

Содержание

| | |
|----------------------------------------------------|-----------|
| Ешь, двигайся, спи..... | 11 |
| Моя история..... | 12 |
| Мелочи имеют значение..... | 14 |
| 30 дней для принятия правильных решений..... | 16 |
| Равенство «ешь, двигайся, спи»..... | 18 |
| 1. Основы..... | 19 |
| Забудьте про быстрое похудение..... | 19 |
| Неподвижность — ваш враг..... | 21 |
| Дольше спите — больше успеваете..... | 23 |
| 2. Небольшие изменения..... | 25 |
| Каждый кусочек — это чистая выгода или потеря..... | 25 |
| Встаньте со стула..... | 26 |
| Сон задает настроение на весь день..... | 27 |
| 3. Главное — качество..... | 31 |
| Калорий это не главное..... | 31 |
| Продакт-плейсмент у вас дома..... | 32 |
| Работайте на ходу..... | 33 |
| 4. Разорвите замкнутый круг..... | 37 |
| Сахар — тот же никотин..... | 37 |
| Сахарозаменители — прямой путь к зависимости..... | 39 |
| Две минуты через каждые 20..... | 40 |
| 5. Будьте здоровы..... | 43 |
| О чем говорит цвет кожиры..... | 43 |

| | |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| Вакцина от простуды..... | 44 |
| В постели качество важнее количества..... | 45 |
| 6. Это важно..... | 47 |
| Новые гены..... | 47 |
| Считайте, сколько вы двигаетесь..... | 48 |
| Цель — 10 000..... | 49 |
| 7. Очищенное топливо..... | 53 |
| Не будьте таким рафинированным..... | 53 |
| Семейный обед для толстяков..... | 54 |
| Сжигайте калории после тренировки..... | 55 |
| 8. Важен правильный момент..... | 59 |
| Пустой желудок — плохой советчик..... | 59 |
| Правило 20 минут..... | 60 |
| Занимайтесь с утра, чтобы радоваться весь день..... | 62 |
| 9. Лайфхаки..... | 65 |
| Первое блюдо задает тон всему ужину..... | 65 |
| Займитесь своей спиной..... | 66 |
| Ночь — время темное..... | 67 |
| 10. Решения..... | 69 |
| Главное — белок..... | 69 |
| Прекратите кормить друзей вредной пищей..... | 71 |
| Найдите повод подвигаться..... | 72 |
| 11. Работа..... | 75 |
| Не дайте ей убить себя..... | 75 |
| Не ешьте за рабочим столом..... | 77 |
| Работа под кайфом..... | 78 |
| 12. Бросайте!..... | 81 |
| Ненужная еда..... | 81 |
| Помогите тому, кто решил бросить..... | 82 |
| Испорченный сон..... | 83 |



| | |
|---------------------------------------------|-----|
| 13. Разрушаем мифы | 87 |
| Масло полезнее хлеба..... | 87 |
| Не ешьте мясо с картошкой..... | 88 |
| Прохладная постель..... | 90 |
| 14. Дом | 93 |
| Меньше тарелки — тоньше талия..... | 93 |
| Активный образ жизни начинается дома..... | 94 |
| Пусть сон станет семейной ценностью..... | 95 |
| 15. Только вперед! | 99 |
| Не попадите в западню..... | 99 |
| Упражнения в удовольствии..... | 100 |
| Памятная ночь..... | 102 |
| 16. Энергия | 105 |
| «Отходняк» после жирной пищи..... | 105 |
| Прогулка для мозга..... | 107 |
| Спорт вместо снотворного..... | 108 |
| 17. Ожидания | 111 |
| Позор вредной пище!..... | 111 |
| «Органический» не значит полезный..... | 113 |
| Расскажите всем о своей цели..... | 114 |
| 18. Сладких снов | 117 |
| Утро вечера сытнее..... | 117 |
| Телевизор укорачивает жизнь..... | 118 |
| Охраняйте свой покой перед сном..... | 120 |
| 19. Подумайте еще раз | 123 |
| А есть ли фрукты в соке и сухофруктах?..... | 123 |
| Не судите о содержимом по обертке..... | 124 |
| Шумите ночью..... | 126 |
| 20. Привычки и режим | 129 |
| Меньше жара — полезнее еда..... | 129 |

