил развиваться в этом направлении, стал дизайнером, затем – технологом, а после, к 21 году, – начальником производства. Обучившись всем нюансам, я открыл СВОЕ ДЕЛО.

Многие считают, что именно в этом месте начинается настоящая свобода. Я на себе почувствовал, какой же это миф. На деле куда более верной оказалась фраза «Когда работаешь на себя, ты хозяин своего времени и сам выбираешь, какие 16 часов в день работать». ☺

С запуском своего дела я старался зарабатывать все больше, один мой бизнес сменял другой, доходы росли... Но на саму жизнь у меня совершенно не оставалось времени.

Сосредоточившись на одной лишь цели заработать и обеспечить семью, я напрочь забыл об остальных сферах жизни. К концу дня я просто не вспоминал о своих интересах, хобби, увлечениях, не было сил пообщаться с семьей. Начал беспокоить лишний вес, стало подводить здоровье...

Мне повезло вовремя оказаться в окружении опытных инвесторов и сильных предпринимателей. Я прочитал ВСЕ книги Роберта Кийосаки, начал играть в его игру «Денежный поток». Я стал все больше погружаться в мир инвестиций, общаться с людьми, которые жили куда более наполненной жизнью. И постепенно я заметил, что у них у всех есть общие привычки и правила жизни.

В 2018 году на программе Энтони Роббинса Unleash Your Power Within («Раскрой свой скрытый потенциал») я услышал фразу, которая исчерпывающе описывает это наблюдение: «Успех оставляет улики». Люди, которые добились успеха – в бизнесе, отношениях, инвестициях, – делали что-то не так, как все, и эти люди оставляют «улики». Мы можем находить эти «улики», менять свои жизненные привычки и становиться принципиально новыми людьми.

Жизнь – это отрезок времени, который есть у вас до и после работы. Когда у меня есть длинное, насыщенное утро, приходя на работу, я ощущаю, что уже прожил маленькую жизнь.

Одной из найденных мной «улик» успешных людей были утренние ритуалы. Я начал изучать этот вопрос и пробовать внедрять такие ритуалы в свою жизнь.

Путь к утренним ритуалам: первые попытки

На той же программе Энтони Роббинса я услышал ценную идею: все жизненные результаты, как из кирпичиков, складываются из наших дней. День – это по сути своей «микроцикл жизни». Наши действия внутри дня определяют, какими мы будем на текущей неделе. Неделя определяет месяцы, а месяцы – годы. Возьмем микрожизнь под названием «день». Какая его часть – самая важная? Вечер? В это время мы уставшие, уже выдыхаем. День? То, что мы делаем днем, важно, и от наших выборов многое зависит. Но еще важнее утро, особенно раннее, когда никто не звонит и не дергает. Именно тогда к нам приходят гениальные идеи.

В свое время меня вдохновляла книга Хэла Элрода «Магия утра». В России издавались 3–5 его произведений, а я прочитал все – более 20. Эти книги объединяет одна идея: утро идеально подходит для того, чтобы находить время для себя и использовать различные рычаги влияния на жизнь. Найти время на здоровье, чтение и все, что важно. Я адаптировал и дополнил идеи Хэла под российский менталитет и понял: именно утро – переломная точка между двумя мирами. Первый – мир, где люди живут серой жизнью, которая им не по вкусу. Во втором мире живут незаурядные люди, проживают действительно легендарную жизнь. В ней есть путешествия, отношения, наполненные любовью, уютный дом и даже дорогие машины. ☺

Казалось бы, на книге «Магия утра» можно остановиться – просто всем рекомендовать ее. Но есть одна проблема: книга написана с ориентиром на западный менталитет. Для русского человека в ней не хватает простых примеров, реальных кейсов трансформации, проверенных и эффективных методик. По факту популярное на Западе движение «Магия утра» не нашло поддержки в России. Несмотря на то что есть большая англоговорящая группа в интернете, в которой все друг друга подбадривают, не хватает интенсивов, марафонов, совместных встреч по городам. В общем, того, что поможет людям не просто внедрить утренние ритуалы в жизнь, но и на годы закрепить эти привычки.

Не все получается сразу, не все ритуалы подходят – и это нормально.

