



Том Рат

Ешь, двигайся, спи

Как повседневные решения влияют
на здоровье и долголетие

Ешь, двигайся, спи

Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие

Оригинальное название:
Eat Move Sleep: How Small Choices Lead to Big Changes

Автор:
Том Рат

Тема:
Личная эффективность



Smart Reading
Ценные идеи из лучших книг

Введение

В 16 лет автору этой книги поставили диагноз: болезнь Гиппеля-Линдау. Это редкая генетическая мутация, при которой нарушается производство гена, отвечающего за подавление раковых клеток, что приводит к развитию опухолей практически во всем организме. Болезнь не оставила выбора: либо веди здоровый образ жизни, либо умри. Том Рат выбрал жизнь и вот уже двадцать лет учится правильно есть, двигаться и спать, чтобы повысить свои шансы на долгую и счастливую жизнь. Он применяет полученные знания на практике каждый день и делится ими с читателями.

Не ждите от этой книги громких открытий и чудодейственных рецептов. Ценность ее в том, что автор предлагает проверенные, в том числе и на собственном опыте, простые маленькие ежедневные шаги («задачи на 30 дней») к здоровью, доступные любому, даже сверхзанятому человеку.

Прочитав эту книгу, вы:

- научитесь обращать внимание на так называемые «мелочи», на то, что каждое ваше маленькое решение (выбрать на завтрак овсянку или яблоко, подняться до нужного этажа пешком или на лифте, досмотреть сериал или отправиться спать) имеет большое значение для вашей настоящей и будущей жизни;
- поймете равную ценность и взаимовлияние движения, питания и сна;
- узнаете, как можно изменить свои привычки, как элементарно добавить в свою жизнь больше движения, на что обращать внимание при выборе продуктов питания.

Каждое ваше решение имеет значение. Сегодня вы можете сделать выбор, который поможет вам завтра стать сильнее. Правильные решения увеличивают ваши шансы прожить долго и сохранить здоровье¹.

30 дней для принятия правильных решений

- Потратьте 30 дней на проверку идей, изложенных в этой книге. Если методика приносит плоды — пользуйтесь ею постоянно, если нет, пробуйте что-то другое. Только вы можете понять, что работает для вас, а что нет. Не старайтесь использовать все и сразу. Внедрите хотя бы пару идей в свою жизнь. Пара полезных привычек, приобретенных за следующий месяц, позволит вам полноценно прожить последующие годы.
- Равенство «ешь, двигайся, спи». Новые исследование показали, что совокупное воздействие всех этих элементов приносит

1

Ученые доказали, что долголетие не передается по наследству. Продолжительность жизни определяется только вашими привычками.

больше пользы, чем диета или физические упражнения по отдельности².

2

Питаться, двигаться и спать правильно гораздо проще, если отладить все три процесса одновременно.

1. Ешь

Забудьте про быстрое похудение

Вместо того чтобы стараться избавиться от пары килограммов в ближайший месяц, измените свой рацион, и тогда новые привычки принесут много пользы в будущем. Телу нужно время, чтобы отреагировать на изменение питания. Обычно хватает года или около того.

Возьмите из опробованных диет самые полезные идеи и сделайте их частью своего рациона. Старайтесь выбирать продукты с меньшим содержанием жира, углеводов и сахара.

Каждый кусочек — это чистая выгода или потеря

Важно буквально все, что вы едите. Если вы выбираете более полезный продукт, например, воду вместо газировки, это чистая выгода. Если же предпочли жареную картошку, например, овощам — это потеря. Но даже правильный выбор какого-то одного компонента может оказаться бесполезным, если вы не продумали всю трапезу.

Спросите себя: этот кусочек — чистая выгода или потеря для вашего здоровья? Повторяйте упражнение в течение всего дня.

Калории — это не главное

Изучение состава продукта и подсчет калорий ни к чему вас не приведут. Вместо того чтобы отслеживать общее количество калорий, внимательно оценивайте соотношение углеводов и белков в своем рационе.

Выбирайте продукты, в которых на 1 грамм углеводов приходится 1 грамм белка. Старайтесь избегать продуктов, в которых соотношение углеводов и белков больше пяти к одному (в большинстве чипсов и хлопьев оно составляет целых десять к одному).

Продакт-плейсмент у вас дома

Давно известно: чаще мы покупаем то, что увидели в первую очередь. В магазине вы скорее купите продукты с полки на уровне ваших глаз, чем те, что стоят в самом низу. Используйте основы продакт-плейсмента у себя дома.

Разместите полезную еду на видных местах в холодильнике и на столе. А вредное спрячьте подальше — так вы вряд ли о нем вспомните. Еще лучше просто выбросить все бесполезные продукты и больше не покупать их.

Сахар — тот же никотин

Он провоцирует диабет, ожирение, проблемы с сердцем и даже рак³. При этом он вызывает привыкание, и вам может казаться, что вы не можете прожить без шоколадки или сладкого чая.

Для начала сократите количество добавленного сахара: выберите какой-нибудь напиток или блюдо, в которое вы всегда добавляете сахар, и в течение недели попробуйте обходиться без подслащивания. Например, пейте кофе без сахара.

Сахар есть в большинстве готовых продуктов и полуфабрикатов. Выясните, сколько сахара содержится в вашем любимом блюде. Если больше 10 г, найдите ему замену.

О чем говорит цвет кожи

Образ жизни может существенно повлиять на наследственность⁴. Для стабильного улучшения общего самочувствия необходимо съедать не менее семи порций овощей и фруктов в день.

Включите в свой рацион как можно больше фруктов и овощей, чтобы улучшить наследственность своей семьи. Отдавайте предпочтение овощам и фруктам насыщенного цвета. Постарайтесь провести во фруктовом-овощном отделе как можно больше времени и только потом отправляйтесь за остальными покупками.

Не будьте таким рафинированным

Мы все подсели на рафинированные углеводы. Они есть почти в каждом блюде.

Старайтесь максимально заменить рафинированные углеводы на овощи. Вы получаете достаточно углеводов из фруктов, овощей и белка, вам не нужны дополнительные. Постарайтесь сократить потребление макарон, хлеба, риса и картошки (особенно картошки!).

Вместо чипсов, крекеров и батончиков перекусывайте орехами, семечками, яблоками, сельдереем или морковкой.

Семейный обед для толстяков

Во время семейных обедов, когда на столе расставляют блюда, полные едой, люди съедают гораздо больше, чем хотели бы: женщины —

3

Ежегодно мы потребляем в пищу около 70 кг сахара и его производных на человека — такое количество сладкого убивает больше людей, чем кокаин, героин или любой другой наркотик.