| | |
|--------------------------------------------------|-----|
| Дорога к разводу..... | 131 |
| Поспать подольше — это не так уж и сладко..... | 132 |
| 21. Простые шаги | 135 |
| Покупайте скоропортящиеся продукты..... | 135 |
| Обращайте внимание на то, как вы двигаетесь..... | 136 |
| Не дайте стрессу нарушить ваш сон..... | 137 |
| 22. Важно хорошо выглядеть | 139 |
| Помидорный загар..... | 139 |
| Выглядеть моложе с каждым шагом..... | 140 |
| Спите, чтобы произвести впечатление..... | 141 |
| 23. Дополнительная энергия | 143 |
| Сначала съешьте то, что полезно..... | 143 |
| Как правильно взбодриться..... | 144 |
| Успокоительный сон..... | 145 |
| 24. Напоминалки | 147 |
| Горсти будет достаточно..... | 147 |
| Пять минут на улице..... | 148 |
| Платите за напоминания..... | 149 |
| 25. Предотвратить болезнь | 153 |
| Ешьте, чтобы победить рак..... | 153 |
| Упражнения по рецепту..... | 155 |
| Эти две цифры вы должны знать наизусть..... | 156 |
| 26. Ежедневный выбор | 159 |
| Купите силу воли в магазине..... | 159 |
| Очистите свой мозг и тело..... | 160 |
| Утро вечера мудренее..... | 161 |
| 27. Новые привычки | 163 |
| Ешьте торт на свой день рождения..... | 163 |
| Еды меньше — удовольствия больше..... | 165 |
| Не забывайте все подсчитывать..... | 166 |



| | |
|----------------------------------------------|-----|
| 28. Новые веяния | 169 |
| Брокколи — беспроегрешный вариант..... | 169 |
| Отдавайте предпочтение чаю, кофе и воде..... | 170 |
| Осторожно: галстуки и узкие брюки..... | 172 |
| 29. Идеи для жизни | 175 |
| Еда — ваш союзник..... | 175 |
| Худейте и спите лучше..... | 177 |
| Восьми часов должно хватить..... | 178 |
| 30. Закругляемся | 179 |
| Каждый прием пищи имеет значение..... | 179 |
| Активность важнее тренировок..... | 180 |
| Сон — это вложение в будущее..... | 181 |
| В завершение..... | 184 |
| Все вместе..... | 184 |
| Об авторе..... | 186 |
| Задачи на первые 30 дней..... | 188 |
| Примечания..... | 199 |
| Благодарности..... | 200 |

Ешь, двигайся, спи

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

Сто лет назад люди умирали от инфекционных заболеваний, потому что не было нужных лекарств. И сегодня они продолжают умирать от болезней, которые можно было бы вылечить. Когда вы в следующий раз увидите со своими друзьями, задумайтесь о том, что двое из вас троих имеют все шансы преждевременно умереть от рака или инфаркта.

Наша беда в том, что обычно мы не задумываемся о негативных последствиях каждодневных решений. Вряд ли вы захотите прямо сейчас сесть на диету, чтобы в 60 лет не умереть от сердечного приступа из-за того, что ели слишком много жареного, сладкого и мясного. Но предотвратить болезнь в шестьдесят будет хоть и возможно, однако гораздо сложнее.

Не важно, какой образ жизни вы ведете сейчас, — всегда можно измениться, чтобы прожить более долгую и полноценную жизнь. В любом возрасте полезно научиться делать правильный выбор. То, как вы едите, спите, двигаетесь каждый день, — очень важно. Как я понял на собственном опыте, это может многое изменить.

Моя история

Э то случилось, когда мне было шестнадцать. Я играл с приятелями в баскетбол, и вдруг мне показалось, что у меня что-то не так со зрением — перед глазами все время плавала какая-то черная точка. Я понадеялся, что вскоре все пройдет, но становилось только хуже. Тогда я пожаловался маме, и она тут же отвела меня к окулисту.

Выяснилось, что эта черная точка была опухолью на сетчатке левого глаза. По словам доктора, я мог ослепнуть. Надо было сдать кровь, чтобы получить полную картину состояния моего организма. Через пару недель нас с мамой снова пригласили в клинику, чтобы ознакомить с результатами анализа.

Доктор сказал, что у меня редкое генетическое нарушение — болезнь Гиппеля–Линдау (VHL). Обычно она передается по наследству, но в моем случае это был редкий вид генетической мутации, который встречается в одном случае на 4,4 млн. Он нарушает производство гена, отвечающего за подавление раковых клеток, что приводит к резкому развитию новообразований почти во всех органах.

Очень хорошо помню, как я сидел за массивным деревянным столом напротив доктора, а он рассказывал, что мне предстоит бороться с раком до конца моих дней. Сердце у меня ушло в пятки, а мозг лихорадочно искал ответ на единственный вопрос «Почему?». Доктор меж тем говорил, что у меня вскоре могут развиваться раковые опухоли в почках, надпочечниках, поджелудочной железе, в мозгу и спинном мозге.

Такая перспектива пугала меня еще больше, чем риск ослепнуть. Разговор в кабинете врача заставил меня совершенно по-новому взглянуть на свою жизнь. Будут ли ко мне относиться по-другому, если узнают о моей болезни? Смогу ли я когда-нибудь жениться и завести детей? Но что еще важнее, смогу ли я прожить долгую и счастливую жизнь?

