



БРЕТТ
БЛЮМЕНТАЛЬ



ГОД, ПРОЖИТЫЙ
ПРАВИЛЬНО



52 ШАГА



К ЗДОРОВОМУ



ОБРАЗУ
ЖИЗНИ



2L



альпина
ПАБЛИШЕР



Бретт Блюменталь

**Год, прожитый правильно. 52
шага к здоровому образу жизни**

«Альпина Диджитал»

2011

Блюменталь Б.

Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни /
Б. Блюменталь — «Альпина Диджитал», 2011

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!

© Блюменталь Б., 2011

© Альпина Диджитал, 2011

Содержание

Часть I	10
Введение	10
Глава 1	12
Комплексный подход	12
Жизнь после 52 недель	14
Глава 2	16
Гарантии успеха	16
Часть II	19
Неделя 1	19
Маршрут к успеху	19
Задание повышенной трудности	21
Неделя 2	22
Путь к успеху	22
Неделя 3	25
Путь к успеху	25
Задание повышенной трудности	27
Неделя 4	29
Путь к успеху	30
Что вы должны записывать	30
Как нужно записывать	30
Когда нужно делать записи	31
Задание повышенной трудности	32
Неделя 5	33
Путь к успеху	34
Задание повышенной трудности	36
Неделя 6	37
Путь к успеху	37
Задание повышенной трудности	38
Неделя 7	39
Путь к успеху	39
Задание повышенной трудности	40
Неделя 8	42
Путь к успеху	43
Задание повышенной трудности	45
Неделя 9	46
Путь к успеху	47
Что делать	47
Задание повышенной трудности	48
Неделя 10	49
Путь к успеху	49
Когда заниматься растяжкой	50
Дорожные правила	50
Способы растяжки	50
Упражнения на растяжку	51
Задание повышенной трудности	56
Неделя 11	58

Путь к успеху	58
С чего начать	58
Состав продукта	59
Информация о пищевой ценности	60
Обобщение информации о питательных свойствах продукта	64
Применение в жизни	64
Неделя 12	66
Путь к успеху	67
Задание повышенной трудности	67
Дыхание на 4–7–8	67
Неделя 13	69
Путь к успеху	69
Идеи для здорового завтрака	70
Задание повышенной трудности	71
Неделя 14	73
Путь к успеху	73
Задание повышенной трудности	75
Кухня	75
Ванная	76
Поверхности	76
Неделя 15	78
Путь к успеху	79
Задание повышенной трудности	81
Неделя 16	83
Путь к успеху	84
Задание повышенной трудности	85
Неделя 17	86
Путь к успеху	86
Неделя 18	89
Путь к успеху	89
Задание повышенной трудности	92
Неделя 19	94
Путь к успеху	94
Задание повышенной трудности	97
Неделя 20	99
Путь к успеху	99
Самопознание	100
Составьте собственное программное заявление	100
Составьте план	101
Жизнь в соответствии с целью	101
Задание повышенной трудности	102
Неделя 21	103
Путь к успеху	105
Задание повышенной трудности	106
Неделя 22	107
Путь к успеху	108
Задание повышенной трудности	109
Неделя 23	111

Путь к успеху	111
Задание повышенной трудности	113
Неделя 24	115
Путь к успеху	115
Питание вне дома	119
Неделя 25	121
Путь к успеху	122
Типы силовых упражнений	122
Основы программы силовых тренировок	123
Примеры упражнений	124
Задание повышенной трудности	132
Неделя 26	135
Путь к успеху	136
Приготовление и заказ блюд из морепродуктов	136
Избегайте загрязненных продуктов	136
Неделя 27	142
Путь к успеху	143
Задание повышенной трудности	143
Неделя 28	145
Путь к успеху	146
Задание повышенной трудности	147
Неделя 29	150
Путь к успеху	151
Когда нужно сказать «нет»	151
Как говорить «нет»	152
Неделя 30	154
Путь к успеху	155
Задание повышенной трудности	156
Неделя 31	158
Путь к успеху	159
Способы уборки	159
Как уменьшить количество пыли	159
Задание повышенной трудности	160
Неделя 32	162
Путь к успеху	162
Неделя 33	165
Путь к успеху	165
Задание повышенной трудности	167
Неделя 34	169
Путь к успеху	170
Задание повышенной трудности	172
Неделя 35	174
Путь к успеху	174
Общие рекомендации	175
Профилактика для женщин	177
Профилактика для мужчин	177
Задание повышенной трудности	178
Неделя 36	179
Путь к успеху	180