4

Активный образ жизни на 40 % сокращает генетическую предрасположенность к ожирению. Еще один эксперимент показал, что спустя всего лишь три месяца после перехода на здоровый образ жизни (правильное питание и физическая активность) у подопытных изменилась работа почти 500 генов. Более активными стали гены, предотвращающие различные заболевания, а активность генов-«вредителей», напротив, понизилась.

на 10 %, а мужчины — почти на 30 %.

Если у вас остаются лишние порции, старайтесь сразу убирать их в холодильник. Если оставить их на столе, кому-нибудь придется съесть больше, чем хотелось.

Оставьте блюда с угощением на кухне, на буфете в гостиной или где-нибудь еще так, чтобы всем приходилось вставать из-за стола за добавкой. Так вы и ваши гости съедите только то, что действительно хотели, и выйдете из-за стола без ощущения переполненного желудка.

Пустой желудок — плохой советчик

Чем сильнее вы хотите есть, тем сложнее противостоять искушению перекусить чем-нибудь вредным. Если заранее продумать здоровое меню, вам не придется принимать поспешные и не всегда правильные решения.

Берите с собой в дорогу пакетики с фруктами, орехами или овощами на случай, если проголодаетесь.

Правило 20 минут

Спешка в еде не приводит ни к чему хорошему. Если вы торопитесь, пищеварительная система не успевает донести до мозга сигнал «мне хватит», и вы съедаете больше, чем нужно.

По мнению экспертов, если вы жуеете правильно, то одна порция еды должна занимать у вас примерно 20 минут.

Первое блюдо задает тон всему ужину

Чем больше гостей за столом, тем больше вы едите. В поведенческой психологии есть понятие «якорь», описывающее ситуацию, когда люди полностью полагаются на первую полученную информацию. Если кто-то предлагает купить товар за 100 баксов, вы наверняка подумаете, что выгодной была бы покупка за 75. Ценник — это своеобразный «якорь» для всех скидок и торгов.

Человек, который первым делает заказ в ресторане, создает «якорь» для всей компании. Если он заказывает полезную еду, то и все остальные за столом будут «вынуждены» выбрать полезные блюда.

Заказывайте в ресторане полезные блюда и старайтесь делать это первым. Тогда ваш ужин будет и приятным, и полезным.

Растительный белок — ваш друг

Почти всем нам надо употреблять больше растительного белка. Исследования показали, что протеин стимулирует рост клеток, которые позволяют нам быть стройными и энергичными. Определенного вида белки могут обеспечить организм всем необходимым, не нанеся такого вреда, как, например, гамбургеры, хот-доги или бутерброды с копченой говядиной. Фрукты, овощи, орехи и рыба богаты не только протеинами, но и омега-3 жирными кислотами, которых так не хватает в нашем обычном рационе. Омега-3 жирные кислоты защищают организм от некоторых видов рака, снижения работоспособности мозга, макулодистрофии, сердечнососудистых заболеваний, облегчают симптомы депрессии и в целом способствуют улучшению настроения. Лучший выбор в этих категориях: семга, грецкий орех и семя льна.

Основной объем белков лучше всего получать из растительных источников.

Прекратите кормить друзей вредной пищей

Люди покупают полезные продукты для себя чаще, чем для других. Но почему-то при выборе еды для семьи и друзей мы чаще всего предпочитаем вредную пищу.

Старайтесь угощать друзей тем, что полезно для их здоровья.

Ненужная еда

В ресторане не соблазняйте бесплатным десертом.

Если вам подарили вредное угощение, просто выкиньте его. Так вы избежите соблазна съесть его или передарить кому-то еще. Многие продукты лучше выбросить, чем съесть.

Помогите тому, кто решил бросить

Люди с алкогольной и наркотической зависимостью могут обходить соблазны стороной, чтобы не поддаваться искушению. Тем же, кто страдает от диабета или ожирения, невозможно полностью отказаться от еды. Поэтому выбор правильного питания превращается для них в ежедневную борьбу. Общественное мнение заставляет нас принимать неправильные пищевые решения. Пример: более половины участников опроса (56 %) признались, что не раз нарушали диету, чтобы не обидеть хозяйку, начальника или клиента. Другие 51 % делали так, чтобы не выделяться из компании и есть то же, что и все.

Если однажды вы откажетесь от торта на десерт, то со временем заметите, что вся ваша компания перестала заказывать на ужин сладкое, даже если эта тема ни разу не поднималась за столом.

Всегда поддерживайте друзей, которые отдают предпочтение полезным блюдам.

Масло полезнее хлеба

Два кусочка хлеба превращают полезную еду во вредную. Старайтесь есть как можно меньше хлеба. Уберите верхний кусочек с сэндвича. А лучше вообще замените хлеб листиками салата.

Вместо бесплатного хлеба закажите к обеду более полезную альтернативу или откажитесь от хлеба вовсе.

Не ешьте мясо с картошкой

Связь между большим количеством мяса в рационе и хроническими заболеваниями подтверждается многими учеными.

Подумайте, чем можно заменить картошку с мясом. Например, вместо порции переработанного мяса вы можете съесть овощи, рыбу, орехи или бобовые. Полностью отказаться от мяса и картошки вряд ли получится, но хотя бы постарайтесь сделать это блюдо нечастым гостем на вашем столе.

Откажитесь от какого-то одного вида мяса (например, бекона).

Меньше тарелки — тоньше талия

В вопросе сытости мы чаще полагаемся на зрение, чем на желудок: когда еда подается на больших тарелках, мы съедаем гораздо больше. **Выбирайте тарелки, диаметр которых ближе к длине вашей ладони, а не ступни.**

Значение имеет не только размер, но и цвет посуды, из которой мы едим: контраст между едой и тарелкой спасает нас от обжорства. Например, когда макароны под белым соусом подавались на белой тарелке, участники эксперимента съедали почти на 30 % больше, чем с красной тарелки.

Пользуйтесь маленькими тарелками или старайтесь класть меньше еды на большие.

Не попадите в западню

Рестораторы прекрасно знают, как заманить нас к себе.

Если вас занесло в место с ограниченным выбором блюд, постарайтесь все же отстоять свои права. Попросите приготовить сэндвич без майонеза. Попросите легкую заправку, а лучше поданную в отдельном соуснике. Вместо тушеных в масле овощей попросите подать овощи, приготовленные на пару. Старайтесь не есть жареного. И вы

постепенно откажетесь от плохих привычек и научитесь делать правильный выбор.