Врачи сделали все возможное, чтобы сохранить мне зрение, — они замораживали опухоль, пытались удалить ее лазером. Но, к сожалению, я навсегда ослеп на один глаз. Смирившись с этой потерей, я стал искать любую информацию о своем редком заболевании.

Довольно быстро мне стало понятно, что приобретаемые знания могут помочь мне продлить жизнь. Со временем я выяснил, что ежегодная проверка зрения, МРТ и КТ позволяют контролировать мое состояние. Если врачи находили опухоль на начальной стадии, они с большей вероятностью могли приостановить ее развитие. Это была отличная новость. Теперь я мог прожить гораздо дольше, даже если для этого приходилось делать сложные операции.

Вот уже 20 лет я ежегодно прохожу необходимые обследования. На данный момент у меня есть небольшие новообразования в мозге, почках, надпочечниках, поджелудочной железе и спинном мозге. Каждый год я смотрю, не разрослось ли какое-нибудь из них настолько, чтобы его надо было удалять. Чаще всего вопрос об операции не встает.

Может показаться, что жить в постоянном ожидании роста активных опухолей — ужасно. Возможно, так и было бы, если бы я полагался на то, чего не могу контролировать, — на мои гены. Но я держу все под контролем благодаря ежегодным обследованиям и стараюсь всеми способами сократить риск развития и распространения раковых клеток в моем организме.

Год за годом я учусь правильно есть, двигаться и спать, чтобы повысить свои шансы на долгую и счастливую жизнь. Я применяю полученные знания на практике каждый день. И каждый день делаю жизненно важный выбор, от которого зависит мое будущее.

Мелочи имеют значение

Принимать правильные решения непросто — все время приходится идти на компромисс. Но игра стоит свеч. Постоянно появляются новые данные о методах лечения рака, сердечной недостаточности и других хронических заболеваний. Каждый день я нахожу новые идеи, которые могли бы помочь моим близким прожить более здоровую и долгую жизнь.

Последние 10 лет я пытаюсь систематизировать все полученные мной знания, чтобы ими могли воспользоваться окружающие. Я стараюсь находить проверенные и простые методики, которые помогут людям принимать верные решения и жить здоровой жизнью. Для этого я изучаю уйму исследовательской литературы — от медицинских и психологических журналов до узкоспециализированных трудов.

Конечно, я не врач. И не специалист по питанию, физической культуре или нарушениям сна. Я просто пациент. А еще я исследователь и очень вездливый читатель, и мне нравится находить полезную информацию и делиться ею с друзьями. В этой книге я собрал самые интересные и эффективные методики, о которых мне довелось узнать.

Все, о чем я написал здесь, влияет на мой ежедневный выбор. Каждый кусочек, который попадает ко мне в рот, повышает или снижает мои шансы провести еще пару лет с женой и детьми. Получасовые занятия утренней гимнастикой дают мне силы на целый день. А крепкий сон ночью позволяет спра-



виться с задачами следующего дня. Итак, благодаря здоровому питанию, физической нагрузке и сну я могу оставаться активным, хорошим мужем и отцом и увлеченным своим делом человеком.

Все наши поступки, даже самые незначительные, имеют накопительный эффект. Если вы принимаете правильные решения чаще, чем неправильные, то имеете больше шансов дожить здоровым до старости. Жизнь — это вообще игра на удачу. Возьмем для примера четыре болезни, которые, как правило, можно предотвратить: рак, диабет, сердечная недостаточность и заболевания легких. В совокупности от них умирает 9 из 10 человек. При этом исследования показали, что при соблюдении определенных несложных правил 90% людей могли бы доживать до 90 лет. И не просто доживать, а жить без болезней, которые так отравляют зрелые годы. И если кто-то из вашей семьи умер от рака или инфаркта, у вас все равно есть шанс избежать подобной участи.

Ученые уже доказали, что долголетие не передается по наследству. Продолжительность жизни определяется только вашими привычками. То есть дело не в том, сколько прожили ваши родители, а в том, как живете вы.

Я сам — живое доказательство того, что даже при плохой генетической предрасположенности можно выжить. Мой образ жизни позволяет контролировать появление новых и рост существующих опухолей.

Да, к сожалению, ничто не может наверняка предотвратить рак или гарантировать вам долгую жизнь. Не верьте тем, кто обещает подобное. Но все, о чем я пишу в этой книге, совершенно точно поможет вам повысить свои шансы на то, чтобы жить как можно дольше и счастливее.

30 дней для принятия правильных решений

Надеюсь, что вы найдете в книге полезные идеи, которые захотите проверить на практике. Потратьте на это месяц. Опыт показывает, что новые привычки усваиваются примерно за две недели. Главное — сделать первый шаг, самостоятельно или вместе с единомышленниками.

В каждой главе вы найдете три научно обоснованные методики и варианты их использования на практике. Постарайтесь в течение месяца применять хотя бы одну из них. Перепишите, что нужно делать, на бумагу и наклейте ее на видном месте. Это поможет сделать новый навык привычкой.

