Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни

Автор:

Бретт Блюменталь

Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни

Бретт Блюменталь

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

Бретт Блюменталь

Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни

Руководитель проекта М. Шалунова

Корректоры С. Мозалёва, Ю. Молокова

Компьютерная верстка М. Поташкин

Дизайн обложки С. Золина

Арт-директор С. Тимонов

© Brett Blumenthal, 2011

Published in the United States by Amazon Publishing, 2011.

This edition made possible under a license arrangement originating with Amazon Publishing, www.apub.com (<http://www.apub.com/>)

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

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

* * *

Часть I

Программа

Введение

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

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

Сколько времени требуется на перемены?

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

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

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

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

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

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

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

Глава 1

Программа 52 маленьких перемен

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

1. Существует бесконечное множество перемен, которые вы можете совершить, но именно 52, представленные здесь, – это как раз то, что имеет наибольшее значение для более счастливой и здоровой жизни.
2. Если вы даете себе год на переход к такому образу жизни, у вас есть возможность постепенно интегрировать важные изменения в свой обычный распорядок дня. Следовательно, ваши шансы на то, что эти перемены станут постоянными, существенно повышаются.

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

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

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

Комплексный подход

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

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

было причиной дисбаланса в ее жизни, что в конце концов привело к тем проблемам, от которых она страдала.

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

Преимущества более счастливого и здорового образа жизни

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

1. Более полная и дающая внутреннее удовлетворение жизнь. У вас будет больше сил, энергии и душевной стабильности, что позволит максимально полно наслаждаться жизнью, раскрыть свой потенциал и чувствовать себя прекрасно во всех отношениях.
2. Улучшение внешнего вида. Вы будете выглядеть более счастливым и позитивным человеком, что повлияет как на ваши личные и профессиональные отношения с окружающими, так и на другие сферы вашей жизни.
3. Благородное старение. Ведя здоровый образ жизни, вы сохраните активность и будете чувствовать себя энергичным в любом возрасте. В результате вы долгое время будете выглядеть и чувствовать себя моложе.
4. Самооценка. Заботясь о себе, вы будете в прекрасной форме не только физически, но и душевно. А это напрямую ведет к повышению самооценки и уверенности в себе.
5. Естественная профилактика. Начав заботиться о своем здоровье сегодня, в будущем вы сможете избежать многих проблем. Своевременные профилактические меры способны защитить вас от таких болезней, как диабет,

рак и сердечная недостаточность, замедляют процессы старения и помогают сохранить остроту ума.

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

7. Улучшение осознания. В процессе перемен вы станете лучше осознавать любой выбор, который делаете. Вы научитесь более чутко прислушиваться к своему организму и своему разуму, понимая, что им нужно для прекрасного самочувствия.

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

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

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

Жизнь после 52 недель

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

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

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

Идите своим путем

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

какой бы график вы ни избрали, в вашу жизнь обязательно должны войти все 52 перемены, так как они должны работать вместе.

Глава 2

Основа успеха

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

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

Гарантии успеха

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

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

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

Чего нет в этой книге

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

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

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

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

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

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

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

5. Будьте настойчивы, но умейте себя прощать. Прочтение данной книги не сделает вас здоровым, а вот выполнение программы – сделает. Будьте упорны в достижении цели и осознайте, что только вы несете ответственность за свои действия, достижения и в конечном итоге – собственное здоровье. Однако в то же время вы должны уметь прощать себя, если допустили промах или отступили

назад. Вы должны понимать, что в жизни не всегда легко следовать по выбранному пути и потому более или менее удачные дни просто неизбежны. Будьте добры к себе.

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

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

Часть II

52 Недели перемен

Неделя 1

Пейте воду!

Вода – это движущая сила всей природы.

Леонардо да Винчи

Хотя воду никак не назовешь основным источником витаминов и минералов, тем не менее это важная часть нашего рациона и общего здоровья. Примерно 60–70 % веса человеческого тела составляет вода, ежедневное пополнение

запасов которой в организме жизненно необходимо для его нормального функционирования. Вода помогает переносить питательные вещества к клеткам и играет важную роль в процессе пищеварения. Она создает влажную среду для тканей уха, носа и горла, служит смазкой для наших суставов, смягчает жизненно важные органы и ткани. Вода вымывает из организма токсины, поддерживает чистоту крови и эластичность кожи, охлаждает нас при перегреве (особенно во время физических нагрузок).

Перемена

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

Маршрут к успеху

В общем, любые жидкости, в том числе молоко, соки и спортивные напитки[1 - Содержат комплекс протеинов и энергетических компонентов, стимулирующих восстановление мышечной массы, утилизацию жиров и обмен веществ при физических нагрузках. Восстанавливают жидкость, потерянную организмом в результате физической активности, снабжая его витаминами и минеральными веществами. - Прим. ред.], могут регулировать водный баланс. Однако лучший выбор – это простая вода: она лишена калорий и быстро усваивается, а научные исследования убедительно доказывают, что она очень важна для профилактики различных заболеваний. Поэтому рекомендуется увеличивать ежедневное потребление воды.

1. Оцените свои потребности. Разные люди могут нуждаться в разном количестве воды. К факторам, влияющим на ваши персональные потребности, относятся погодные условия вашего региона (температура и влажность), уровень вашей активности, общее состояние здоровья. Для женщин

дополнительными важными факторами становятся беременность или грудное вскармливание. Хотя существует ряд стандартных методов определения того, сколько воды нужно выпивать в день, лично я предпочитаю использовать в качестве инструмента оценки массу тела.

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

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

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

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

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

Вода со вкусовыми добавками и другие напитки

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

4. Носите с собой бутылку для воды из материала, не содержащего БФА[2 - Синтетический гормон бисфенол А, имитируя эстроген, превращается в организме в природный женский гормон, вследствие чего нарушается гормональный баланс. – Прим. ред.]. Вместо того чтобы пить из стакана, приобретите бутылку для воды из пластика, не содержащего БФА, или емкость из нержавеющей стали. Носите ее с собой весь день и наполняйте по мере надобности. Это будет напоминать вам о необходимости пить воду, обеспечит постоянное наличие воды и обойдется дешевле, чем покупка воды в бутылках.

5. Установите напоминания. Вначале, чтобы не забывать о новом режиме потребления воды, установите для себя систему напоминаний. Если вы полагаетесь на высокие технологии, например используете смартфон, iPhone или календарь Outlook, создайте соответствующие записи на каждый час. Когда вы привыкнете регулярно пить воду, такая мера, вероятно, уже не потребуется. Однако до тех пор вы должны стараться не сбиться с пути и не позволять себе о чем-то забывать.

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

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

Знаете ли вы?

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

Задание повышенной трудности

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

Неделя 2

Спите вдоволь

Сон – это лучшая медитация.

Далай-лама

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

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

Перемена

Каждую ночь вам необходимо 7–8 часов качественного сна.

Знаете ли вы?

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

Путь к успеху

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

1. Оптимизируйте среду для сна. Если место, где вы спите, не способствует полноценному сну, это может провоцировать неоднократные ночные пробуждения и нарушение фаз сна – в том числе БДГ[3 - Фаза быстрого сна. – Прим. ред.], очень важной его составляющей. Чтобы создать себе оптимальную среду для сна, нужно обратить внимание на следующее:

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

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

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

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

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

необходимо снизить уровень влажности.

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

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

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

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

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

Послушайте успокаивающую и расслабляющую музыку.

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

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

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

6. Ограничьте употребление алкоголя. Хотя спиртные напитки помогают расслабиться и уснуть, они же могут нарушить структуру сна и сделать его беспокойным. Алкоголь способствует преобладанию неглубоких стадий сна, что заставляет чаще просыпаться ночью. Из-за этого человек лишается очень важной фазы БДГ и более глубоких стадий сна, обеспечивающих полноценный отдых.

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

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

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

Знаете ли вы?

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

Неделя 3

Вставайте с дивана

Деятельный ум не может существовать в бездеятельном теле.

Генерал Джордж Паттон

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

В своей книге «Синие зоны» Дэн Бюттнер[4 - В России книга издана под названием «Правила долголетия. Результаты крупнейшего исследования долгожителей» (Манн, Иванов и Фербер, 2012). – Прим. ред.] рассуждает о том, что долгожители живут в среде, которая постоянно заставляет их двигаться, не задумываясь об этом. Они активны на протяжении всего дня: ходят пешком в магазины, занимаются садом, пользуются лестницами и т. д.

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

эмоциональное состояние. Наконец, она помогает предотвратить травмы в пожилом возрасте.

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

Перемена

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

Путь к успеху

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

сделайте это время более активным.

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

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

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

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

Знаете ли вы?

По данным Всемирной организации здравоохранения, сидячий образ жизни является одной из главных причин высокой смертности, болезней и травм. Примерно 2 млн человек каждый год умирает из-за проблем, связанных с малоподвижностью.