Выбирайте ресторан, в меню которого легко найти полезную еду.

«Отходняк» после жирной пищи

Продукты влияют на наше настроение и самочувствие. Исследования доказали существование аналогичной связи между едой и умственными способностями: определенные продукты снижают или повышают энергию мозга. Например, жирная пища может вогнать вас в сон и апатию. Потребление транс- и насыщенных жиров, фастфуд и выпечка на 48 % увеличивает вероятность впасть в депрессию. Если вы склонны заедать плохое настроение вредной пищей, старайтесь держать себя в руках. Плохая еда сделает ваш день еще хуже.

К счастью, употребление здоровой пищи может зарядить вас энергией и позитивом⁵.

В те дни, когда вы едите много фруктов и овощей, вы чувствуете себя спокойнее, счастливее и энергичнее, чем обычно.

Позор вредной пище!

Общественное мнение и осуждение жирной, жареной и сладкой пищи можно использовать для нашей с вами борьбы с вредными привычками. Не стоит осуждать людей, страдающих от ожирения, но порицать еду, которая вызывает ожирение, диабет и рак, можно и нужно. Начав иначе смотреть на вредные продукты, вы волей-неволей постепенно научитесь делать правильный выбор.

Чтобы искушение было не таким сильным, ограничьте свой выбор «правильными» продуктами, поддержите свою силу воли. Не боритесь с искушением, просто постарайтесь не ставить себя в подобные ситуации. Найдите полезную альтернативу вашим любимым вредным продуктам. Придумайте напиток, который всегда будет у вас под рукой. Соберите пару коробочек с перекусом.

Каждое правильное решение делает последующий выбор легче и легче.

Если вы частенько покупаете что-то, что не приносит никакой пользы вашему здоровью, придумайте этому блюду какое-нибудь непривлекательное название, которое заставит вас 100 раз подумать, а стоит ли это есть.

«Органический» не значит полезный

Не стоит путать органическое с полезным. Маркировка «органический» всего лишь значит, что продукт был приготовлен из сырья, вы-

5

Активный образ жизни на 40 % сокращает генетическую предрасположенность к ожирению. Еще один эксперимент показал, что спустя всего лишь три месяца после перехода на здоровый образ жизни (правильное питание и физическая активность) у подопытных изменилась работа почти 500 генов. Более активными стали гены, предотвращающие различные заболевания, а активность генов-«вредителей», напротив, понизилась.

ращенного без применения пестицидов, удобрений, растворителей и химических добавок.

Обычно на упаковке есть информация о пищевой ценности и составе продукта. Изучите ее. Оцените соотношение жиров, углеводов, сахара и белка. Прочтите внимательно состав, чтобы лучше понимать, что вы собираетесь съесть или выпить. Сравните с аналогичными продуктами на полке. Знание состава поможет вам сделать правильный выбор.

Выбирайте органические варианты, если собираетесь съесть фрукты и овощи целиком, вместе с кожурой.

Утро вечера сытнее

В одной статье было удачно подмечено: «Те, кто завтракает, не только стройнее, но и умнее».

Вместо традиционных хлопьев выберите для завтрака яичный белок, яблоки, лосось, орехи, семечки или другие продукты, не содержащие добавленный сахар.

На обед выберите блюдо с овощами и зеленью и нежирным мясом. Не стоит есть жареное, жирное и слишком сладкое. После такой пищи вы утратите остроту внимания и памяти до конца дня.

Последний прием пищи должен быть самым легким. Если перед сном вам все-таки очень захочется перекусить, пусть это будет что-то легкое и полезное, например ягоды, орешки, яблоко.

Постройте свой день так, чтобы утром есть больше, в обед меньше и ничего не есть после ужина.

А есть ли фрукты в соке и сухофруктах?

Когда вы решаете сэкономить время и выбираете переработанные фрукты, вы теряете большую часть их пищевой ценности. Причем сухофрукты могут оказаться гораздо более вредными, чем соки. Хотя в сушеном виде ваш любимый фрукт гораздо удобнее брать с собой, вы получаете избыток сахара и почти никакой пользы.

Вместо сухофруктов и соков употребляйте свежие фрукты.

Не судите о содержимом по обертке

Сегодня картошку под майонезом называют «салатом», молочные коктейли — «смузи», сладкую воду — «витаминизированным напитком», а картофельные чипсы — «овощными чипсами».

Если на упаковке написано, что это очень полезный продукт, обратите особое внимание на состав.

Меньше жара — полезнее еда

Способ приготовления не менее важен, чем качество продуктов. Когда вы жарите на гриле, на сковороде или варите, высокая температура и уголь вызывают выработку токсинов, известных под названием конечных продуктов гликозилирования. Эти вещества вырабатываются также при стерилизации и пастеризации продуктов и приводят к развитию воспалительных процессов, диабета, ожирения, болезни Альцгеймера и некоторых сердечнососудистых заболеваний.

Готовьте полезные продукты, вроде рыбы и овощей, на пару, а не на гриле.

Покупайте скоропортящиеся продукты

Эффективный способ отличить полезную еду от вредной — посмотреть на ее срок хранения. Продукты долгого хранения напичканы химией и консервантами.

Проведите ревизию продуктовых запасов. Избавьтесь от тех продуктов, что хранятся у вас уже не первый месяц. Ходите в магазин за продуктами чаще. Покупайте еды только на несколько дней — не стоит уstraивать запасы, будто вы медведь, который готовится к зимней спячке.

Помидорный загар

Мы всегда судим о здоровье человека по его внешнему виду. Мы то, что мы едим. Люди, которые едят много фруктов и овощей, выглядят более здоровыми. Треть опрошенных даже сказала, что люди с «овощным загаром» выглядят лучше, чем те, кто загорал в солярии или на море.

Чтобы улучшить цвет лица, ешьте больше моркови и помидоров. Черника и семга, грецкие орехи будут полезны для волос и кожи. Главное — составить сбалансированный рацион и придерживаться его.

Сначала съешьте то, что полезно

Первое блюдо задает тон всей трапезе. По данным экспериментов, съеденное вначале составляет около 50 % одного приема пищи. Если вы знаете, что в гостях вас ждет не самая здоровая еда, съешьте что-нибудь полезное дома. Тогда ваш аппетит снизится⁶.

Постарайтесь сделать первое блюдо максимально полезным: еду надо начинать с овощей или салата. Если вам так уж хочется съесть что-то вредное, оставьте это на потом.