Если методика приносит плоды — пользуйтесь ею постоянно, если нет, попробуйте что-то другое. Только вы можете понять, что работает для вас, а что нет. Но не старайтесь использовать все, что описано в этой книге. Не стоит. Внедрите хотя бы пару идей в свою жизнь. Кроме того, на сайте www.eatmovesleep.org вы сможете:

- составить личный план действий на основе своих привычек и задач;
- использовать список литературы со ссылками более чем на 400 научных журналов, книг, статей и исследований;
- загрузить план «Первые 30 дней» и другие материалы для работы в команде.



Действуйте! Важно лишь разработать план, который будет эффективен именно в вашей ситуации. Можете практиковаться в применении новых навыков с единомышленниками или самостоятельно — как вам будет удобнее. И помните: пара полезных привычек, приобретенных за следующий месяц, позволит вам полноценно прожить все последующие годы.



Равенство «ешь, двигайся, спи»

Плезный завтрак утром придаст вам сил на весь день. Это поможет правильно питаться в течение дня. А если вы правильно питаетесь и много двигаетесь днем, то крепко спите ночью. И после ночи полноценного сна вы будете полны сил на следующий день.

Плохой сон, напротив, сразу же отрицательно влияет на наше питание и активность. После бессонной ночи вам захочется съесть на завтрак чего-то вредного, и весь оставшийся день вы едва ли будете ощущать прилив энергии. В итоге все три элемента начнут действовать против вас, и ваша жизнь будет ухудшаться с каждым днем. Вот почему так важно правильно выстроить все три составляющие.

Новые исследования показали, что совокупное положительное воздействие всех этих элементов приносит больше пользы, чем диета или физические упражнения по отдельности. И правильно питаться, двигаться и спать будет гораздо проще, если отладить все три процесса одновременно.

Если вы правильно едите, много двигаетесь и хорошо спите сегодня, то будете полны энергии завтра. Вы будете более внимательны к друзьям и близким. Добьетесь большего на работе и в других сферах жизни.

Главное — понять, что ваше будущее зависит от решений, которые вы принимаете сегодня.



1

ОСНОВЫ

Забудьте про быстрое похудение

Поверьте, не вы один не можете разобраться в последних модных диетах. Примерно три четверти опрошенных считают, что невозможно правильно питаться, полагаясь на современные постоянно меняющиеся теории. При этом более половины опрошенных говорят, что проще рассчитать налог на доходы, чем составить правильный рацион.

Возможно, именно поэтому более чем две трети американцев не могут справиться с лишним весом и ожирением, хотя почти поголовно придерживаются диет. Проблема в том, что «диета» подразумевает временное усилие. И из-за этого многие популярные диеты обречены на провал. Если вы видите рекламу новой диеты, которая обещает результат через несколько недель, остановитесь и подумайте о последствиях.

Если вы хотите сбросить вес, вам предложат множество диет, которые позволят быстро избавиться от лишних килограммов, но не помогут надолго удерживать достигнутое. Некоторые «особенно выдающиеся» диетологи предлагают в течение нескольких дней питаться (вы не поверите!) только



печеньками или пить только смузи. Но даже если вы потеряете на такой диете пару килограммов, это весьма пагубно скажется на вашем здоровье.

Даже популярные диеты обречены на провал, если они учитывают лишь один элемент равенства «ешь, двигайся, спи». В начале 1990-х были модны диеты с низким содержанием жира. В результате многие компании стали выпускать обезжиренные продукты. На каждом углу открылись диетические булочки, а в магазинах появились обезжиренные крекеры и чипсы. Я тоже поддался общему увлечению всем обезжиренным.

Но оказалось, что снижение общей доли жира достигается за счет добавления углеводов, сахара и синтетических заменителей. Производители просто заменили жиры сладкими ингредиентами.

Потом пришла очередь диет с низким содержанием углеводов. Люди стали в больших количествах употреблять в пищу животные белки, не учитывая того, как это может отразиться на организме. При этом вегетарианские диеты тоже не слишком полезны, если животные белки заменяются переработанными углеводами или сладкими продуктами.

Недостаточно эффективными оказались и диеты, основанные на подсчете калорий. Как сказал один из исследователей: «Вопреки теории питания, калория калории рознь». Оказалось, что есть все подряд в умеренных количествах тоже вредно.

Качество того, что вы едите, гораздо важнее *количества*. Это стало главным результатом исследования, проводившегося в Гарварде на основе наблюдений более чем за 100 000 пациентов на протяжении 20 лет. Исследователи пришли к выводу, что тип продуктов оказывает на здоровье большее влияние, чем количество потребляемых калорий. Даже уровень физической активности не так важен, как качество питания. Как отметил один из ученых: «Идея о том, что можно есть все что угодно в умеренных количествах, — это просто оправдание обжорства».