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

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

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

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

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

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

Знаете ли вы?

Всего лишь две минуты подъема по лестнице несколько раз в день помогают снизить общий уровень холестерина и увеличить уровень «полезного». Исследования показывают, что у людей, которые в течение недели поднимаются

на 55 лестничных пролетов, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Даже подъем на два пролета в день может привести к потере 3 кг веса за год.

Задание повышенной трудности

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

Неделя 4

Ведите дневник питания

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты.

Ансельм Брийя-Саварен

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

поддерживая здоровую диету.

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

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

Дневник поможет правильно фиксировать сведения о том, что вы едите, сводя на нет возможность выборочного запоминания или субъективного отношения. Даже половинка шоколадного печенья будет зафиксирована, а значит, враг не пройдет! Такая повышенная ответственность заставит подумать дважды, прежде чем съесть что-нибудь вредное для здоровья.

Существует множество общих правил, которые подходят для рациона практически любого человека (например, потребляйте достаточно пищевых волокон), но все же у разных людей имеются индивидуальные потребности и особенности (например, аллергия или непереносимость какой-либо пищи). Ведение записей поможет пролить свет на то, как ваш организм реагирует на определенные продукты, даст сведения о продуктах, не подходящих для вашего желудка, выявит, какая пища вызывает у вас утомление, ощущение тяжести и прочие дискомфортные реакции. Благодаря этой информации вы сможете выработать более точный подход к здоровому питанию с учетом уникальных особенностей и потребностей вашего организма.

Перемена

Ведите дневник питания и следите за всем, что едите и пьете каждый день.

Путь к успеху

Первое время ведение дневника питания может показаться утомительным и скучным делом, но когда вы привыкнете, это станет вашей второй натурой.

Что вы должны записывать

1. Еда и напитки. Записывайте все, что едите и пьете: не только названия продуктов, но и количество. Вносите в дневник все без исключения – от апельсина или печенья до стакана воды. Это поможет определить продукты, которые лучше всего утоляют ваш голод и дарят приятные эмоции. Также благодаря своим записям вы сможете определить, насколько сбалансировано ваше питание. Записывайте размеры порций и калорийность всего, что потребляете. Многие люди не умеют на глаз оценивать размеры своих порций, поэтому, вполне возможно, вам придется использовать мерную посуду или весы, чтобы правильно определять количество съеденного, особенно вначале. Наконец, вы не должны пропускать в дневнике те дни, когда решите потакать себе, поскольку эта информация так же важна, как и сведения о самых правильных с точки зрения здорового питания днях.

2. Аппетит. Оценивайте свой аппетит по шкале от 0 до 5, где 0 означает «очень голоден», а 5 – «совершенно сыт». По возможности старайтесь избегать таких крайних состояний. Вы должны стремиться к тому, чтобы ваш аппетит всегда можно было оценить от 1 до 4.

3. Физическое и эмоциональное состояние. Настройтесь на осознание того, почему, как, что и когда в вашем питании способствует ощущению правильности выбора и удовлетворения этим выбором. Записывайте, как вы чувствуете себя физически и в глубине души – до, во время и после еды. Настройтесь на свое физическое и эмоциональное состояние в те моменты, когда испытываете чувство голода и когда едите. Что вы делали, когда почувствовали голод? Думали ли вы о чем-то конкретном? Испытывали ли вы стресс? Чувствовали ли себя подавленным? Счастливым? Расслабленным? Скучающим? Отмечайте свои чувства, чтобы понять, что заставляет вас есть. Голодны ли вы на самом деле? Используете ли вы пищу, чтобы заполнить внутреннюю пустоту? Является ли для вас пища обязательным элементом любого праздника? Внимание к этим ощущениям поможет вам отличить истинный голод от эмоционального.

Как нужно записывать

Как именно вы будете вести свой дневник – это вопрос ваших личных предпочтений. По сути, вам нужна схема, пользоваться которой будет проще всего. Я бы рекомендовала часть вашего дневника питания вести в Сети. Сайты, которые кажутся мне достойными внимания для этой цели, – Fitday.com и MyFoodDiary.com. Кроме того, вы можете скачать различные приложения для iPhone и других смартфонов – с их помощью тоже можно следить за своим ежедневным рационом. Большинство этих приспособлений прекрасно подходит для фиксации любого рода исчисляемых данных, таких как количество потребляемых жиров, углеводов, белков и калорийность. Однако для оценки качественных данных, таких как эмоции и чувства, возможно, будет легче вести записи в простом блокноте. Используйте «Шаблон дневника питания», приведенный в части III «Инструменты и ресурсы» – он поможет вам правильно структурировать дневник и фиксировать в нем всю необходимую информацию.

Ложное чувство голода

Нам часто кажется, что мы голодны, хотя на самом деле это иллюзия. Согласно мнению специалиста-диетолога Брук Джоанны Бенлифер, к наиболее часто встречающимся причинам ложного чувства голода относятся следующие:

1. Недостаточно сбалансированное питание. Если вы съедите много пищи, богатой простыми углеводами, но бедной пищевыми волокнами или здоровыми жирами – от которых зависит чувство насыщения, – у вас может понизиться уровень сахара в крови. В таком случае съешьте немного здоровой и сбалансированной пищи, например кусочек свежего фрукта и четверть стакана несоленых орехов.

2. Эмоциональный голод. Чувство голода часто появляется, когда нам скучно или страшно, когда мы напряжены или одиноки. Заметив за собой нечто подобное, не ждите – пойдите прогуляйтесь, поговорите с другом, помедитируйте, послушайте музыку или возьмите жевательную резинку. Если такие ситуации для вас привычны, найдите наиболее эффективный для себя способ справиться с эмоциями, вызывающими ложное чувство голода.

3. Голод, вызванный бессонницей. Если вы спите меньше необходимого минимума – то есть семи часов в сутки, – весьма вероятно, что ваш голод может быть вызван бессонницей. Если дело в этом, совершите короткую десятиминутную прогулку вокруг своего квартала (физические упражнения и свежий воздух дарят бодрость и улучшают кровообращение). Также можете выпить чашечку зеленого чая (богатого антиоксидантами и содержащего по сравнению с кофе мало кофеина) или съесть немного чего-нибудь полезного для здоровья, что придаст вам сил.

4. Голод, вызванный жаждой. Мы часто путаем жажду с голодом. Попробуйте выпить один-два стакана воды, чтобы определить, действительно ли вы голодны или это просто нехватка жидкости в организме. В последнем случае вода вам поможет.

Настройтесь на эмоциональную сторону в вопросе правильного питания – начните распознавать настоящий и ложный голод. Проанализируйте личные пусковые механизмы и найдите оптимальные решения для тех случаев, когда ваши эмоции берут верх над разумом.

Когда нужно делать записи

Лучше делать записи в течение дня. Так вы ничего не пропустите и сохраните максимальную точность. Ожидая окончания дня или отложив записи даже на пару часов после еды, вы, скорее всего, забудете какие-то детали.

Знаете ли вы?

В исследовании, опубликованном *American Journal of Preventive Medicine*, говорится о том, что сидящие на диете люди, заполняющие дневник питания шесть дней в неделю и скрупулезно отмечающие все съеденное и выпитое ими в течение дня, – теряют в два раза больше веса, чем те, кто ведет записи раз в неделю или реже.

Задание повышенной трудности

Вы уже ведете записи о своем питании? Начните записывать физические нагрузки. Так как потеря веса и контроль массы тела зависят от соотношения потребленных и потраченных калорий, отслеживание нагрузок поможет вам держать под контролем все составляющие этого уравнения. Записывайте тип, интенсивность и продолжительность своих занятий физкультурой. Кстати, это тоже можно делать онлайн с помощью упомянутых ранее ресурсов.

Неделя 5

Воспринимайте стакан как наполовину полный

Пессимист видит трудность в каждой возможности; оптимист видит возможность в каждой трудности.

Уинстон Черчилль

Позитивный взгляд на вещи может быть замечательной чертой характера и подлинно ценным приобретением для формирования правильного образа жизни. Человек, который мыслит по типу «наполовину полного стакана», производит впечатление счастливого, уверенного и довольного собой. Он не дает обстоятельствам взять над собой верх, и, как правило, с ним приятно общаться. Однако самое лучшее в оптимизме – это то, что он на самом деле полезен для вас.

Огромное количество исследований подтверждает непреложный факт: люди, которые видят стакан наполовину полным, чаще остаются здоровыми и живут дольше. Оптимистичный взгляд на вещи помогает снизить риск гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний, а также препятствует ранней смертности. В ходе одного из исследований, проведенного специалистами Гарварда и Бостонского университета, было установлено, что у пессимистов более чем в два раза чаще развивается сердечная недостаточность. Согласно данным другого исследования, у оптимистов риск развития сердечно-сосудистых заболеваний оказался ниже на 9 %, а смертность от любых причин за определенный рамками эксперимента период ниже на 14 %, чем у оптимистов. Среди людей с высокой степенью «циничной враждебности» смертность за этот же период оказалась на 16 % выше, чем среди всех остальных участников исследования.