Горсти будет достаточно

Вспомните, когда вы последний раз ели за рабочим столом, сидя пе-

6

Исследования доказывают, что даже стакан простой воды, выпитой перед приемом пищи, помогает со временем сбросить вес.

ред телевизором или за рулем: вы съели в тот раз гораздо больше, чем планировали, а удовольствия получили меньше.

Если вы можете есть только за работой, постарайтесь хотя бы сбавить темп. Если хотите перекусить, возьмите не больше горсти лакомства, а всю упаковку оставьте на кухне. Или поставьте перед собой только одну тарелочку/миску/чашку. Другой вариант — есть за работой что-то, что требует дополнительной «обработки», например фисташки в скорлупе. Когда вам приходится думать о том, что вы едите, вы съедаете меньше.

Ешьте, чтобы победить рак⁷

Большая часть микроскопических опухолей никогда не вырастет настолько, чтобы представлять реальную угрозу здоровью. Они «спят» в том органе, в котором сформировались. И будет ли так и продолжаться, зависит от того, какой образ жизни вы ведете. В частности, то, что вы едите, может снизить риск развития и распространения рака. Доказано, что диета и физическая активность снижают вероятность рецидивов и увеличивают общую продолжительность жизни пациентов.

Вместо сладкого и жареного ешьте больше полезных продуктов и специй: яблоки, артишоки, черника, китайская капуста, брокколи, зеленый чай, кудрявая капуста, лимоны, грибы, малина, красный виноград, красное вино, семга, клубника и помидоры. И обязательно добавляйте приправы: корицу, чеснок, мускатный орех, петрушку и куркуму.

Купите силу воли в магазине

Самые важные для вашего здоровья решения вы принимаете в магазине. Если вы положили что-то в тележку — полезный или вредный продукт, — вы это в конце концов съедите.

Определить собственные слабости — первый шаг к победе.

В магазине старайтесь класть в тележку то, что полезно для вашего организма, чтобы там не осталось места для вредной еды. Еще более эффективный способ — составить список покупок заранее, чтобы в магазине у вас не было возможности купить что-то под влиянием импульса. И старайтесь ходить в магазин на сытый желудок. Когда вы голодны, вам трудно делать выбор в пользу правильной еды

Выберите несколько полезных продуктов и заказывайте их через Интернет автоматически, чтобы они всегда были в наличии у вас дома.

7

По данным статистики, примерно половина мужчин и одна треть женщин в Америке болеют раком.

Ешьте торт на свой день рождения

Если вы когда-нибудь работали в коллективе, то знаете, что каждую неделю находится «особый повод» для конфет, печенья или тортов. Конечно, отмечать такие события, как дни рождения, годовщины и государственные праздники, полезно, но это не повод каждый раз съедать гору сладкого.

Ешьте сладкие десерты только в свой день рождения. На других мероприятиях отдавайте предпочтение фруктам и ягодам. Смешайте их с несладким кокосовым или растительным молоком, и у вас получится вполне полезный продукт с приятным ароматом. Если найти свежие ягоды не в сезон — проблема, попробуйте замороженные. Или приготовьте десерт из всесезонных фруктов — яблок и бананов. Помните: любые ягоды и фрукты полезнее, чем пирожное или мороженое.

Еды меньше — удовольствия больше

Когда вы увлекаетесь каким-то лакомством, 15-й кусочек приносит гораздо меньше удовольствия, чем первый. Чем реже мы позволяем себе что-то съесть, тем больше радости это нам приносит. Эффект новизны оказывается полезен не только для нашего здоровья, но и для общего самочувствия.

Ешьте свое любимое лакомство редко и маленькими порциями, чтобы получать от него больше удовольствия. Если жить не можете без шоколада, старайтесь съесть не больше пары кусочков в неделю. Отдавайте предпочтение шоколадкам с содержанием какао не менее 70 % и минимальным количеством добавленного сахара — они содержат большее количество флавоноидов и оказывают более благотворное воздействие на сердечнососудистую систему.

Брокколи — беспроегрышный вариант

На сегодняшний день брокколи было посвящено огромное количество исследований. Это источник антиоксидантов, витаминов и клетчатки. Ученые считают, что брокколи помогает бороться с раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями, предотвращает развитие астмы и артрита, улучшает зрение и укрепляет иммунитет.

Обязательно включите брокколи и другие овощи из семейства крестоцветных в свой рацион. Есть множество зеленых овощей, которые вы можете включить в свой рацион, главное — подойти к вопросу с выдумкой.

Отдавайте предпочтение воде

Самый незаметный сахар — жидкий. Обратите внимание на состав популярных напитков — почти все они напичканы сахаром или саха-

розаменителями. Когда болит голова, заложен нос или мучает аллергия, вода в больших количествах помогает лучше любого лекарства.

Вместо газировки, соков и сладких напитков пейте воду, кофе, чай или другие несладкие напитки.

Еда — ваш союзник

У каждого из нас есть свои уязвимые места. Возможно, это рак, проблемы с сердцем, диабет или какое-то другое заболевание. Знание — ваш лучший помощник.

Потратьте час, чтобы выяснить, какие продукты помогут вам бороться с вашим недугом или слабым местом.

Каждый прием пищи имеет значение

Важен каждый кусочек и глоток, который попадает к вам в рот в течение дня. Прежде чем съесть что-то, подумайте, как это скажется на вашем здоровье. Когда вы знаете, какие продукты пойдут вам на пользу, вы сможете делать правильный выбор и довольно быстро заметите улучшение самочувствия.

2. Двигайся

Неподвижность — ваш враг

Вы проводите сидя все больше и больше времени. Каждое утро вы сидите, пока завтракаете и смотрите новости. Потом вы полчаса-час добираетесь до работы на общественном транспорте или на машине. Потом вы работаете, т. е. сидите на месте часов 8–10. А вечером снова возвращаетесь домой (сидя!) и проводите вечер с семьей (тоже сидя!). Потом вы часок-другой смотрите телевизор и идете спать.

Утренней зарядки недостаточно. Занятий по три раза в неделю тоже недостаточно. Важнее сократить общее количество хронической малоподвижности, чем добавить редкие всплески физической активности. Существуют сотни возможностей двигаться больше в течение дня. Даже если вы просто стоите на месте, вы получаете больше энергии. Ходьба увеличивает вашу активность на 150 %. Подъем по лестнице — на 200 %.