Популярные диеты могут быть полезны, но *только* в рамках комплексного подхода к вопросам питания. Помните,



какие диеты вы уже перепробовали. Возьмите из них самые полезные идеи и сделайте их частью своего рациона. Старайтесь выбирать продукты с меньшим содержанием жира, углеводов и сахара.

Правильно питаться не так уж и сложно. Здоровая еда может быть вкусной. Оказывайте предпочтение продуктам, которые дадут вам энергию на день и будут поддерживать ваше здоровье в будущем. Гораздо проще ежедневно придерживаться плана здорового питания, чем все время сидеть то на одной, то на другой диете.

Начав питаться правильно, наберитесь терпения. Многие бросают диету за диетой, потому что не получают быстрого результата. Телу нужно время, чтобы отреагировать на изменение питания. Обычно хватает года или около того. Вместо того чтобы стараться избавиться от пары килограммов в ближайший месяц, задумайтесь о том, как изменить весь свой рацион, и тогда ваши новые привычки принесут много пользы в будущем.

Неподвижность — ваш враг

Утренней зарядки недостаточно. Занятий по три раза в неделю тоже недостаточно. Залог вашего здоровья — постоянное движение.

Веками наши предки большую часть времени проводили на ногах. Со времен охоты на диких животных и до недавних пор физический труд был основным занятием человека в течение дня. И лишь за последний век все резко изменилось.

Теперь в течение дня мы сидим больше, чем спим (в среднем 9,3 часа в день). Но наше тело не приспособлено к этому, потому что ожирение и диабет стали бичом современного мира. И польза от диеты и полужасовых упражнений не перевесит вреда, наносимого сидячим образом жизни.

В детстве я постоянно был в движении. Я бегал по округе с друзьями, играл в баскетбол и занимался разными видами спорта. Неудивительно, что я был полон энергии и сил.

Все изменилось, когда я вышел на работу на полный день. Внезапно я стал проводить большую часть времени сидя. В лучшем случае мне удавалось урвать часок на занятия в спортзале. Еще час я тратил на дорогу пешком от дома до офиса и обратно. Добавьте к этому 8 часов сна, и получится, что целых 14 часов в день я проводил сидя в машине, в офисе или в такси. Совсем не похоже на тот активный образ жизни, который я вел до начала работы.

Важнее сократить общее количество хронической малоподвижности, чем добавить редкие всплески физической активности. Исследования, проводившиеся представителями Национальных институтов здоровья США среди 240 000 людей на протяжении 10 лет, показали, что сами по себе физические упражнения не дают необходимого эффекта. И даже семь часов физической нагрузки в неделю не приносят ожидаемого результата. Больше того, в самой активной группе испытуемых, проводивших в спортзале более семи часов в неделю, у тех, кто в остальное время вел сидячий образ жизни, риск умереть от сердечного приступа был на 50% выше, чем у остальных. Так что физическая нагрузка не может перевесить вред от сидячего образа жизни.

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

Конечно, вы двигаетесь в течение дня, но если посмотреть на среднестатистический день, то становится понятно, что периодов бездействия гораздо-гораздо больше. Ваша задача — проанализировать свой день и постараться добавить движения, ну или хотя бы сократить время, проводимое сидя. Поверьте, существуют сотни возможностей двигаться больше в течение дня.

●

Дольше спите — больше успеваете

Минус один час сна вовсе не означает плюс час активной работы или отдыха. Как раз наоборот. Если вы спите на час меньше, ухудшается ваше самочувствие, производительность и способность трезво мыслить. Но люди упорно жертвуют сном ради других благ цивилизации.

В некоторых компаниях поощряют работу допоздна, главное, чтобы были выполнены все поставленные задачи. Люди хвастаются, что им хватает всего четырех часов сна, ведь главное — это работа. Я сам был в подобной ловушке, но потом понял, насколько вредно такое поведение.

Исследование эффективности труда, проведенное известным ученым Андерсом Эриксоном, показало, что для достижения выдающихся результатов в своем деле необходимо 10 000 часов «целенаправленной подготовки». Это утверждение вызвало бурные споры о роли врожденных талантов и долгой практики, но спорщики упустили из виду один важный момент. В основополагающем исследовании Эриксона от 1993 г. был и еще один важный фактор высокой производительности — сон. По его мнению, для максимальной эффективности человеку необходимо спать 8 часов и 36 минут. Для сравнения, обычный американец в среднем в рабочие дни спит 6 часов и 51 минуту.

Наверняка вы хотите быть уверенным в том, что пилот вашего самолета, ваш хирург, учитель ваших детей или руководитель вашей компании отлично выспался накануне. Но как раз представители таких важных профессий недосыпают чаще других. И почти 30% работающих людей спят меньше шести часов.

Низкая эффективность, вызванная недосыпанием, стоит нам и нашим работодателям почти \$2000 на человека в год и приводит к общему снижению производительности и качества труда. Люди, которые спят меньше шести часов, чаще прочих «сгорают на работе». Так что если вы хотите добиться успеха — высыпайтесь!