Даже для тех, кто страдает от продолжительной болезни, оптимизм очень важен не только в ходе лечения или операций, но и в процессе полного выздоровления. Кроме того, ученые попытались определить, существует ли взаимосвязь между оптимизмом и определенными заболеваниями, и обнаружили, что более оптимистичные люди в два раза реже, чем пессимисты, нуждаются в повторной госпитализации в течение полугода после проведенной операции.

Те, кто обучается позитивному мышлению, также отмечают улучшение своего эмоционального состояния. Оптимисты лучше справляются со стрессом, сложными ситуациями и обстоятельствами. Исследования показывают, что позитивное отношение к жизни сглаживает признаки депрессии и тревожности. Оптимисты обычно верят в себя и свои способности, ожидая от жизни только хорошего. Они с большей готовностью идут на риск, в результате чаще добиваясь профессиональных успехов и достигая намеченных целей. Неудачи

рассматриваются оптимистами как нечто несущественное и преходящее. Тогда как пессимисты стараются всячески избегать проблемных ситуаций, легче сдаются и не раскрывают всех своих способностей на рабочем месте.

Перемена

Развивайте в себе оптимистический настрой.

Путь к успеху

Быть оптимистом и практиковать позитивное мышление – это совсем не значит нереалистично смотреть на вещи или не обращать внимания на жизненные трудности. Суть в том, чтобы ваш образ мышления стал более позитивным и продуктивным. Вот несколько советов:

1. Измените характер внутреннего диалога. Человеку свойственно относиться к себе более критично, чем к другим, но помните, что негативный внутренний диалог – основа пессимизма. Его типичные формы – это фильтрация, когда вы преувеличиваете отрицательное и размываете положительное; поляризация, когда вы делите все на черное и белое, без полутонов; и паникерство, при котором вы всегда ожидаете самого худшего. Все эти типы мышления непродуктивны. Обращайте внимание на свои реакции и характер внутреннего диалога на протяжении недели. Заметив вышеперечисленные формы, прикажите себе прекратить. Избегайте самокритики, а вместо нее практикуйте самоуважение и принятие себя таким, какой вы есть. Чем более позитивно вы будете относиться к самому себе, тем более позитивно начнете воспринимать и окружающий мир.

Поймав себя на негативном мышлении, меняйте ход своих мыслей, направляя их в более позитивную и продуктивную сторону. Избегайте говорить себе то, чего не сказали бы кому-то другому. Будьте к себе добры, обращайтесь с собой внимательно и ободряюще, как с ребенком или очень пожилым человеком. Вот ряд примеров:

2. Используйте установки. Хотя установки могут казаться вам чем-то фальшивым, на самом деле они очень помогают в процессе воспитания привычки к позитивному мышлению. Используйте установки честно и продуманно, чтобы прогонять негативные мысли и перепрограммировать свой разум на более позитивное отношение к жизни. Существует масса книг с позитивными установками. Воспользуйтесь их советами как стартовой площадкой, а затем придумайте свои собственные и внесите их в «Список установок», предлагаемый в части III «Инструменты и ресурсы». Перечитывайте их по утрам и на ночь. Читайте их вслух самому себе в любой момент, когда почувствуете, что вам не помешает поддержка.

3. Относитесь ко всему с юмором. Если все идет не так, как вы рассчитывали, сумейте найти в ситуации что-нибудь забавное. Позвольте себе посмеяться, особенно если вы действительно оказались в непростом положении. Смех помогает справиться со стрессом и напряжением, расслабиться и начать воспринимать ситуацию не так трагично. К тому же люди больше тянутся к тем, кто может найти что-то смешное даже в самых неприятных обстоятельствах. Постарайтесь не воспринимать себя чересчур серьезно, так как это способствует появлению негативных эмоций. И, наконец, не скатывайтесь до жалости к себе – ищите светлые стороны даже в самых проблемных ситуациях.

4. Заботьтесь о себе. Забота о себе и своем здоровье помогает создать позитивное отношение к самому себе. Это, в свою очередь, способствует прекращению негативного внутреннего диалога и повышает уверенность в себе. Кроме того, благодаря физическим упражнениям в организме увеличивается уровень улучшающих настроение гормонов, которые сообщают вам ощущение благополучия и счастья, помогая побеждать стресс.

5. Развивайте здоровые взаимоотношения с людьми. Окружите себя позитивными людьми, которые заставляют вас чувствовать себя хорошо, и всячески избегайте тех, кто портит вам настроение. Обеспечьте себе окружение, на которое можете положиться, когда вам нужны совет или помощь. Если рядом с вами оказываются люди с негативным настроением, постарайтесь минимизировать общение с ними, чтобы снизить количество негатива в своей жизни. Вы не обязаны полностью устранять их из своей жизни, просто установите четкие границы и держите этих людей на безопасном расстоянии, даже если это ваши друзья или родственники.

6. Будьте благодарными. Каждый день уделяйте некоторое время тому, чтобы напомнить себе обо всем хорошем, что есть в вашей жизни. Благодарите себя и других. Если вы все время будете чем-то недовольны, вы начнете производить негативное впечатление, и люди отвернутся от вас. А благодарное отношение привлечет к вам людей и позитивную энергию.

7. Перестаньте переживать. Не переживайте о вещах, которые не можете контролировать. Вы неизбежно будете сталкиваться с такими обстоятельствами и людьми, изменить которые не в ваших силах, и это нормально. Если вы будете мучиться из-за того, над чем не властны, это только добавит вам стресса и негатива. Каждый раз, когда вы чувствуете, что вас что-то гнетет, спросите себя, стоит ли проблема такого количества негативной энергии, которое вы на нее тратите.

8. Радуйтесь своим возможностям и достижениям. Каждый человек имеет свои сильные стороны и достигает в жизни чего-то важного и значимого. Вы должны всегда признавать это. Записывайте все, что у вас хорошо получается, и все, чего вы достигаете, в «Список сильных сторон» и «Список достижений», которые помещены в части III «Инструменты и ресурсы». Если вам не хватит места, составляйте список в тетради или своем дневнике. В любом случае храните этот список в удобном месте, чтобы вы всегда могли к нему обратиться. Почаще открывайте его, чтобы взглянуть на свою жизнь в более позитивном свете.

9. Забудьте о своих страхах. Негативная энергия подпитывается страхами и тревогами. Многим страх неизвестности мешает быть позитивными, двигаться вперед и стремиться к тому, что может дать счастье в жизни. Выкиньте из своей головы страх неизвестности и будьте открыты новым возможностям.

10. Пользуйтесь законом притвлечения. Хотя этот закон стал популярен только в последнее время, на самом деле он существует и работает веками. Говоря простым языком, он требует от вас сосредоточиться на том, чего вы хотите и что хотели бы привлечь в свою жизнь, вместо того чтобы фокусироваться на отрицательных аспектах, разочарованиях или неудачах. Сосредоточивая свои мысли на негативе, мы растрчиваем впустую собственную энергию. Научившись фокусироваться на том, чего вам хочется, вы сможете визуализировать положительный результат и направить все свои усилия на его осуществление.

Задание повышенной трудности

Вы оптимист? Переходите на следующий уровень, помогая близким вам людям смотреть на жизнь более позитивно. Чем больше положительно настроенных людей будет вас окружать, тем больше позитивной энергии появится в вашей жизни и тем счастливее вы станете.

Неделя 6

Принимайте мультивитамины

Всем моим халкоманьякам хочу сказать: молитесь, принимайте витамины, и у вас все будет отлично.

Халк Хоган

Иногда мы едим правильно, иногда – нет. Иногда получаем из пищи все необходимые питательные вещества, витамины и минералы, которые помогают организму правильно функционировать и оставаться здоровым, а иногда нам достается лишь какой-то процент от нормы. В идеале все необходимые

вещества нужно получать из пищи, особенно растительной. Однако в реальной жизни бывает трудно каждый день питаться так, чтобы потреблять все 100 % рекомендуемой нормы.

Хотя поглощать все известные человечеству добавки не имеет смысла, принимать мультивитамины все же стоит. Считайте это страховкой здорового питания. Они гарантируют вам потребление рекомендованной суточной нормы необходимых веществ вне зависимости от обстоятельств. Конечно, это не дает права плохо питаться или забывать о том, чем вы набиваете желудок, но прием мультивитаминов предоставляет вашему организму все, что ему необходимо, вне зависимости от напряженного графика, неожиданных поездок, отсутствия обеда и прочих препятствий, которые могут возникать на пути к здоровому образу жизни.