Проанализируйте свой день и постарайтесь добавить движения или хотя бы сократить время в сидячем положении. Как можно чаще вставайте, ходите и делайте растяжку, ходите туда-сюда перед телевизором, не звоните коллеге, а пройдитесь до его кабинета.

Работайте на ходу

Используйте специальные тренажеры для работы на ходу или стоя. Хорош и вариант с высоким столом или столом с изменяемой высотой, чтобы можно было работать за ним и стоя, и сидя. Если вам приходится подолгу стоять на одном месте в течение рабочего дня, то полезно периодически менять положение и садиться.

Придумайте, как вы можете работать и при этом не сидеть.

Две минуты через каждые 20

В результате долгого сидения на клетки оказывается давление и организм начинает вырабатывать на 50 % больше жира, чем обычно. Даже если вы регулярно занимаетесь спортом, долгое сидение все равно будет провоцировать разрастание жировой ткани в районе таза.

Если вам приходится много времени проводить сидя, старайтесь вставать, гулять и делать растяжку каждые 20 минут.

Придумайте себе занятие — что-то, что можно делать регулярно, два-три раза в час. Отличный вариант — больше пить. Тогда вам волей-неволей придется ходить на кухню за очередным стаканом воды и в туалет.

Сделайте дома и в офисе такую перестановку, чтобы вам пришлось больше двигаться.

Считайте, сколько вы двигаетесь

В медицине и социальных исследованиях уже давно поняли, что измерения сами по себе улучшают показатели: когда просят участников эксперимента просто записывать изменения, показатели, как правило, оказываются выше.

Если вы хотите повысить свою физическую активность, начните считать, сколько вы двигаетесь. Начните фиксировать результаты, и они точно улучшатся.

Подберите удобный для себя способ измерения физической активности в течение дня. Используйте шагомер, часы, GPS, смартфон или просто блокнот с ручкой и начните подсчеты уже сегодня.

Цель — 10 000

Поставьте себе цель: 10 000 шагов в день или 70 000 шагов в неделю.

10 000 шагов в день — неплохой показатель активности. Это примерно 7 км. На самом деле это не такое уж большое расстояние, как кажется. Начните с малого. Если вы живете в городе, пройдите пеш-

ком не до ближайшего кафе, а до следующего. Паркуйте машину не у входа в магазин, а на дальнем конце стоянки. Старайтесь делать по 1 000 шагов каждый час дома или в офисе. Прогуляйтесь в обеденное время, это даст вам дополнительные 3 000 шагов. Займитесь каким-нибудь активным видом спорта, это даст еще 8 000–10 000 шагов.

Поставьте себе цель: 10 000 шагов в день или 70 000 шагов в неделю.

Сжигайте калории после тренировки

Подумайте, что вы можете сделать, чтобы увеличить частоту сердечных сокращений.

Любые физические упражнения сжигают калории. Но чем интенсивнее нагрузка, тем дольше организм будет продолжать сжигать калории и после окончания тренировки. Отведите как минимум час на интенсивную тренировку.

Занимайтесь с утра, чтобы радоваться весь день

Всего 20 минут несложной гимнастики могут поднять настроение на 12 часов! Пусть в первые несколько дней вы будете только уставать от утренних тренировок, помните, что они заряжают вас энергией на целый день. Вы не только будете выглядеть и чувствовать себя лучше, но и начнете эффективнее мыслить в сложных ситуациях.

Тренируйтесь по утрам, чтобы весь день быть в хорошем настроении.

Займитесь своей спиной

Если колеса машины разбалансированы, ее начинает вести в сторону. То же самое происходит и с телом, если ваши движения не сбалансированы. Использование одной половины тела больше, чем другой, со временем приводит к серьезным проблемам со спиной и не только.

Хирурги советуют очень осторожно наклоняться, поднимать тяжести и поворачиваться: в эти моменты наш позвоночник максимально уязвим. Задействуйте колени, а не только спину. Старайтесь держаться прямо и бережно относиться спине, даже когда вы просто чихаете. Если вы за чем-то тянетесь, то тоже будьте осторожны.

Прежде чем сесть за компьютер, проверьте, расположены ли клавиатура, стул и монитор на правильном уровне. Подумайте, какие действия вы совершаете чаще всего (говорите по телефону, сидите за компьютером, носите тяжелую сумку), и постарайтесь делать это правой и левой рукой попеременно.

Найдите мотивацию подвигаться

Все знают, как важно регулярно заниматься физкультурой, но далеко не все могут заставить себя делать это. Советую найти конкретные причины, по которым лично вы должны больше двигаться здесь и сейчас. У каждого мотивация своя. Я не раз слышал рассказы о том, как люди бросали курить ради супруга или детей. Знакомые, которым удалось похудеть, часто говорили, что решились на такое, потому что об этом очень давно умоляли их родные.

Найдите себе повод больше двигаться. Сделайте себе напоминки: на телефоне, на компьютере или на холодильнике.

Не ешьте за рабочим столом

Примерно две трети служащих обедают за рабочим столом. Большинство не делает перерыва, чтобы пройтись и отдохнуть. В результате многие с трудом могут сосредоточиться на работе. Старайтесь использовать обеденный перерыв, чтобы передохнуть. Пройдитесь по офису. Если позволяет погода, прогуляйтесь. Сходите поесть с друзьями. Ланч — отличный повод размяться и поболтать с коллегами.

Делайте перерывы минимум на 30 минут в середине каждого рабочего дня.

Активный образ жизни начинается дома

Если вы хотите долгосрочных перемен, начните с дома. Именно дома формируются наши привычки, хорошие и плохие. Начните с малого. Если лениво ехать утром в спортзал, организуйте его у себя дома. Поставьте снаряд рядом с кроватью, чтобы утром вам достаточно было бы просто встать и тут же начать занятия. Если вы привыкли по утрам пить кофе, поставьте на кофеварке таймер, чтобы каждый день вы просыпались от аромата свежего кофе. Найдите путь наименьшего сопротивления и идите к активному образу жизни именно этим путем.

Выберите приятный способ добавить в свою жизнь двигательной активности: прогулки, бег, велосипед, домашний тренажер, видеокурс аэробики, йога или пилатес. Обязательно добавьте несколько «микротренировок» — физических упражнений, которые оказывают ощутимое воздействие на состояние вашего здоровья, но не считаются полноценными тренировками — уборка квартиры, использование лестницы вместо лифта, прогулка до принтера и обратно к рабочему столу в долгосрочной перспективе приносят много пользы.

Упражнения в удовольствие

Самое сложное — начать⁸.