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

Не дайте недосыпу замедлить вашу жизнь. Если вы слишком долго работаете над выполнением задачи, ваша эффективность снижается. Старайтесь разделить рабочий день на несколько частей, не забывайте делать перерыв и как следует высыпайтесь ночью. Если вам нужно на час дольше поработать, поспите на час больше.

Итак:

- ▶ Необходимо найти элементы здорового питания в ваших предыдущих диетах и сделать их частью своих пищевых привычек.
- ▶ Каждое утро надо планировать физическую нагрузку на день, чтобы оставаться эффективным.
- ▶ Поспите дольше сегодня, чтобы успеть больше завтра.



Небольшие ИЗМЕНЕНИЯ

Каждый кусочек — это чистая выгода или потеря

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

В моем любимом ресторанчике самая популярная закуска — «салат по-деревенски». Звучит полезно, не правда ли? Однако когда этот салат оказывается у вас в тарелке, то выясняется, что прекрасная зелень погребена под кусочками жареной курицы, бекона и толстым слоем жирной заправки. Хорошие намерения, соблазнительное название, но неудачный результат.

То же самое происходит и с некоторыми напитками. Кофе сам по себе вполне полезен. Каждый глоток — это чистая выгода для вашего здоровья. Но если добавить в него сливки и несколько ложек сахара, вся польза улетучивается. То же с «зеле-

ным чаем» из бутылки, который можно найти в любом супермаркете. Чаще всего подсластители и консерванты делают его гораздо менее полезным, чем простой зеленый чай.

Однако вы можете почти любое блюдо сделать полезным. Одно из моих любимых кушаний в ресторане по соседству — лосось на гриле под соусом пекан. Выглядит вполне полезно, но в какой-то момент я понял, что вкуснейший соус превращает мою рыбу в чистый сахар.

Изучив состав классического соуса барбекю, я понял, что это, по сути, сладкий сироп для мяса. Я мог бы убедить себя в том, что польза от лосося перевешивает вред от сахарного соуса. Но единственным способом превратить это блюдо в чистую выгоду было убрать соус. И через два месяца я научился получать удовольствие от вкуса рыбы без соуса.

Почти в каждом блюде есть полезные и вредные ингредиенты. Как бы вы ни старались, периодически вы будете есть не слишком здоровую пищу. Но старайтесь обдумывать каждое блюдо заранее. Спросите себя, будет ли очередная вкуснятина чистой выгодой или потерей с учетом всех ингредиентов. И если вы приучите себя постоянно задаваться этим вопросом, то со временем научитесь делать правильный выбор.

Встаньте со стула

Сидячий образ жизни — главная угроза нашему здоровью. Эта эпидемия распространяется незаметно, но уверенно. Мало-подвижный образ жизни убивает сегодня больше людей, чем курение.

Если сидеть по шесть и более часов в день, то это резко повышает ваши шансы умереть молодым. Не важно, как часто вы ходите в спортзал, правильно ли питаетесь, курите или нет, есть ли у вас другие полезные привычки, — сидячий образ жизни подрывает здоровье. Каждый час сидения — в машине, перед телевизором, на совещании или за компьютером — крадет у вас энергию и отнимает хорошее самочувствие.



От сидячего образа жизни толстеют. Несмотря на то что за последние 20 лет общий объем физической активности населения не изменился, мы стали больше времени проводить сидя, и это привело к резкому росту случаев ожирения. По данным одного из известных исследователей сахарного диабета, слишком длительное сидение наносит такой же вред здоровью, как курение или слишком долгое пребывание на солнце. Он считает, что врачи должны предупреждать о вреде сидячего образа жизни так же серьезно, как онкологи предупреждают о вреде ультрафиолетового излучения.

«Сидячая болезнь» вредит вам постоянно. Когда вы сидите, мышечная активность в ногах сокращается настолько, что вы сжигаете минимум калорий — всего лишь одну в минуту! Выработка энзимов, которые помогают расщеплять жир, падает на 90%.

После двух часов сидения уровень полезного холестерина снижается на 20%. Возможно, именно поэтому люди, которые проводят большую часть рабочего времени за столом, вдвое чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Как сказал еще один специалист по диабету, даже два часа физических упражнений не компенсируют вреда от 22 часов сидения.

Однако некоторые просто вынуждены проводить несколько часов в день за столом. Выход — как можно чаще вставать, ходить и делать растяжку. Ходите туда-сюда перед телевизором. Не звоните коллеге, а пройдите до его кабинета.

Даже если вы просто стоите на месте, вы получаете больше энергии. Ходьба увеличивает вашу активность на 150%. Подъем по лестнице — на 200%. Забудьте о том, что у вас нет времени на долгую прогулку, подумайте о том, что это возможность получить дополнительную нагрузку, которая делает вас здоровее.