Иногда прием отдельных витаминов кажется лучшим способом дополнить диету, но на самом деле это может быть вредно. Например, прием по отдельности витамина А, витамина С, витамина Е и других антиоксидантных витаминов может запустить процесс самоокисления в организме, что связано с существенным падением уровня антиоксидантной защиты. При этом состав мультивитаминных добавок подобран так, что все витамины и минералы в них работают вместе, обеспечивая максимальную полезность для здоровья.

Перемена

Каждый день принимайте мультивитамины.

Путь к успеху

Выбирая мультивитамины, ищите те, в которых не превышена максимальная рекомендуемая дневная доза витаминов или минералов, так как избыточное

количество определенных питательных веществ может быть вредно.

Хотя все продукты питания подлежат проверке до продажи, пищевые добавки проверяются только после того, как попадают на рынок. К тому же производители добавок не обязаны регистрировать свои продукты в Управлении по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств (FDA) или получать его одобрение до производства и продажи добавок. Поэтому всегда выбирайте мультивитамины, произведенные хорошо известными, уважаемыми компаниями.

Если у вас имеются какие-либо заболевания, вы беременны или кормите грудью, обязательно проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем принимать какие-либо добавки.

Задание повышенной трудности

Уже принимаете мультивитамины? Подумайте о том, чтобы начать принимать пробиотики. Нормальное пищеварение зависит от присутствия в кишечнике полезных бактерий. Если вы не употребляете на регулярной основе ферментированные продукты, например йогурт[5 - Важно отметить, что некоторые йогурты низкого качества не содержат достаточного количества полезных бактерий. Выбирайте натуральные йогурты, не содержащие большого количества добавок.], возможно, вам не хватает полезных бактерий для нормального пищеварения и поддержания здоровья. Поэтому стоит задуматься о том, чтобы дополнить свой рацион пробиотиками, которые способствуют пищеварению и поддерживают баланс полезных кишечных бактерий.

Неделя 7

Все принесенное с улицы должно оставаться на улице

...Я пытался выяснить, что же у меня за аллергия, но в конце концов пришел к выводу, что это, видимо, аллергия на сознание.

Джеймс Тербер

Воздух, которым мы дышим, может сильно влиять на наше здоровье и общий уровень комфортности жизни. Загрязнения, аллергены, различные химические вещества способны негативно воздействовать на наши легкие, глаза и нос, заставляя испытывать неприятные ощущения. Каждый раз, приходя домой, мы приносим с собой с улицы массу вредных для здоровья элементов – на обуви, одежде и прочих вещах. К одним из самых вредных загрязнителей относятся пыль, пыльца растений, плесень и земля; а в плохую погоду – вода, снег, лед и грязь.

Для поддержания чистой и здоровой атмосферы в доме очень важно создать своего рода буферную зону – место, где вы сможете оставлять обувь и совершать переход из внешней среды во внутреннюю. Такая мера поможет уменьшить симптомы астмы и аллергии, улучшить качество воздуха в доме, снизить концентрацию веществ-загрязнителей и в некоторых случаях даже увеличить энергосбережение. Наконец, это существенно облегчит уборку дома!

Знаете ли вы?

У взрослых людей аллергия («сенная лихорадка») занимает пятое место среди хронических заболеваний и является одной из самых распространенных причин отсутствия на рабочем месте или неэффективного труда. В результате теряется почти 4 млн рабочих дней в году, что обходится более чем в \$700 млн за счет потери продуктивности.

Перемена

Всегда снимайте обувь у входа и создайте специальную буферную зону в своем доме, чтобы максимально снизить проникновение в него внешних загрязнителей.

Путь к успеху

Чтобы оставить всю внешнюю грязь снаружи, следуйте этим правилам:

1. Тапочки и носки. Введите в своем доме постоянно действующее правило «политики без обуви», в том числе и для гостей. Снимайте уличную обувь сразу же, как только вошли в дом. И далее ходите босиком, в носках или тапочках. Для гостей можно купить специальные тапочки или уютные носки. Это значительно уменьшит количество грязи, пыли, пыльцы и прочих загрязнителей, которые попадают в ваш дом.

2. Расположение. Выделите буферную зону в том месте, где это удобнее всего сделать. В идеале она должна находиться у наиболее часто используемого входа в ваш дом. Во многих домах удачные места для таких буферных зон – это входы и выходы из кухни, гаража или хозяйственных помещений.

3. Полы. В идеале поверхность пола в вашей буферной зоне должна быть твердой, легко очищаемой, влагоустойчивой, не собирающей пыль и грязь. Если в вашей прихожей нет твердого покрытия, возможно, стоит сменить его непосредственно у входной двери (на площади примерно полтора на полтора метра). О правильных покрытиях для пола более подробно читайте в разделе «Задание повышенной трудности».

4. Аксессуары. Вне зависимости от типа напольного покрытия в вашей буферной зоне вам понадобятся следующие аксессуары для того, чтобы минимизировать попадание грязи и других нежелательных веществ в дом:

Скребок для обуви. Поместите скребок для обуви снаружи от двери, чтобы можно было удалять основное количество грязи и снега.

Коврик у двери. Кроме скребка для обуви стоит положить перед дверью коврик, чтобы люди могли вытереть ноги, прежде чем войти в дом.

Небольшой ковер внутри. При входе в вашу буферную зону постелите небольшой, нескользкий, моющийся ковер, который будет удерживать пыль, влагу и грязь, попадающую на него с обуви. Это нужно сделать вне зависимости от типа напольного покрытия в вашей прихожей.

Резиновый коврик для обуви. Для мокрой обуви поместите в вашей буферной зоне резиновый, не пропускающий воду поддон или специальный коврик. Лучше такой, который будет вбирать в себя и удерживать воду, стекающую с обуви, чтобы она не попадала на пол.

Скамейка. Хотя это не является жизненно необходимым, можете поставить в прихожей стул или скамейку, чтобы людям было удобнее снимать мокрую обувь. Найдите и поставьте в прихожей скамейку, в которой есть ящик для тапочек или носков, чтобы переобуваться прямо у двери.

Вытяжной вентилятор. Это тоже не является абсолютной необходимостью, однако если вы живете во влажном климате, вытяжка поможет хорошо провентилировать пространство, чтобы в доме не заводилась плесень. К тому же благодаря этому мокрая одежда и обувь будут быстрее сохнуть.

Вешалки и корзины. Если у вас в прихожей нет шкафа для верхней одежды, прикрепите там крючки, чтобы при входе в дом было удобно вешать на них одежду и сумки. Поставьте держатель или контейнер для зонтов, чтобы они могли там сохнуть и вода не растекалась по полу.

Знаете ли вы?

Недавние исследования показали, что более чем в 50 % домов присутствует по меньшей мере шесть распознаваемых аллергенов.

Задание повышенной трудности

Вы уже оставляете обувь у двери и используете буферное пространство? Если у вас в доме достаточно места, можно создать специальную «грязную» прихожую (стандартные размеры – от 6 ? 6 до 7 ? 9 футов) со второй герметично закрывающейся дверью (две двери по обе стороны буферной зоны). Это решит сразу несколько проблем: не допустит попадания загрязняющих веществ в дом и обеспечит воздушную прослойку, которая снизит количество слишком холодного или слишком горячего воздуха, поступающего снаружи, что в конечном итоге приведет к ощутимому энергосбережению и поможет вам сэкономить средства.

1. Покрытие пола:

Керамическая плитка и камень. Плитка – замечательный вариант для прихожей. Она влагоустойчива, легко моется и хорошо выглядит. Используйте нескользкую плитку, чтобы избежать травм, и более темную затирку для швов, так как она лучше маскирует грязь.

Бетон. Бетонные полы тоже достаточно легко мыть, а прокрашенный или протравленный бетон представляет собой вполне привлекательную альтернативу плитке или камню.

Бамбуковое покрытие. Паркетные полы могут повреждаться от воды и грязи. Однако бамбуковое покрытие отличается особой твердостью и гораздо меньше страдает от внешних воздействий. Кроме того, оно хорошо смотрится и весьма экологично.

2. Дверцы для животных. Если у вас есть домашние животные, сделайте в наружной двери специальный вход для питомцев, чтобы повысить уровень энергосбережения.

Ешьте овощи

Добро пожаловать в Церковь святой капусты. Давайте пофасолимся.

Неизвестный автор

Мама знала, о чем говорит, когда заставляла нас есть овощи. В деле поддержания хорошего здоровья овощи можно сравнить с электростанцией. Они полны витаминов и минералов, клетчатки и прочих питательных веществ, содержащихся именно в растениях, – так называемых фитонутриентов. Все они помогают бороться с болезнями, ожирением и старением. Овощи служат важным источником многих питательных веществ, в том числе натрия, фолиевой кислоты, витаминов А, Е и С.