Так, я пробовал длительные тренировки по утрам, например полуторачасовую йогу с тренером и без. Оказалось, это не подходит для моего темпа жизни. Особенно зимой мне не хватает энергии для того, чтобы просыпаться в 5:30 утра. Это то время, в которое надо вставать, чтобы вместить полтора часа тренировки и остальные ритуалы. Если я поднимался в 5:30, то уже к полудню был измотан. Сейчас сократил тренировку до 20–30 минут, просыпаюсь в 6:00, чувствую себя хорошо.

Некоторое время пробовал до завтрака заниматься силовыми тренировками. С одной стороны, было много энергии в первой половине дня. С другой – я начинал каждый день с болью и усталостью в мышцах...

Одно время я также проводил утренние мастермайнды² с единомышленниками. Потом понял, что таким образом просто обманул сам себя – пустил рабочий день в свое утро.

Я пробовал в рамках эксперимента больше двух часов утром общаться с детьми. Но понял: за это время тоже можно утомиться и тогда в деньходишь уже уставшим. Поэтому сократил утреннее время с семьей до одного часа на завтраке.

Одно время смотрел утром образовательные видео на YouTube, но оказалось, меня это слишком затягивает. Пробовал медитировать с помощью разных приложений. Но проблема в том, что все приложения – в телефоне, слишком отвлекают.

Важно искать свои ритуалы и не бросать саму идею утренних ритуалов, если что-то пошло не так. Я тоже далеко не сразу нашел подходящий для меня набор утренних практик.

² Мастермайнд – созвон или встреча близких по духу людей, чтобы поддерживать друг друга и помогать справиться с личными или профессиональными вопросами.

Секреты ранних подъемов

Я много читал/смотрел мировых «биохакеров», рассказывающих о смене привычек сна. Ключевая мысль всегда сводится к одному: чтобы легко вставать утром, надо раньше лечь вечером.

Здоровый человек, который лег спать в 21:30, к 6–7 утра сам откроет глаза, выспавшись.

Есть известная теория о «жаворонках» и «совах», с которой я не согласен. Отправь любую «сову» в деревню на месяцок, заberi гаджеты – и она будет засыпать в 9–10 вечера, ведь дальше делать просто нечего. Мы не ложимся спать вовремя, так как у нас много других интересных дел.

К примеру, у меня есть определенный ритуал отхода ко сну. В вечернее время суток у нас в семье на гаджетах отключается синий спектр, и это помогает легче уснуть. Да и в целом вечером мы телефоны стараемся в руки не брать. Активно используем масло лаванды DoTerra для детей и для себя каждый вечер для более качественного расслабления.

Я заметил также, что на качество сна влияет в том числе и плотность ужина. Если слишком поздно съесть тяжелую пищу, то организм будет не отдыхать, а пытаться ее переварить. Дома я практически никогда не ем после шести вечера. Часто поздний отбой обусловлен поздним ужином: посидеть попить чаек вечером – это так приятно, но потом еще полночи приходится ждать, пока еда переварится. Легкий ранний (до 18:00) ужин помогает избежать такого сценария.

Детей начинаем укладывать железно до девяти вечера. Как правило, в процессе чтения ребенку уставший родитель засыпает рядом быстрее ребенка. ☺

Все, что мне остается, – ночью переползти в свою кровать.

Таким образом, изменив свой вечер и создав модель раннего отбоя с детьми, в итоге я изменил мое утро.

Летом встаю в шесть утра, зимой – в полседьмого-семь. Раньше шести мне вставать относительно сложно в любое время года. Время подъема зависит и от моей текущей локации. В горах и в пять утра встать – не проблема, а вот в крупных городах типа Москвы частенько сбивается режим: тут меня «подстерегают» поздние вечерние встречи, неожиданности в логистике, поздний приезд из аэропорта. Хотя я и стараюсь уйти со встречи как можно раньше, пока еще все сидят и болтают, время сна все же сдвигается процентов на двадцать. Но встаю я по привычке в то же время, просто невыспавшимся. Тогда приходится добавлять в утренний моцион восстанавливающие, бодрящие практики: дыхательные практики по Виму Хофу, контрастный душ.

Могу, конечно, встать и в восемь утра, но тогда день пройдет сложнее.