8

Если мне не очень хочется заниматься, я говорю себе, что сегодня тренировка займет лишь 10 минут. Обычно по прошествии этого времени я уже отлично себя чувствую и спокойно продолжаю заниматься положенные 30–40 минут. Это, конечно, небольшой самообман, но он работает.

Для начала тренировки стоит выбрать самое приятное для вас упражнение. Пользуйтесь любыми ухищрениями, чтобы начать заниматься, а не откладывать все на потом. Постарайтесь сконцентрироваться на самой приятной и легкой части тренировки и обязательно сделайте так, чтобы завершилась она тоже приятно.

Если вам очень хочется пропустить тренировку, начните и продержитесь хотя бы 10 минут.

Прогулка для мозга

Наш мозг работает более продуктивно после физической нагрузки. Достаточно проходить по полтора километра в день, чтобы предотвратить усыхание мозга.

Если вы узнали что-то новое или нуждаетесь в творческом вдохновении, прогуляйтесь!

Расскажите всем о своей цели

Чтобы достичь поставленной цели, полезно рассказать о ней знакомым. Это поможет вам в ее достижении⁹.

Задайтесь целью больше заниматься физкультурой. Запишите цель на бумаге, поставьте себе дедлайн и расскажите об этом всем своим друзьям и знакомым.

Телевизор укорачивает жизнь

Исследования показали, что люди, проводящие по четыре часа (и более) за просмотром видео, имеют вдвое больше шансов умереть или попасть в больницу из-за сердечного приступа, чем те, кто проводит перед телевизором два часа в день.

Обязательно периодически вставайте с дивана, чтобы пройтись или потянуться, особенно если в этот день было мало физической активности. Если вы будете ходить по квартире во время рекламных пауз, вы сожжете целых 100 ккал. Есть и другой вариант: записывайте любимые программы на видео и смотрите их во время тренировок.

Не смотрите телевизор сидя больше двух часов в день.

Дорога к разводу

Подумайте как следует, прежде чем принимать предложение о новой работе, если до нее придется добираться дольше, чем до нынешней¹⁰. Если у вас нет выбора и дорога на работу занимает много времени, подумайте, как вы могли бы сократить ее хотя бы немного. Возможно, стоит изменить рабочий график, чтобы не ездить в часы пик? Отлично, если ваш начальник не против, чтобы вы работали дома в те

9

Исследование, опубликованное в журнале *Obesity*, доказало, насколько заразительным может быть чужой успех в вопросе потери лишнего веса. Оказалось, что результаты участников группы с большей социальной поддержкой оказались на 20 % лучше, чем у остальных. Результаты этого эксперимента показывают, насколько важно окружить себя единомышленниками.

10

Исследование шведских ученых показало, что в парах, где один из супругов тратит на дорогу на работу больше 45 минут, вероятность разводов на целых 45 % выше!

дни, когда у вас нет встреч или каких-то дел в офисе, и не тратили драгоценное время на дорогу.

Сократите общее время на дорогу из дома в офис и обратно. Для этого можно пару дней работать дома или выезжать не в часы пик.

Обращайте внимание на то, как вы двигаетесь

Из-за всевозможных гаджетов водители и пешеходы почти не замечают, что происходит вокруг. Почти у всех голова опущена, плечи ссутулены. Многие держат в руке мобильники и не видят, куда шагают. Эта поза «с мобильником в руке» очень плохо сказывается на запястьях, шее и спине.

Уберите мобильник в карман, держите спину прямо, поднимите голову и подбородок и смотрите вперед. Вы заметите, насколько лучше будет вашей спине, когда вы не смотрите в пол и не держите руку постоянно на весу. Неудачная поза не только причиняет физический дискомфорт, но и портит впечатление о человеке.

Старайтесь ходить, сидеть и стоять прямо. Помните: ваши уши, плечи и бедра должны находиться на одной линии. В таком положении ваши мышцы останутся в тонусе, дискомфорт будет минимальным, а дышать станет гораздо легче.

Выглядеть моложе с каждым шагом

Физическая активность — залог не только внешней красоты, но и внутреннего здоровья. Даже у больных с сердечной недостаточностью регулярные аэробные нагрузки помогают предотвратить старение мышц, укрепляют общее состояние организма и замедляют возрастные воспалительные процессы. Поэтому не важно, сколько вам лет и каково ваше нынешнее физическое состояние, — тренировки помогут вам выглядеть моложе и чувствовать себя лучше.

Старайтесь ходить быстрым шагом хотя бы по пять минут в день, чтобы предотвратить старение. Чтобы добиться большего эффекта, занимайтесь по 45 минут трижды в неделю в интенсивном темпе.

Пять минут на улице

Занятия на свежем воздухе более эффективны. Вы получаете заряд энергии, удовольствия и ощущение обновления. Вы даже можете избавиться от напряжения, гнева и депрессии.

Чтобы поднять настроение, достаточно провести всего пять минут на природе. Подойдет любое занятие на свежем воздухе — прогулка, работа

в саду, рыбалка, поездка на велосипеде. Пройдитесь с коллегой за кофе. Прогуляйтесь вечером с супругом по окрестностям. Выгуляйте собаку.

Платите за напоминания

Очень полезно иметь рядом кого-то, перед кем вы будете отчитываться. Зачастую нам нужен небольшой «пинок», чтобы начать жить чуть более активно. Найдите человека, который будет регулярно следить за тем, чтобы вы вели активный образ жизни. Таким человеком может быть ваш супруг, друг или профессиональный личный тренер. При совместной тренировке выбирайте того, кто уже достиг в том или ином виде спорта хороших результатов и превзошел вас. Знакомые, которые показывают более высокие результаты, но при этом не критикуют вас, будут более эффективным «мотиватором».

Упражнения по рецепту

Физическая нагрузка может быть более эффективной, чем лекарства, в борьбе с любыми заболеваниями — от депрессии до мигрени. Увеличение физической активности позволяет отказаться от некоторых лекарств, поскольку в организме угасают воспалительные процессы. Регулярные физические нагрузки меняют механизм работы нашей ДНК и повышают эффективность диет.

Эти две цифры вы должны знать наизусть

Несмотря на то что от инфаркта умирают миллионы людей во всем мире, эту болезнь предотвратить проще, чем любую другую. Уровень холестерина, давление, физическая активность, курение и диета — все это имеет огромное значение в борьбе против инфаркта.