Волокнистые овощи (сладкий перец, морковь, листовые овощи) особенно полезны для поддержания оптимального веса: в них много влаги и очень низкое содержание калорий и жиров, благодаря чему вы ощущаете насыщение при очень низком уровне потребления калорий. Также они богаты клетчаткой, которая способствует пищеварению, а также снижает уровень холестерина в крови и риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Овощи разнообразны по цвету, что объясняется разными содержащимися в них фитонутриентами. Все они обладают особыми свойствами, полезными для здоровья. И хотя в овощах много других полезных питательных веществ, употребляя их в пищу, вы можете быть уверены, что ваш организм получает широкий спектр веществ, необходимых для здоровья. В таблице «Все цвета овощной радуги» приведены фитонутриенты, содержащиеся в наиболее распространенных овощах, их цвет и полезные свойства.

Перемена

Ешьте каждый день как минимум 4–6 порций волокнистых овощей. (Порция равна половине стакана нелистовых овощей или стакану листовых.)

Путь к успеху

Любите вы овощи или нет, включение их в рацион крайне важно для здорового образа жизни. Вот несколько советов.

1. Начинайте с того, что вам нравится. Если вы пока не едите достаточного количества овощей, возможно, у вас просто сложилось мнение, что вы их не любите. Вместо того чтобы фокусироваться на том, что вам не нравится, задумайтесь о возможных приятных открытиях. Посмотрите на список овощей в таблице. Выделите те, которые вам нравятся, и начните текущую неделю с потребления 4–6 порций этих овощей каждый день.
2. Экспериментируйте. Каждую неделю пробуйте какой-то новый овощ. Если вы не знаете, как их готовить, поищите рецепты в Интернете. Вот несколько сайтов с рецептами здоровых овощных блюд: www.eatingwell.com (<http://www.eatingwell.com/>), www.cookinglight.com (<http://www.cookinglight.com/>), www.sparkrecipes.com (<http://www.sparkrecipes.com/>).
3. Готовьтесь за неделю вперед. Планируя меню на неделю, следите за тем, чтобы, питаясь дома, вы получали необходимое количество овощей. Если вы готовите не только для себя, увеличьте количество порций в соответствии с числом людей. Включите все выбранные вами овощи в список покупок и, если это возможно, приобретайте свежие сезонные овощи, так как они лучше всего на вкус.
4. Если нужно, ищите альтернативу. Если свежие овощи недоступны, используйте замороженные. Такие овощи (без добавления соли) обычно подвергаются шоковой заморозке и не содержат большого количества добавок.

При этом в овощных консервах обычно содержатся консерванты и другие вещества, которых лучше избегать. Исключение из правила – консервированные томаты. Это вариант консервов, обладающий большими преимуществами. Некоторые исследования показывают, что в томатной пасте, помидорах в собственном соку и томатных соусах содержится больше ликопина, чем в свежих, потому что они более концентрированные. Выбирайте продукты из помидоров, не содержащие сахара, то есть такие, в состав которых входят только помидоры и специи.

5. Разумно выбирайте блюда для завтрака. Многие едят на завтрак блюда из богатого крахмалом картофеля, но все же постарайтесь перейти на волокнистые овощи. Добавьте к омлету, фриттате или вареным яйцам горсть шпината, рубленого перца, лука, грибов, спаржи или помидоров. Чтобы снизить потребление крахмала и жиров, в качестве гарнира лучше использовать свежий нарезанный помидор, чем обжаренные овощи.

6. Обед и ужин.

Салаты. Один из самых простых способов включить в ваш рацион овощи – начинать каждый обед и ужин с большой красивой тарелки салата. Вы можете сделать салат основным блюдом и добавить туда немного нежирного белка, например поджаренную на гриле куриную грудку, креветки или рыбу. В салате должно быть как можно больше разных овощей, в том числе темно-зеленые листовые овощи (шпинат, руккола или салат ромен), брокколи, цветная капуста, перец, лук, помидоры, грибы, морковь, сельдерей и огурцы. Если у вас мало времени, купите упаковку мытой зелени и нарежьте овощи для салата заранее на всю неделю. Храните нарезанные овощи в контейнерах в холодильнике – и тогда приготовление салатов станет легким и быстрым делом. Чтобы сделать вкус салата немного слаще, можете добавить фрукты, например яблоки, груши и виноград. Чтобы снизить потребление жиров и сахара, не заправляйте салат слишком обильно. Насколько это возможно, делайте свои собственные соусы; попробуйте поэкспериментировать с оливковым и другими маслами, богатыми мононенасыщенными жирными кислотами (маслом канолы, арахисовым или кунжутным), уксусом, горчицей и специями. Если вы используете готовый соус, отдавайте предпочтение вариантам на основе уксуса и растительных масел, игнорируя сметану и майонез.

Овощной гарнир. Если салат не является основным блюдом вашего стола, ешьте его в качестве холодной закуски перед другими блюдами и добавляйте к

основному блюду какой-нибудь овощной гарнир (или два). Приготовленные на пару или на гриле, жареные или запеченные овощи – замечательный нежирный и простой в приготовлении гарнир. Спаржа, брюссельская капуста, морковь, зеленые бобы, брокколи и цветная капуста вкусны и сохраняют свои свойства при приготовлении. Шпинат, огородная и листовая капуста, тушенные с оливковым маслом, чесноком и лимоном, тоже очень приятны на вкус. Если вам не нравятся овощи, подвергающиеся термообработке, используйте в качестве гарнира стакан свежих.

Бутерброды. Добавляйте в бутерброды побольше овощей – не только помидоры и листья салата, но и ломтики перца, дольки огурца, кольца лука. Для повышения питательности в бутерброды можно добавлять даже грибы и морковь. Или сделайте вегетарианские роллы со свежим огурцом, обжаренным сладким перцем, салатом и луком, добавив хумус или простой обезжиренный греческий йогурт, чтобы получить необходимую дозу белка.

Запеканки, соусы и рагу. Такие овощи, как лук и сладкий перец, добавляют во многие блюда, среди которых различные соусы, мясные рулеты, блюда с перцем чили, супы и запеканки. Точно так же можно использовать тыкву, морковь, баклажаны, цукини, брокколи и другие овощи. Добавляйте в ваши блюда новые овощи и смотрите, нравится ли вам это.

7. Закуски.

Заранее нарезанные овощи. Вы можете заранее обеспечить себя быстрыми и легкими в приготовлении закусками, нарезав овощи и разложив их на хранение в пакеты или контейнеры. Для этого прекрасно подходят помидоры, брокколи, сладкий перец, морковь и сельдерей.

Простые комбинированные блюда. Если у вас не хватает времени, попробуйте любой из предлагаемых ниже вариантов – и получите прекрасную сбалансированную закуску, богатую витаминами и минералами:

1 стакан моркови и ? стакана хумуса;

1 стакан стеблей сельдерея и 30 г нежирного сыра;

1 стакан огурцов и ? стакана обезжиренного греческого йогурта с укропом и чесноком.

Крахмал против клетчатки

Хотя крахмалистые овощи, например кукуруза и картофель, содержат полезные питательные вещества, они обычно более калорийны и перевариваются быстрее, чем волокнистые овощи с большим содержанием клетчатки. Поэтому рекомендуется употреблять их в пищу в ограниченных количествах и увеличить потребление волокнистых овощей.

Задание повышенной трудности

Жуете зелень не хуже кролика? Попробуйте подняться на следующий уровень, уделив внимание разнообразию своего овощного рациона. Постарайтесь съесть как минимум по одной порции овощей каждого цвета в день или хотя бы через день. Благодаря этому вы будете получать с пищей максимальное количество витаминов, минералов и необходимых для здоровья фитонутриентов. Заметьте, что яркие и темно окрашенные овощи богаче питательными веществами, чем их более светлые и бледные собратья. Например, шпинат гораздо богаче питательными веществами, чем салат «Айсберг». Среди других особенно насыщенных полезными веществами овощей – брокколи, красный и оранжевый перец, помидоры, темно-зеленые листовые овощи (например, шпинат и огородная капуста), салатные миксы, морковь, краснокочанная капуста, баклажаны и цукини. Овощи семейства лилейных – спаржа, шнитт-лук, репчатый лук, чеснок, лук-порей и шалот – богаты серосодержащими веществами, которые считаются полезными для профилактики рака.

Неделя 9

Наслаждайтесь одиночеством

Когда я одна, я восстанавливаю силы.

Мэрилин Монро

Мы живем лихорадочной жизнью. Наши дни до предела заполнены тем, что мы должны делать, поэтому иногда совсем не остается времени на то, чего мы хотим. Проводя все время в окружении людей, мы не имеем возможности нажать на кнопку перезагрузки и прийти в себя. Но хроническая нехватка времени на себя или на те вещи, которые важны для нас лично, ведет к неуправляемому стрессу, разочарованию в жизни, утомлению, недовольству или, еще хуже, проблемам со здоровьем. Регулярно уделяя время себе, вы получите огромную пользу, ваша жизнь станет более приятной и поддающейся контролю.