Надо признать, у меня уже физически не получается толком спать после семи утра, могу только поваляться. Но в случае болезни я с удовольствием позволю себе дневной сон: после обеда, в маске для сна и с берушами (это очень важно!). Именно эти час-полтора позволяют быстрее восстановиться.

Моя система утренних ритуалов

Частая ошибка 99 процентов людей – только проснувшись, хвататься за телефон и погружаться в новости, соцсети, чаты. Так человек немедленно попадает в круговерть дня, не успев еще очнуться и пожить для себя.

Да, я тоже беру гаджет в руки сразу после пробуждения, но с другой целью: в телефоне у меня несколько полезных приложений, которые я использую для практик. О том, какие это приложения, я расскажу в конце главы.

Не проваливаться в проверку почты и чтение новостей мне помогает ряд предосторожностей. Мы живем за городом, интернет работает только через роутер. Настроили мы его так, что он автоматически отключается в 20:30, а включить его утром можно только вручную, забравшись по лестнице к роутеру. До 8–9 утра интернет дома, как правило, не работает, а телефон без него в нашем доме – просто дорогой фотоаппарат. ☺

Кроме того, я не кладу гаджеты возле себя на ночь. Когда звонит будильник, мне нужно встать, пройти 3–5 метров и нажать кнопку выключения. К этому моменту я уже просыпаюсь, включается осознанность. Такая мера многим поможет не вовлекаться в соцсети и новости сразу после пробуждения.

Сейчас я провожу утро так: проснувшись, иду на кухню, выпиваю стакан теплой воды и набор БАДов до приема еды. Они помогают очистить организм и провести день активно. Затем наступает время утренней зарядки.

У любых физических упражнений есть недостаток: мы постоянно откладываем их на потом. Мой личный лайфхак – заниматься по максимуму утром! Я стараюсь закрыть «Кольцо тренировок» (от 45 минут в день) на моих Apple Watch еще до девяти утра.

По моим наблюдениям, если я не потренировался до полудня, то вряд ли сделаю это в течение дня. А позанимавшись утром, я уже зарядился на весь день и теперь свободен.

На утро у меня есть свой персональный комплекс упражнений. Сейчас я обогатил его так называемым умным фитнесом³. Это позволяет получить максимальный КПД от упражнений за 15–20 минут и тренировать не только тело, но и мозг.

Далее минут 20–30 я читаю. Много лет назад я овладел скорочтением, так что за этот небольшой промежуток времени могу прочесть страниц 50 и более. За неделю-две я прочитываю книгу. Обычно читаю несколько книг параллельно: одну – в офисе, одну – дома в течение дня и еще одну – на ночь. В основном это специализированная литература в области инвестиций и финансов, личностного роста и биохакинга, биографии успешных менеджеров, истории компаний.

После этих ритуалов я планирую свой день. У меня есть специальный настольный дневник на каждый день: в нем я подвожу итоги за прошлый день и записываю задачи на сегодня.

Завершаю свои утренние ритуалы в «Первом часе» праймингом, своеобразной тренировкой мышления и РАС (ретикулярной активирующей системы нашего мозга)⁴.

Если коротко: я активно хожу на улице, слушаю специальную запись. Голос тренера ведет меня через этот процесс за 30 минут и объясняет, о чем надо подумать, на что обратить свое внимание. Суть практики в том, чтобы обучить свое сознание замечать положительные моменты, концентрироваться на сильных сторонах.

Процесс состоит из трех больших блоков. Первый – благодарность, универсальная эмоция, «ластик», который может стереть любой негатив. Второй – так называемые инкантиции.

³ О нем далее в книге расскажет Светлана Краюшкина.

⁴ РАС (ретикулярная активирующая система) – по сути, система фильтрации мышления, которая отсеивает фоновую внешнюю информацию и доносит до мозга то, на чем мы держим фокус.

Это продвинутая версия аффирмаций, громкое и уверенное провозглашение того, что ты хотел бы получить в этой жизни. Они программируют мозг: получить ЭТО возможно легко и реально. К инкантациям обязательно добавляем визуализацию – третий блок моих практик. Все вещи и желания в этом мире создаются дважды: вначале в нашем уме, потом – на бумаге и в реальности.