Узнайте свои показатели холестерина и давления. Сдавайте анализы на холестерин ежегодно. Старайтесь придерживаться здорового рациона, чтобы держать эти показатели под контролем. Ежедневно по 30 минут занимайтесь спортом. Это на 70 % сократит риск сердечного приступа. Если же вы никак не можете выделить на занятия полчаса, отведите на это хотя бы 10 минут. Небольшие физические нагрузки могут также повысить уровень «хорошего» холестерина. И старайтесь проводить как можно меньше времени сидя без дела.

Очистите свой мозг и тело

Ученые установили, что занятия спортом «ускоряют выведение вредных веществ из клеток организма». Не обязательно быть бегуном на длинные дистанции — подойдут абсолютно любые физические нагрузки. Пока вы просто двигаетесь по несколько часов в день, метаболические и иные процессы в организме не замедляются. И, кстати,

именно поэтому врачи всегда рекомендовали вести активный образ жизни, чтобы избежать запоров.

Осторожно: галстуки и узкие брюки

Любая одежда, в которой вам некомфортно, может в долгосрочной перспективе привести к серьезным проблемам. Слишком тугой ремень оказывает излишнее давление на важные нервы. Узкие джинсы нарушают пищеварение и вызывают развитие так называемого «синдрома узких брюк», когда сдавливается один из нервов, проходящих по внешней части бедра. Галстуки и тугие воротнички ограничивают движения и нарушают кровоток в мозгу. Из-за них могут начаться проблемы со зрением, возникает риск сокращения подвижности в шейном отделе позвоночника и возрастания мышечного напряжения в спине и плечах.

Определите, какой элемент гардероба причиняет вам дискомфорт, и найдите ему удобную замену.

Активность важнее тренировок

Сколько времени вы должны посвящать тренировкам? Ученые дают противоречивые ответы. Но самый простой ответ таков: чуть больше, чем вы занимаетесь сейчас. Немного физической активности лучше, чем никакой. Ежедневно понемногу увеличивайте нагрузку.

Главное — не ставить перед собой цели настолько нереалистичные, что это попросту отпугнет вас. Старайтесь не перетруждаться и не занимайтесь до изнеможения, иначе на следующий день вы будете не в форме.

Физическая активность благоприятно сказывается и на нашем душевном состоянии, позволяет нам больше радоваться жизни и делает менее восприимчивыми к внешним раздражителям и стрессу.

3. Спи

Дольше спите — больше успеваете

Минус один час сна вовсе не означает плюс час активной работы или отдыха. Как раз наоборот. Если вы спите на час меньше, ухудшается ваше самочувствие, производительность и способность трезво мыслить. Люди, которые спят меньше шести часов, чаще прочих «стараются на работе».

Если вы слишком долго работаете над выполнением задачи, ваша эффективность снижается¹¹.

Так что если вы хотите добиться успеха — высыпайтесь!

11

Исследования, проведенные среди музыкантов, актеров, спортсменов и шахматистов, показали, что отдых значительно повышает личную эффективность. Выяснилось, что самые выдающиеся представители этих профессий делали перерыв через каждые полтора часа работы. Частые и регулярные паузы позволяли им полностью восстановиться и вновь приняться за дело.

Старайтесь разделить рабочий день на несколько частей, не забывайте делать перерыв и как следует выспайтесь ночью. Если вам нужно на час дольше поработать, поспите на час больше.

Сон задает настроение на весь день

Всего лишь один дополнительный час сна может принести столько же пользы, сколько час работы или физических упражнений, и превратить отвратительный день в приятный. И даже 15 или 30 минут сна могут повлиять на настроение и состояние в течение дня.

Постепенно увеличивайте количество сна, по 15 минут за раз, до тех пор, пока не начнете просыпаться полностью отдохнувшим.

Вакцина от простуды

Крепкий ночной сон влияет на состояние организма. В результате недосыпа повышается кровяное давление и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, развиваются воспалительные процессы. Поэтому особенно важно много спать, когда высока вероятность простудиться или подхватить грипп.

Старайтесь заранее планировать свое расписание так, чтобы успевать выспаться.

В постели качество важнее количества

Вы запросто можете провести ночью в постели часов восемь, а утром проснуться совершенно разбитым. Постарайтесь для начала улучшить качество вашего сна: продумайте свой рацион, дневную активность, обстановку в спальне. И только после займитесь длительностью сна.

Ночь — время темное

Не дайте искусственному освещению нарушить ваш сон.

Используйте яркий свет, чтобы чувствовать себя бодрым в течение дня. Вечером приглушите свет. Если вы читаете перед сном, включите небольшую прикроватную лампу, а не люстру. Повесьте темные шторы, прикройте все источники искусственного освещения (будильник и другие электронные приборы), уберите все отвлекающие предметы. А ночью закройте окна шторами, чтобы максимально ограничить доступ света в комнату.

Испорченный сон

У многих пробуждение по будильнику растягивается на полчаса-час. И все бы ничего, но это совершенно противоречит концепции крепкого и здорового сна.

В течение нескольких следующих недель ставьте будильник на самое позднее время, чтобы у вас не было возможности поваляться после звонка. Старайтесь сразу встать с кровати.

Если этот вариант не помогает, поставьте будильник подальше от кровати, чтобы его нельзя было выключить не вставая.

Если вы привыкли просыпаться в одно и то же время по утрам, попробуйте обойтись вовсе без будильника.

Прохладная постель

Это поможет вам быстрее засыпать и лучше выспаться. Вы можете открыть форточку, чтобы сделать воздух в спальне прохладнее, чем в остальных помещениях дома. Можно установить отдельный термостат на батарее в спальне и выставить на нем меньшее значение. Отличный вариант — более легкие и прохладные одеяла, вентилятор или даже гелевый наматрасник.

Поддерживайте температуру в спальне ночью на 2–4 градуса ниже привычной.

Пусть сон станет семейной ценностью

Современные ученые установили, что успехи детей в школе напрямую зависят от качества их сна. Дети, которые лучше спят, более активны и предпочитают более здоровую пищу.

Доказано, что простейший ритуал отхода ко сну дает впечатляющие результаты. Поэтому нам совершенно необходимо сделать сон главной семейной ценностью.

Разработайте вместе с домашними новое расписание дел, измените освещение, температуру в доме, уберите источники шума — в общем, сделайте все, чтобы вам и вашим близким спалось лучше.

Памятная ночь

Многие недооценивают влияние сна на нашу способность запоминать то, что мы узнали накануне. Крепкий сон помогает мозгу обработать всю отложенную информацию. Пока вы спите, в мозгу прокручиваются воспоминания о прошедшем дне, и выбирается самое важное. Потом эти воспоминания обрабатываются и переходят в долгосрочную память. Это позволяет вам со временем вспомнить о тех или иных фактах и событиях.