Проводя время наедине с собой, вы получаете возможность поразмыслить о тех вещах, которые делают вас теми, кто вы есть. Одиночество позволяет вам заняться любимыми делами; изучить что-то неизведанное и вернуться к уже знакомому; поставить перед собой новые цели, чтобы построить жизнь так, как хотелось бы. К сожалению, многим людям трудно достичь намеченных целей именно потому, что они не в состоянии правильно расставить приоритеты и заняться действительно важными вещами. Однако если вы выделите время для себя, это заставит вас отвлечься от ежедневных рутинных обязанностей и требований окружающих, заняться собственными делами и более полно осознать то, что волнует и вдохновляет вас лично. Это нарушает монотонность жизни, делает ее восхитительной и стоящей того, чтобы жить.

Одиночество помогает обрести свежий взгляд на вещи, предоставляя возможность очистить свой разум и вырвать с корнем все лишнее. Ясность мышления позволяет добраться до сердцевины того, что важно лично для вас, отгородившись от любых влияний извне. Благодаря этому вы становитесь более решительным и делаете выбор, исходя из того, во что действительно верите, не

отвлекаясь на чужое мнение. Многим людям одиночество кажется некомфортным состоянием, но, преодолев этот дискомфорт, вы почувствуете себя независимым и уверенным в своих силах. Одиночество способствует тому, что вы начинаете рассчитывать именно на себя, учитесь доверять своим инстинктам и верить в правильность собственных решений. Со временем вы понимаете, что у вас достаточно сил для того, чтобы принимать эти решения и лучше контролировать собственную жизнь.

Наконец, время, проводимое в одиночестве, помогает справляться со стрессом. Оно позволяет перевести дух, отстраненно взглянуть на все происходящее с вами, избавиться от напряжения и давления, которые вы испытываете каждый день. Способность справляться с повседневным стрессом крайне важна для формирования правильного отношения к жизни. К тому же она существенно влияет на здоровье и самочувствие.

Перемена

Уделяйте себе как минимум полчаса каждый день.

Путь к успеху

Вам может казаться, что полчаса или час в день, посвященные себе, – это много. Но, с другой стороны, час – это всего лишь 1/24 часть суток. Не так уж и много по большому счету, разве нет? Чтобы встроить в распорядок время для себя, вам нужно всего лишь внести этот пункт в свои планы и, самое главное, правильно расставить приоритеты. Вот что я могу вам предложить.

1. Как выкроить время. На этой неделе каждый день вставайте на полчаса раньше или ложитесь на полчаса позже. Конечно, вам нужно спать по 7–8 часов, поэтому временем сна жертвовать не стоит. Если у вас слишком напряженный

график, попробуйте внести кое-какие изменения в остальную часть дня. Например, если вы работаете, попробуйте проводить в одиночестве обеденный перерыв и займитесь в это время чем-то важным для вас. Если вы работаете дома или сидите с ребенком, попросите кого-нибудь побыть с ним в течение часа. Попытайтесь найти все существующие возможности и проявите немного творчества, чтобы спланировать время для себя.

2. Назначьте встречу самому себе. Если вы ведете ежедневник, внесите в него время для себя, как будто это деловая встреча. Так у вас будет меньше шансов на то, что это время окажется съеденным кем-то или чем-то другим.

3. Установите комендантский час для высоких технологий. После восьми вечера отключайте телефон, ноутбук и все прочие отвлекающие электронные устройства. Не включайте их до определенного часа утром, чтобы глаза и мозг могли отдохнуть от постоянного общения с высокотехнологичными устройствами.

4. Структурируйте режим дня детей. Если у вас есть дети, сделайте их день более структурированным, чтобы иметь возможность лучше планировать собственные дела.

Что делать

Выделив время для себя, вы сразу же зададитесь вопросом: а что с ним делать? Ниже я предлагаю некоторые варианты, но на самом деле крайне важно, чтобы вы занимались чем-то, что нравится именно вам. Помните: это ваше время, и вы должны проводить его наиболее приятным для вас образом.

1. Займитесь физкультурой. Если время, которое вы планируете провести наедине с собой, выпадает на утренние часы, замечательная идея – посвятить его зарядке. Прогуляйтесь, сходите в спортзал или на занятия йогой. Это поможет вам проснуться и подготовиться к предстоящему дню. Если посещение спортзала невозможно, приобретите какое-нибудь домашнее спортивное оборудование, чтобы заниматься самостоятельно – с легкостью и удобством.

2. Почитайте. Что бы вы ни предпочитали – знакомство с последними новостями или погружение в мир чувств, – чтение – это прекрасная возможность побыть одному и в то же время немного отключиться от повседневной реальности.

3. Прикоснитесь к природе. Время, проведенное в естественной среде, дает возможность вернуться к истокам, открыть в себе творческую сторону и зарядиться вдохновением. Очистите свой разум, вдохнув свежего воздуха, полюбовавшись красотами окружающей вас местности и прислушавшись к звукам природы.

4. Учитесь. Посетите какие-нибудь занятия, лекцию или посмотрите документальный фильм. Найдите новое увлечение или хобби, которым могли бы заниматься регулярно или время от времени.

5. Исследуйте. Пешком, на машине, велосипеде или роликах исследуйте новые места в своем городе или его окрестностях.

6. Культурно развивайтесь. Послушайте музыку, сходите на концерт, в театр, кино или музей. Расширьте свои горизонты, погрузившись в какие-нибудь культурные события.

7. Реализуйте проект. Возможно, вы давно хотели навести порядок в шкафах? Или осуществить какие-нибудь усовершенствования в доме? Потратьте свое время на то, чтобы начать и завершить любые давно откладываемые проекты.

8. Побалуйте себя. Потратьте час на массаж или косметические процедуры. Сделайте маникюр и педикюр. Не чувствуйте себя виноватыми, уделяя время собственной персоне. Наслаждайтесь!

Задание повышенной трудности

Вы уже с пользой проводите в одиночестве хотя бы полчаса в день? Запланируйте еженедельные свидания с собой, чтобы выкроить несколько дополнительных часов одиночества. Отправьтесь в пеший поход, посетите спа или прокатитесь куда-нибудь на автомобиле. Сделайте что-нибудь интересное,

что принесет вам удовлетворение и радость.

Неделя 10

Уделите время растяжке

Блаженны гибкие, ибо они никогда не бывают не в форме.

Неизвестный автор

Для многих занятия физкультурой означают аэробику или силовые тренировки. Тренировка гибкости, или, проще говоря, растяжка, оказывается где-то на вторых ролях. Однако многие люди не подозревают, что растяжка действительно может быть очень полезна для поддержания физической формы на протяжении всей жизни.

Аэробика и силовые упражнения требуют сокращения и расслабления мышц. С возрастом наши мышцы теряют упругость, и мы становимся более ограниченными в своих движениях. Из-за этого возрастает опасность травм. Но хорошая растяжка улучшает самочувствие и повышает гибкость. В результате риск получения травм снижается и мы продолжаем наслаждаться более активной жизнью.

Не менее важна растяжка и в освобождении от стресса. В различных мышцах нашего тела нередко накапливается напряжение. У некоторых людей стресс выражается в перенапряжении мышц поясницы, у других страдает шея и т. д. Вне зависимости от места локализации напряжения растяжка помогает снять его и расслабить мышцы. Кроме того, она улучшает кровообращение, усиливая

приток крови, что вызывает прилив энергии и помогает мышцам восстановиться.

Перемена

Посвящайте упражнениям на растяжку минимум 20 минут три раза в неделю, чтобы сохранить гибкость.

Путь к успеху

Растяжка не требует никакого хитроумного оборудования или продолжительного времени. Ею можно заниматься где угодно. Если у вас есть какие-либо хронические заболевания или перенесенные травмы, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или физиотерапевтом, прежде чем приступать к тем или иным упражнениям.

Когда заниматься растяжкой

Хотя заниматься можно где угодно и когда угодно, очень важно уделять время растяжке во время занятий физкультурой. Лучше всего – после разминки и в конце основного комплекса упражнений. К этому времени мышцы уже хорошо разогреваются, что делает растяжку более легкой и эффективной.

Дорожные правила

Чтобы ваша растяжка была безопасной и правильной, обращайте внимание на следующие вещи.