Задание повышенной трудности	183
Неделя 37	185
Путь к успеху	186
Неделя 38	190
Путь к успеху	190
Задание повышенной трудности	195
Неделя 39	197
Путь к успеху	197
Прежде чем начать	198
Разберите и организуйте	199
Двигайтесь вперед	200
Задание повышенной трудности	200
Неделя 40	202
Путь к успеху	203
Задание повышенной трудности	205
Неделя 41	207
Путь к успеху	208
Задание повышенной трудности	209
Неделя 42	212
Путь к успеху	212
Основы анатомии корпуса	213
Примеры упражнений для мышц корпуса	213
Задание повышенной трудности	216
Неделя 43	218
Путь к успеху	219
Неделя 44	223
Путь к успеху	224
Неделя 45	228
Путь к успеху	228
Неделя 46	232
Путь к успеху	233
Задание повышенной трудности	238
Неделя 47	241
Путь к успеху	242
Задание повышенной трудности	244
Неделя 48	247
Путь к успеху	247
Задание повышенной трудности	249
Неделя 49	252
Путь к успеху	252
Прежде чем идти в магазин	252
В магазине	253
Дома	254
Неделя 50	257
Путь к успеху	257
Задание повышенной трудности	260
Неделя 51	263
Путь к успеху	263
Неделя 52	267

Путь к успеху	267
Задание повышенной трудности	269
Часть III	272
Шаблон дневника питания	272
Список установок	273
Список сильных сторон	274
Список достижений	275
Анализ продуктовых этикеток: рабочая тетрадь	276
Журнал активности	277
Заявление о цели и намерениях	278
Текущие обязательства и приоритеты	279
Планы профилактических осмотров	280
Обзор использования технологий	283
Схема бюджета	285
Журнал благодарностей	287
Благодарности	289
Об авторе	290

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

© 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 сосредоточиваться 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.

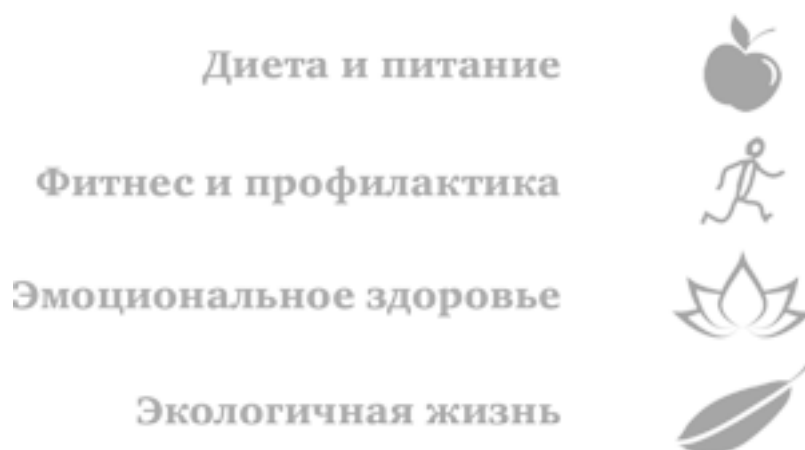
6. Повышение контроля над собственной жизнью. Если жизнь дает вам лимон, вы должны быть и физически, и морально готовы сделать из него лимонад. Контролируя ситуацию, вы сможете избежать чрезмерной подавленности в сложных жизненных ситуациях, справляясь с ними более продуктивно и эффективно.

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 перемена 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 переменные – 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 переменные 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 переменные 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 дверью. 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 напитки¹, 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

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.*

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 БФА². 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 необходимости. 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

² Синтетический гормон бисфенол А, имитируя эстроген, превращается в организме в природный женский гормон, вследствие чего нарушается гормональный баланс. – *Прим. ред.*

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.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс

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 БДГ³, очень важной его составляющей. Чтобы создать себе оптимальную среду для сна, нужно обратить внимание на следующее:

³ Фаза быстрого сна. – Прим. ред.

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 помешает 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 избежать потребления большого количества жидкости (в том числе воды) в течение 3–4 часов перед сном. Старайтесь большую 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.