Сон задает настроение на весь день

Недосып может испортить всю неделю. В прошлый вторник наша собака разбудила меня среди ночи. Она испугалась

..... ●

грозы и почти час выла и лаяла на дождь на улице. В конце концов я уснул в три часа ночи, а в пять уже зазвонил будильник.

В то утро я с трудом выбрался из постели. Чтобы окончательно проснуться, я сделал себе кофе, так что времени на утреннюю зарядку не осталось. В офисе я быстро и не особо задумываясь ответил на многочисленные письма. Из-за сухости и рези в глазах смотреть на монитор было неприятно. В телефонных разговорах в тот день от меня тоже было мало толка, потому что я думал только о том, как бы побыстрее закончить беседу, а не о том, как действительно решить поставленную задачу.

В течение недели я пытался наверстать упущенное. Возможно, если бы собака разбудила меня в четверг, все было бы не так страшно. Но регулярный недосып, начиная со вторника, оказался слишком тяжелым испытанием для моего организма. В конце недели кто-то из коллег даже поинтересовался, все ли у меня в порядке. Да и жене и детям тоже доставалось от уставшего, взвинченного папаши.

Вы сами на себя не похожи, когда мало спите. И все вокруг — ваши друзья, коллеги, близкие — это видят, даже если вы настолько устали, что сами того не замечаете. Одно исследование показало, что сокращение необходимого сна на 90 минут снижает концентрацию в течение дня на целую треть! Если подумать, сколько разных задач вы должны выполнить за день, потеря одной трети концентрации — это очень много.

Хроническое недосыпание приводит к целому ряду негативных последствий: вы меньше успеваете на работе, не ходите в спортзал и уделяете меньше внимания близким. Однако всего лишь один дополнительный час сна может принести столько же пользы, сколько час работы или физических упражнений, и превратить отвратительный день в приятный. И даже 15 или 30 минут сна могут повлиять на настроение и состояние в течение дня. Поэтому, хотя нам частенько ка-



жется, что сокращение сна — единственный способ успеть сделать что-то еще, помните, что эти «свершения» будут дорого вам стоить.

- Спросите себя: этот кусочек — чистая выгода или потеря для вашего здоровья? Повторяйте упражнение в течение всего дня.
- Сократите ежедневное время, проводимое сидя, на час.
- Постепенно увеличивайте количество сна, по 15 минут за раз, не больше, до тех пор, пока не начнете просыпаться полностью отдохнувшим.

Главное — качество

Калории — это не главное

Изучение состава продукта и подсчет калорий ни к чему вас не приведут. Лишь один из десяти человек обращает внимание, как именно распределены калории в конкретном продукте. В кофейне по соседству с моим домом как-то рекламировали латте «менее чем с 200 ккал». Я поддался на их уговоры и взял вместо обычного утреннего кофе ванильный латте. Каково же было мое удивление, когда я прочитал на сайте кофейни состав этого латте: в кофе с энергетической ценностью 150 ккал содержалось 28 г углеводов и 27 г сахара. Мой напиток оказался не самым лучшим началом дня, пусть в нем и было всего лишь 150 ккал.

Большинство из нас употребляют в пищу слишком много углеводов и недостаточно белка. Масштабные исследования показали, что даже незначительное увеличение объема потребляемого белка в сочетании с некоторым сокращением углеводов может положительно сказаться на здоровье. Но если внимательно изучить состав продуктов, которые мы потребляем, можно заметить, что углеводов там почти всегда больше, чем белков. Часто в 10 и больше раз.

Вместо того чтобы отслеживать общее количество калорий, внимательно оценивайте соотношение углеводов и бел-

ков в своем рационе. Старайтесь отдавать предпочтение продуктам, в которых на 1 грамм углеводов приходится 1 грамм белка. Я начал так делать несколько лет назад. Методика отлично работает в магазинах и ресторанах. На этикетке почти любого продукта можно найти информацию об общем количестве углеводов и белков. Например, в пакете ореховой смеси, моем любимом салате с авокадо и вкуснейшем палак панире¹ идеальное соотношение почти равно единице.

Старайтесь избегать продуктов, в которых соотношение углеводов и белков больше пяти к одному (в большинстве чипсов и хлопьев оно составляет целых десять к одному). Сохранение правильного баланса углеводов и белков даст вам дополнительную энергию и благоприятно скажется на общем самочувствии. Возможно, методика «один к одному» не самая точная при оценке качества пищи, но с ней вы, по крайней мере, можете быть уверены, что не потребляете слишком много углеводов.

Продакт-плейсмент у вас дома

Давно известно: чаще мы покупаем то, что увидели в первую очередь. В магазине вы скорее купите продукты с полки на уровне ваших глаз, чем те, что стоят в самом низу. Влиянию продакт-плейсмента на покупательское поведение посвящено огромное количество исследований.