1. Продолжительность. Каждое упражнение на растяжку повторяйте два - четыре раза и выполняйте его по 10-13 секунд.
2. Порядок. Начинать лучше всего с растяжки более крупных групп мышц (ноги, спина, грудная клетка) и заканчивать более мелкими (плечи, бицепсы и трицепсы).
3. Осознавайте свои пределы. Выполнение упражнений на растяжку может вызывать легкий и кратковременный дискомфорт или небольшое напряжение. Сильная или продолжительная боль означает, что вы зашли слишком далеко. При возникновении болезненных ощущений ненадолго - пока боль не пройдет - прекратите выполнять упражнения. Если вы перестали ощущать боль, начинайте с того места, где остановились. Постарайтесь делать упражнения отдельно и попеременно для каждой группы мышц, чтобы не перенапрягать и не травмировать параллельно с этим другие.
4. Не прыгайте. Медленное и аккуратное выполнение таких упражнений, заключающееся в постепенном растягивании мышцы до того предела, когда начинает ощущаться сопротивление, и последующее удерживание ее в таком состоянии от 10 до 30 секунд считается самым безопасным методом развития гибкости. Еще пару десятков лет назад прыжки во время растяжки были очень популярны, но сегодня мы знаем, что это может приводить к мелким разрывам мышечной ткани, которые могут стать причиной образования рубцов, уменьшения эластичности мышц и возникновения травм. Поэтому придерживайтесь принципа медленного и постепенного растяжения, чтобы не получить травму.
5. Дыхание. При выполнении упражнений на растяжку всегда поддерживайте постоянный, глубокий ритм дыхания. Мышцам требуется определенное время на удлинение, поэтому сохраняйте терпение во время растяжения, делайте продолжительные и глубокие вдохи-выдохи и не спешите.

Способы растяжки

В большинстве спортзалов и фитнес-клубов есть группы, где можно улучшать свою растяжку. Кроме того, вы можете посещать любые другие занятия, в ходе которых растяжке уделяется определенное время. Если раньше вы не занимались этим, возможно, вам действительно стоит посещать групповые занятия, чтобы познакомиться с основными упражнениями на растяжку. Йога и пилатес – не менее замечательный способ впустить растяжку в свою жизнь. Многие виды йоги и пилатеса включают в себя развитие гибкости, глубокое дыхание и силовые упражнения, предоставляя возможность для полноценной тренировки и более глубокой растяжки. Поэтому все, кто занимается ими, видят значительные улучшения в гибкости, диапазоне движений и общем состоянии здоровья.

Упражнения на растяжку

Если вы хотите заниматься растяжкой дома или индивидуально, можно найти огромное количество упражнений. Однако упражнения, описанные здесь, достаточно просты и вовлекают в работу все основные мышечные группы. Выполняя их, обязательно держите каждую растяжку как минимум 10 секунд, если не указано иначе.

Верхняя часть спины. Поставьте ноги на ширине плеч, слегка согнув колени. Руки сцепите перед собой и поднимите на высоту груди. Представьте, что держите перед собой большой надувной мяч, и медленно отведите руки от тела, глядя в пол. Почувствуйте, как ваши лопатки слегка расходятся в стороны и как растягивается верхняя часть спины. (См. рисунок «Растяжка верхней части спины».)

Грудная клетка. Поставьте ноги на ширину плеч, слегка согните колени, руки опустите вдоль тела, заведите их за спину ладонями друг к другу, сцепите за спиной и тянитесь ладонями к полу, чтобы почувствовать, как растягиваются грудная клетка и плечевой пояс. Потянитесь сцепленными руками назад и вверх,

настолько, насколько можете, но без перенапряжения. Если не получается сцепить руки за спиной, поступите следующим образом: 1) поставьте руки на поясницу и медленно сводите локти навстречу друг другу, чтобы почувствовать растяжение грудной клетки; или 2) возьмите любой шарф, пояс, ленту двумя руками за спиной и попытайтесь держать руки как можно ближе друг к другу, но не слишком близко, чтобы не потянуть суставы. Стараясь не сгибать руки в локтях, медленно поднимайте их до тех пор, пока не почувствуете растяжение. (См. рисунок «Растяжка грудной клетки».)

Четырехглавые мышцы. Встаньте слева от стула. Держась за него правой рукой, согните левую ногу, стараясь подтянуть пятку к ягодицам. Возьмитесь левой рукой за левую лодыжку. Стоя прямо, аккуратно тяните пятку к ягодице, чтобы усилить растяжку. (См. рисунок «Растяжка четырехглавых мышц бедра».) Повторите данное упражнение для другой ноги.

Мышцы задней поверхности бедра. Лягте на пол. Согните ноги в коленях так, чтобы обе стопы полностью стояли на полу. Сцепите руки под правым бедром и аккуратно подтягивайте правую ногу к грудной клетке. Старайтесь держать ногу как можно прямее, но не блокируйте коленный сустав. Удерживайте такое положение 10 секунд. (См. рисунок «Растяжка мышц задней поверхности бедра».) Повторите данное упражнение для другой ноги.

Нижняя часть спины. Упражнение нужно выполнять на полу. Встаньте на четвереньки, опираясь на ладони и колени. Запястья должны располагаться строго параллельно плечам, а колени – точно под тазобедренными суставами. На вдохе подожмите пальцы ног и прогните спину, поднимая грудную клетку вверх и в направлении от живота. При этом копчиком тоже надо тянуться вверх, к потолку. В этой части растяжки смотрите в потолок. (См. рисунок «Растяжка мышц нижней части спины 1».) Верните стопы в исходное положение (верхняя их часть должна лежать на полу). Выдохните и выгните спину вверх, к потолку

(как кошка), в то же время втягивая пупок по направлению к позвоночнику и опустив голову так, чтобы смотреть назад, на свои ноги. (См. рисунок «Растяжка мышц нижней части спины 2».) Повторите упражнение шесть раз.

Икры. Встаньте на расстоянии вытянутой руки от стены или позади стула. Подойдите вперед и обопритесь обеими ладонями на стену или на спинку стула, широко разведя плечи. Левая нога остается неподвижной, а правую отведите назад так, чтобы пятка оставалась на полу. Тянитесь в сторону стула (или стены) бедрами и торсом, пока не ощутите растяжение в правой икре. Для более глубокой растяжки отступите правой ногой дальше. Повторите данное упражнение для другой ноги. (См. рисунок «Растяжка икр».)

Плечи. Поставьте ноги на ширину плеч, слегка согнув колени. Потянитесь правой рукой в левую сторону, держа ее на уровне груди. Не двигая торсом, прижмите правую руку левой к телу. (См. рисунок «Растяжка плечевого пояса».) Повторите данное упражнение для другой руки.

Задняя поверхность шеи. Поставьте ноги на ширину плеч, слегка согнув колени. Наклоните голову вперед, глядя в землю. Слегка нажмите на затылок двумя руками, чтобы почувствовать растяжение задней поверхности шеи. (См. рисунок «Растяжка мышц задней поверхности шеи».)

Боковая поверхность шеи. Глядя прямо перед собой, наклоните голову вправо, чтобы правое ухо прижималось к плечу. Правой рукой аккуратно надавите на левую сторону головы, чтобы почувствовать растяжение в левой части шеи. Повторите данное упражнение, наклоняя голову в другую сторону. (См. рисунок «Растяжка мышц боковой поверхности шеи».)

Бицепсы. Поставьте ноги на ширину плеч, слегка согнув колени. Поднимите руки до уровня плеч, разведите их в стороны, держа прямо. Поверните запястья так, чтобы ладони были направлены назад и слегка вверх. (См. рисунок «Растяжка бицепсов».)

Трицепсы. Поставьте ноги на ширину плеч, слегка согнув колени. Поднимите правую руку над головой и согните ее так, чтобы локоть смотрел вверх, а кисть – вниз, к позвоночнику.левой рукой мягко нажмите на внешнюю сторону локтя, чтобы потянуть трицепс. (См. рисунок «Растяжка трицепсов».) Повторите данное упражнение для другой руки.

Задание повышенной трудности

Вы уже прекрасно гнетесь? Помогите своей системе кровообращения и поддержите высокий уровень энергии, включив растяжку в распорядок дня как дополнение к обычным тренировкам.

1. По утрам. Во сне мышцы скованы из-за недостатка активности. Конечно, тянуть мышцы эффективнее, когда они разогреты, но аккуратная утренняя растяжка снимает скованность мышц и улучшает кровообращение, так что пробуждение проходит легче. Главное правило – не перенапрягайтесь.

2. После долгого сидения на месте. Длительное сидение на рабочем месте, в самолете или перед телевизором может вызвать скованность и боли в мышцах. Если вы находились в сидячем положении более часа, встаньте, пройдите и

проделайте какие-нибудь из упражнений, описанных выше.

Неделя 11

Читайте надписи на упаковках

Не ешьте ничего такого, что ваша бабушка не посчитала бы едой.

Майкл Поллан

Покупая упакованные пищевые и другие продукты, вы можете понять, насколько полезными (или вредными) для здоровья они являются, просто прочитав на упаковке их состав и пищевую ценность. Научившись правильно читать этикетки, вы получите знания и силу, необходимые для того, чтобы выбирать разумно.

Перемена

Научитесь читать состав и пищевую ценность на упаковках, чтобы иметь возможность сделать правильный выбор.

Путь к успеху

Информацию о составе продукта и его пищевой ценности всегда нужно воспринимать комплексно. Эти два типа надписей на упаковках содержат разные сведения, но, помещенные вместе, они открывают вам глаза на качество продукта в целом, на ценность его отдельных ингредиентов и сбалансированность питательных веществ.