В среднем мои утренние ритуалы занимают полтора часа. Бывает, добавляю нововведения. Могу подышать водородом, чтобы усилить защитные функции организма. Могу постоять на гвоздях или на акупунктурном коврикe – они воздействуют на нервные окончания в стопах и приводят организм в тонус.

Утренние практики сделали мои дни энергоемкими

Мой типичный год выглядит так: я за 20–30 часов в неделю управляю 3–5 бизнесами, пишу одновременно несколько книг, активно путешествую, занимаюсь инвестициями, уделяю много времени семье.

Раньше в моей жизни не было такого ресурса и энергоемкости. Сейчас каждое утро я словно подключаюсь к сети, заряжаю аккумулятор и проживаю день с более «высокой тактовой частотой». Я гораздо больше успеваю и трачу на это меньше энергии. В конце дня ощущаю удовлетворенность: успел и сделал многое, энергия накапливается.

Резкий контраст я ощущаю в те дни, которые проходят без утренней практики – если я заболел или в поездке. День становится совершенно другим. Пропустив тренировки несколько раз, я нахожусь словно в колесе сансары: утром моргнул – оп, уже день закончился. Времени для себя толком и не было – только на задачи. Уснул, проснулся – и день запущен по новой.

Философы веками бьются над определением: что же такое жизнь?

Вот вам простое определение: жизнь – это отрезок времени, который есть у вас до и после работы. Когда у меня есть длинное, насыщенное утро, приходя на работу, я ощущаю, что уже прожил маленькую жизнь. В среднем я работаю часов до 4–5 вечера. Когда возвращаюсь домой, у меня есть еще 3–4 часа качественного времени с семьей или друзьями – это еще одна маленькая жизнь. Таким образом, вы либо проживаете за день целых три жизни, либо одну.

С внедрением утренних практик дни мои стали длинными и насыщенными. К десяти утра я чаще всего уже сделал самое важное: позанимался собой, обнял детей, поговорил с женой о жизни, вместе позавтракали, потанцевали, поохотали.

Утро – это маленькая жизнь!

Подарите ее себе, вы ее заслужили.

Полезные материалы

Приложения

Просыпаться рано я научился благодаря приложению, написанному по принципу геймификации, – SleepTown. Вы просто задаете в приложении время, во сколько хотите заснуть и во сколько – проснуться. А дальше все просто: заходите в приложение перед сном и утром после пробуждения – и отмечаете время отхода ко сну и время подъема.

При соблюдении правил вы строите новое здание. При нарушении – здание разрушается. Так подключается спортивный интерес как дополнительная мотивация – можно построить целый город. К игре можно привлечь и родных, и друзей.

Интересно, что после «отбоя» выходить из приложения нельзя, иначе здание будет разрушено. Подразумевается, что так заснуть будет проще, ведь телефон стал бесполезным кирпичом. Утром нужно встать в запланированное время и потрясти телефоном над головой, чтобы доказать, что вы проснулись. После такого спать дальше уже тяжело.

Приложения, которые помогают находить утренние тренировки: бесплатное Adidas Training и платное Apple Fitness. Они синхронизированы с умными часами. Комплексы упражнений можно подобрать разные.

В Insight Timer можно найти десятки тысяч медитаций на все случаи жизни. Помогает вечером уснуть, а утром – настроиться на день.

Welltory – программа контроля здоровья. Вы прикладываете палец к камере телефона, просвечивая кожу до кровяных сосудов, а приложение отслеживает сердечный ритм. Это помогает вычислить, находите ли вы в состоянии стресса, усталости, депрессии. Затем приложение формирует рекомендации, что делать с этими данными. Такие обследования два-три раза в день позволяют понять, что происходит с телом.

В первой половине дня я также использую тренажер «свинг-машина» (можно купить на «Озоне»). Идея в том, что вы кладете ноги на специальную подставку, которая шатает их влево-вправо. Импульс передается на позвоночник, вплоть до последнего позвонка, до головы. Таким образом, хорошо работает лимфодренажная система во всем теле. Десять минут на свинг-машине заменяют 10 000 шагов, расслабляют, перезагружают, убирают боль.

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.