Используйте основы продакт-плейсмента у себя дома. Чаще всего полезные продукты, например овощи, не лежат на виду. А вы вряд ли захотите съесть то, что не видите. Возможно, именно поэтому 85% американцев едят так мало овощей и фруктов.

Если овощи лежат в нижнем ящике холодильника или на нижней полке кладовки, вы, скорее всего, про них и не вспомните. У меня, например, раньше на видном месте в шкафчике

¹ Палак панир — блюдо индийской кухни из шпината и домашнего сыра. — *Прим. перев.*



лежали крекеры и чипсы. Так что именно их я замечал первым делом и хватал для перекуса. Теперь же там лежат полезные вкусности, которые облегчают мне процесс правильного выбора.

Еще важнее, какие продукты стоят у вас на столе и на кухне. Вы обязательно ухватите кусочек того, мимо чего постоянно ходите в течение дня. Поэтому лучше держите там вместо крекеров или конфеток яблоки и фисташки.

Внимательно посмотрите на места хранения продуктов в вашем доме. Постарайтесь сделать так, чтобы полезное лежало на первом плане. А вредное спрячьте подальше — так вы вряд ли о нем вспомните. Еще лучше просто выбросить все бесполезные продукты и больше не покупать их.

Положите фрукты, овощи и другую полезную еду на видное место в холодильнике или на столе. Один только вид здоровой пищи определит, чем вы решите перекусить в следующий раз, и поможет вам устоять перед искушением полакомиться чем-то вкусным, но вредным.

Работайте на ходу

Работа над этой книгой стала для меня своеобразным экспериментом. Хотя я много читал о вреде сидячего образа жизни, но делал я это... сидя. А в процессе написания и редактирования книг мне приходилось проводить за письменным столом еще больше времени. Неудивительно, что каждый раз у меня ужасно болела спина. А ведь последние исследования показали тесную связь между сидячим образом жизни и вероятностью развития рака.

Я решил, что пришло время опробовать новый подход на себе и написать всю книгу «на ногах». Для этого я собрался оборудовать рабочее место на беговой дорожке. Я повесил над дорожкой монитор и установил на тренажере панель для клавиатуры. Затраты на все это были незначительными, так что я не сильно бы расстроился, если бы затея себя не оправдала.

В самом начале я с трудом мог себе представить, как буду печатать, смотреть на экран и использовать сенсорную панель во время ходьбы. Но опытным путем мне удалось установить, что на скорости примерно 2,4 км в час это вполне возможно: я мог и читать, и набирать текст, и разговаривать по телефону. А использование специальной программы распознавания голоса позволяло мне написать за день на дорожке больше, чем я обычно писал, сидя за столом.

Через пару месяцев работы на домашнем тренажере я стал проходить по 8–16 км ежедневно. К концу каждого такого «ходячего» дня у меня не болела спина, а энергии было в разы больше, чем в обычные «сидячие» дни, проведенные на совещаниях, в машине или самолете.

К моменту выхода книги на рынке появилось огромное количество предложений о продаже аналогичных готовых домашних установок для работы на ходу или стоя (или и на ходу, и стоя). Один из крупнейших производителей беговых дорожек сегодня предлагает модель со встроенным столиком для монитора и клавиатуры. Еще большей популярностью пользуется «лежачий» велотренажер со встроенным столиком для ноутбука. Такой «стол с педалями» обойдется вам в \$250, что не так уж и много, если учесть положительное влияние на ваше здоровье.

Попробуйте что-нибудь подобное дома, чтобы увеличить свою физическую активность. Один мой друг смотрит спортивные новости на эллиптическом тренажере. Хорош и вариант с высоким столом или столом с изменяемой высотой, чтобы можно было работать за ним и стоя, и сидя. Ведь если вам приходится подолгу стоять на одном месте в течение рабочего дня, то полезно периодически менять положение и садиться. Когда вы слишком долго стоите без движения, все мышцы напрягаются и затекают. А значит, нужно подобрать надстройки к стандартному рабочему столу, которые позволят работать в разных положениях и на разной высоте.

Подобные технологические новшества набирают популярность и в офисах, по мере того как становится очевидной



выгода от того, что сотрудники меньше времени проводят на больничных. Я сам сотрудничал с несколькими компаниями, в которых были установлены беговые рабочие станции общего пользования. А один мой знакомый прослушал на такой дорожке целый годовой онлайн-курс повышения квалификации.

Но если в вашей компании нет таких тренажеров или столов для работы стоя, просто установите свой ноутбук или монитор на полку, чтобы периодически можно было менять положение. И постарайтесь хотя бы читать книги на велотренажере, слушать аудиокниги на прогулке или ходить во время рабочих разговоров по телефону.

- Сегодня же подберите для себя продукт с соотношением углеводов и белков один к одному. Старайтесь не покупать еду с соотношением больше пяти к одному.
- Разместите полезную еду на видных местах в холодильнике и на столе.
- Придумайте, как вы можете работать и при этом не сидеть. Завтра же попробуйте так сделать.