Знаете ли вы?

В ходе исследования, результаты которого были опубликованы в Journal of the American Dietetic Association, было обнаружено, что почти 40 % американцев не читают информацию о пищевой ценности продуктов при покупке. Более того, 50 % не обращают внимания на состав, 53 % – на размер порций, а 56 % – на информацию о полезности продукта для здоровья.

С чего начать

Найдите в своем кухонном шкафу несколько упаковок с пищевыми продуктами и используйте их в качестве наглядных пособий, чтобы научиться правильно читать этикетки. Разбираясь в детальных объяснениях состава и пищевой ценности, проведите анализ продуктов – это поможет определить, насколько они полезны для здоровья. Чтобы не запутаться, воспользуйтесь разделом «Анализ продуктовых этикеток – рабочая тетрадь», помещенным в части III «Инструменты и ресурсы».

Состав продукта

На упаковке каждого продукта содержится информация о его составе – то есть о том, из каких конкретно пищевых ингредиентов, специй и, возможно,

химических добавок он изготовлен. Ингредиенты перечислены в порядке убывания их веса. То есть те, которых в продукте больше всего, указаны первыми, те, которых меньше, – последними. В целом благодаря этой информации вы должны получить представление об уровне качества ингредиентов, из которых изготовлен продукт. Не покупайте продукт, если в его составе упоминается хотя бы что-нибудь из нижеперечисленного:

- Рафинированная, отбеленная или неотбеленная мука.
- Переработанные ингредиенты, которые не являются цельными или не встречаются в природе.
- Ингредиенты, названия которых вы не в состоянии произнести, о которых никогда не слышали или в названии которых имеется слово «искусственный».
- В продукте слишком много (более пяти) ингредиентов.
- Жиры, масла и сахара (а также любые производные этих веществ), добавленные в данный продукт, находятся в начале списка.
- Учтите, что добавленные сахара и жиры могут присутствовать в продуктах в разных формах и скрываться под разными «псевдонимами».

Информация о пищевой ценности

В информации о пищевой ценности на упаковке приводятся подробные сведения о содержании основных групп питательных веществ, что позволяет сравнить продукты и выбрать наиболее здоровую пищу. Чтобы хорошенько разобраться в этой информации, посмотрите на размещенную слева этикетку с шаблоном

пищевой ценности (The Nutrition Facts Panel) и ее расшифровку.

Верхняя часть этикетки

Здесь содержится самая важная информация. Она имеет наибольшее значение для оценки полезности продукта.

1. Размер порции. Тут указано рекомендованное количество продукта на одну порцию. Если вы не привыкли иметь дело с понятием порции, первое время придется взвешивать или отмерять каждую из них. При этом важно понять, что, съедая меньше или больше рекомендуемой порции, всю остальную информацию о пищевой ценности вы должны соразмерять с этим показателем; то есть если вы съедаете две порции, все цифры пищевой ценности нужно умножать на два. Наконец, сравнивая различные продукты, убедитесь, что используете для сравнения порции одинакового размера.

2. Калорийность. Калорийность означает количество энергии, которое вы получаете из одной порции. Помните, что, если вы съели две порции продукта, это означает, что вы потребили двойное количество калорий относительно указанного на упаковке. Продукты, калорийность которых составляет менее 100 ккал на порцию, можно считать низкокалорийными; если она превышает 350 ккал на порцию, это уже высококалорийный продукт.

3. Калорийность жиров. Здесь имеется в виду количество калорий, содержащихся в жирах, на одну порцию продукта. Каждый грамм жира эквивалентен примерно девяти килокалориям. Известно, что с жирами в наш организм должны поступать 20–30 % калорий. Следовательно, вы должны потреблять с жирами не более 30 ккал на каждые 100 ккал продукта.

4. Состав жиров. Постарайтесь отдавать предпочтение жирам, полезным для здоровья, игнорируя вредные. Следующая информация поможет вам понять, какие жиры содержатся в вашем продукте:

А. Общее количество жиров. Общее количество жиров означает, сколько полезных (мононенасыщенных и полиненасыщенных) и вредных жиров (насыщенных и трансжиров) в целом содержится в продукте. Пытаясь держаться в рамках тех самых 20–30 %, вы должны следить, чтобы это количество составляло не более 3 г жира на 100 ккал.

В. Насыщенные жиры. Насыщенные жиры не слишком полезны для здоровья. Их можно найти в сливочном масле, маргарине, мясе, жирных молочных продуктах, яйцах, пальмовом и кокосовом масле, а также во многих продуктах фастфуда. Лучше избегать пищи, богатой насыщенными жирными кислотами или свести ее присутствие в своем рационе к минимуму. Старайтесь потреблять не более 1 г таких жиров на каждые 100 ккал.

С. Трансжиры. Трансжиры образуются в результате приготовления и/или переработки пищевых продуктов и часто встречаются в выпечке промышленного производства. Их следует исключить из рациона, поэтому ищите продукты, где содержание трансжиров будет равно нулю.

Д. Поли- и мононенасыщенные жиры. К сожалению, не на всех упаковках имеется информация о содержании поли- и мононенасыщенных жиров. В таких случаях вы можете выяснить, содержит ли продукт данные жиры, просто сравнив содержание насыщенных и трансжиров с общим количеством жиров в продукте. Если содержание первых двух типов жирных кислот в сумме равно или немногим меньше общего содержания жиров, можете быть уверены, что в этом продукте если и есть полезные жиры, то в очень малом количестве. Следовательно, лучше не употреблять такой продукт в пищу.

5. Холестерин и натрий. Сравнивая различные продукты, всегда выбирайте те, в которых содержится меньше всего холестерина и натрия на порцию (следите за тем, чтобы размер порций был одинаковым).

А. Холестерин. Согласно рекомендациям Управления по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств, лучше потреблять не более 300 мг холестерина в день. В последнее время пищевой холестерин стал предметом острых дискуссий. Всех волнует вопрос содержания холестерина в крови, но, возможно, тот холестерин, что поступает в организм с пищей, вовсе на него не влияет. Исследования показали, что между количеством холестерина в пище и его содержанием в крови существует лишь слабая зависимость. Результаты анализов многих людей свидетельствуют, что холестерин, потребляемый с

пищей, почти не влияет на содержание его в крови. Однако у некоторых это влияние все же весьма существенно. Поэтому, если у вас повышенный уровень холестерина или вы можете быть к этому генетически предрасположены, лучше уменьшить количество холестерина, потребляемого с пищей. Ваш врач может дать более исчерпывающий совет по этому поводу.

В. Натрий. Известно, что слишком большое содержание натрия в пище очень вредно для здоровья. Лучше всего потреблять не более 2300 мг в день.

б. Состав углеводов. Вы должны стремиться к тому, чтобы минимизировать количество углеводов, поступающих в организм с сахарами и рафинированными продуктами, и потреблять как можно больше сложных углеводов, отдавая предпочтение продуктам с высоким содержанием пищевых волокон.

А. Общее количество углеводов. Общее количество углеводов в продукте складывается из простых углеводов и сахаров, а также из сложных углеводов и клетчатки. В среднем калорийность 1 г углеводов составляет 4 ккал. В идеале вы должны потреблять с углеводами 40–60 % общего количества потребляемых калорий, то есть 10–15 г на каждые 100 ккал пищи.

В. Пищевые волокна. Клетчатка – крайне важная часть здорового питания. Она содержится в большинстве растительных продуктов, таких как фрукты, овощи, цельнозерновые и бобовые. Рекомендуется потреблять 25–35 г пищевых волокон в день, или в среднем 2 г на каждые 100 ккал.

С. Сахара. Читая информацию о пищевой ценности, отдавайте предпочтение тем продуктам, в которых содержание сахара сведено к минимуму. Лучше потреблять не более 32–36 г дополнительного сахара в день. (К «дополнительному сахару» не относятся сахара, которые в естественном виде содержатся в молочных продуктах или фруктах.)

7. Белки. Рекомендуется при каждом приеме пищи соблюдать правильный баланс белков, жиров и углеводов. Если в каком-либо продукте мало или совсем нет белка, то правильное блюдо или закуску вы сможете получить, если добавите туда любой другой продукт, восполняющий этот недостаток. В идеале 20–40 % потребляемых вами калорий должны поступать с белком, что эквивалентно 5–10 г на каждые 100 ккал.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/brett-blumental/god-prozhityy-pravilno-52-shaga-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-2/>) 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.

notes

Сноски

1

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

2

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

3

Фаза быстрого сна. – Прим. ред.

4

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

5

Важно отметить, что некоторые йогурты низкого качества не содержат достаточного количества полезных бактерий. Выбирайте натуральные йогурты, не содержащие большого количества добавок.

Купить: <https://telnovel.com/brett-blyumental/god-prozhityy-pravilno-52-shaga-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)