Когда в следующий раз вы будете работать над чем-то, что требует обработки большого объема информации, ложитесь спать пораньше, а не сидите по привычке допоздна¹².

12

Хроническое недосыпание плохо сказывается на мыслительных способностях в целом и увеличивает наш биологический возраст примерно на четыре – семь лет. Так что, когда вы выспаетесь, вы продлеваете молодость своего мозга.

Спорт вместо снотворного

Регулярные занятия спортом — вот залог крепкого сна ночью и моря энергии на следующий день. Если вы с трудом засыпаете, попробуйте добавить в свое расписание вечерние тренировки и только потом начинайте пить снотворное. Утренние тренировки заряжают вас энергией на весь день, вечерние же обеспечивают вам крепкий сон.

Охраняйте свой покой перед сном

То, что вы делаете за час до отхода ко сну, может обернуться бессонницей. Чтение почты и sms-сообщений, обдумывание денежных проблем, ссоры с супругом, просмотр фильмов ужасов — все это значительно повышает уровень стресса. Слишком много выпитой жидкости или съеденной жирной пищи тоже может перебить сон.

Заведите ритуал отхода ко сну, в который не будут входить еда и гаджеты. Выберите что-то из привычных и приятных вам способов расслабиться.

Шумите перед сном

Уберите все, что может отвлечь вас ночью. А перед сном запустите программы с фоновым «белым» шумом. Он поможет вам не обращать внимания на внешние источники шума. Главное — подобрать правильный уровень громкости, который заглушит нежелательные шумы, но позволит в случае необходимости слышать сигнализацию или другие важные звуки.

Поспать подольше — это не так уж и сладко

Нарушение привычного режима дня никогда не проходит бесследно. Сбой в биологических часах (из-за смены часового пояса, повышения на работе, ужина в непривычное время) может вызвать огромное количество проблем, от набора лишнего веса до болей в сердце и депрессии.

Старайтесь просыпаться примерно в одно и то же время, чтобы сохранить свой суточный ритм.

Не дайте стрессу нарушить ваш сон

К сожалению, пока не придумали выключатель, отключающий все раздражители перед тем, как вы пойдете спать. Но вы можете предотвратить стресс.

Для начала надо выстроить свой день так, чтобы избегать ситуаций, которые вызывают у вас стресс: выезжайте пораньше, чтобы не нервничать, что опаздываете. Если есть возможность, возьмите паузу, чтобы спокойно обдумать спорные вопросы. Поймите, что мешает вам спать по ночам. Разберитесь для начала с серьезными источниками

ми стресса, потом определите мелкие и устраните и их.

Найдите один источник стресса в вашей жизни. Придумайте, как обходить ситуации, в которых он возникает. Помните, ваша реакция на стресс важнее, чем сам источник стресса.

Спите, чтобы произвести впечатление

Сияющий цвет лица всегда обращает на себя внимание. Бессонница — одно из немногих состояний, которое сначала сказывается на нашем внешнем виде и лишь после наносит вред общему состоянию организма.

Если вам нужно быть энергичным и хорошо выглядеть, постарайтесь как следует выспаться. Если же вам удастся хорошо спать день за днем, вы станете выглядеть моложе на пару-тройку лет.

Успокоительный сон

Если у вас был тяжелый день, глубокий быстрый сон поможет восстановить силы. Во время быстрого сна мозг перерабатывает эмоциональный опыт прошедшего дня, но организм не производит при этом гормоны стресса¹³.

Худейте и спите лучше

Крепкий сон со временем приводит к потере лишнего веса. Один из способов похудения — заменить час просмотра телевизора на час сна. Со временем это может привести к значительному снижению веса. Исследование, проведенное в этой области, показало, что замена часа кино на час сна приводит к потере 6 кг в год.

Восьми часов должно хватить

Чтобы улучшить качество сна, важно для начала понимать, сколько часов вам достаточно для того, чтобы выспаться. Каждому нужно разное количество. Большинству будет достаточно семи часов, чтобы прожить следующий день, и восьми, чтобы прожить его максимально эффективно.

Старайтесь спать около восьми часов в день.

Сон — это вложение в будущее

Крепкий сон стимулирует выработку пищеварительного гормона лептина, который держит под контролем наш аппетит. Чем меньше вы спите, тем больше хотите есть. Тем меньше вещей вы запоминаете. Тем чаще вы болеете. И плохо выглядите. Плохой сон приводит к повышению артериального давления, ошибкам в рабо-

13

Глубокий сон смягчает наши тяжелые воспоминания.

те, раздражительности, нерешительности и общему недовольству жизнью.

Сон должен стать вашим приоритетом. Если вы как следует выспитесь, то сможете провести более эффективную тренировку, выполнить больше заданий на работе, хорошо проведете время с близкими. Помните, что дополнительный час сна — это отличное вложение, а вовсе не потеря.

Заключение

Ешьте правильно. Больше двигайтесь. Лучше спите. В комплексе это принесет вам огромную пользу.

Каждое наше решение, каждый поступок имеют последствия. Если у вас уже есть проблемы со здоровьем, то еда, движение и сон — это единственное, что действительно вам подвластно.

- Спросите себя: этот кусочек — чистая выгода или потеря для вашего здоровья? Повторяйте упражнение в течение всего дня.
- Один из способов похудения — замена часа просмотра телевизора на час сна.
- Сокращайте ежедневное сидение.
- Постепенно увеличивайте время сна, по 15 минут за раз, до тех пор, пока не начнете просыпаться полностью отдохнувшим.
- Поставьте себе цель: 10 000 шагов в день (примерно 7 километров) или 70 000 шагов в неделю.
- Отдавайте предпочтение продуктам, в которых на один грамм углеводов приходится один грамм белка.
- Изобретите для вредного лакомства неприятное название, которое заставит вас 100 раз подумать, прежде чем это съесть.
- Пейте воду, чай и кофе. По данным некоторых исследований, антиоксиданты, содержащиеся в кофе, помогают предотвратить развитие некоторых типов рака. Кофе помогает жить дольше, повышает умственные способности и настроение, придает дополнительные силы, необходимые для тренировок. Кроме того, кофе помогает бороться с диабетом второго типа.
- Помните о равенстве «ешь, двигайся, спи».

Вы можете купить полную версию книги в электронном виде у нашего партнера — компании Литрес