Контроль еженедельных перемен	
	• Поддерживайте правильный водный баланс
	• Спите по 7–8 часов в сутки

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 Бюттнер⁴ 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:

⁴ В России книга издана под названием «Правила долголетия. Результаты крупнейшего исследования долгожителей» (Манн, Иванов и Фербер, 2012). – *Прим. ред.*

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.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте правильный водный баланс
	<ul style="list-style-type: none">• Спите по 7–8 часов в сутки
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно

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 переесть, 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.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте правильный водный баланс• Ведите дневник питания
	<ul style="list-style-type: none">• Спите по 7–8 часов в сутки
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно

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.

Негативные реакции	Позитивные реакции
Я не могу этого сделать.	Я могу этому научиться.
Я не умею.	Я собираюсь узнать что-то новое.
Это не сработает.	Я найду способ, чтобы все получилось.
Мне это не дается.	Что я могу сделать, чтобы достичь в этом большего успеха?
Это слишком сложно.	Давайте попробуем.
Они не хотят со мной общаться.	Я придумаю, как наладить общение с ними.

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 притяжения. 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.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте правильный водный баланс• Ведите дневник питания
	<ul style="list-style-type: none">• Спите по 7–8 часов в сутки• Смотрите на жизнь позитивно
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно

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 йогурт⁵, 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.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте правильный водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины
	<ul style="list-style-type: none">• Спите по 7–8 часов в сутки• Смотрите на жизнь позитивно
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно

⁵ Важно отметить, что некоторые йогурты низкого качества не содержат достаточного количества полезных бактерий. Выбирайте натуральные йогурты, не содержащие большого количества добавок.

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 вытирать 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 слиш-

ком 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 покрашенный 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.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте правильный водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины
	<ul style="list-style-type: none">• Спите по 7–8 часов в сутки• Смотрите на жизнь позитивно
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно
	<ul style="list-style-type: none">• Не впускайте в дом аллергены

Неделя 8

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.)

Цвет	Фитонутриенты	Овощи		Функция
Красный	Антоцианы Ликопин	Красный перец Помидоры ¹ Радиччио	Ревень Редис Свекла	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживают здоровье мочеполовой системы • Поддерживают сердечную деятельность • Улучшают память • Снижают риск рака
Желтый/ оранжевый	Биофлавоноиды Каротиноиды Витамин С	Батат Желтая свекла Желтые помидоры Желтый перец	Кукуруза Морковь Тыква	<ul style="list-style-type: none"> • Усиливают иммунную систему • Поддерживают зрение и здоровье глаз • Снижают риск рака • Снижают риск сердечной недостаточности
Зеленый	Кальций Индолы Железо Лютеин Магний	Артишоки Бамя Белокочанная капуста Брокколи Брюссельская капуста Горох Зеленые бобы Зеленый лук Зеленый перец Китайская капуста	Кресс-салат Листовые овощи Лук-порей Огурцы Руккола Салатный цикорий Сельдерей Спаржа Цукини Шпинат	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживают зрение и здоровье глаз • Снижают риск рака • Укрепляют кости и зубы
Синий/ фиолетовый	Антоцианы Фенолы	Баклажаны Краснокочанная капуста Красный картофель Красный лук Пурпурный цикорий Фиолетовый перец		<ul style="list-style-type: none"> • Снижают риск рака • Поддерживают здоровье мочеполовой системы • Улучшают память • Помогают бороться со старением
Белый/ бурый/ коричневый	Аллицин	Белая кукуруза Грибы Картофель Лук-шалот Пастернак	Репа Репчатый лук Топинамбур Хикама Цветная капуста	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживают сердечную деятельность • Снижают риск рака

¹ Хотя многие считают помидор овощем, на самом деле это фрукт. Однако в приготовлении и питании он действительно больше похож на овощ. Кроме того, помидоры низкокалорийны, как все волокнистые овощи.

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, www.cookinglight.com, 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 кон-

центрированные. 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 ¼ стакана хумуса;

1 стакан стеблей сельдерея и 30 г нежирного сыра;





1 стакан огурцов и ½ 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.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте правильный водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены

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.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте правильный водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день
	<ul style="list-style-type: none">• Спите по 7–8 часов в сутки• Смотрите на жизнь позитивно• Наслаждайтесь одиночеством
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно
	<ul style="list-style-type: none">• Не впускайте в дом аллергены

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».)



Растяжка верхней части спины



Растяжка грудной клетки

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 поясицу 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 потя-

нуть суставы. Стараясь не сгибать руки в локтях, медленно поднимайте их до тех пор, пока не почувствуете растяжение. (См. рисунок «*Растяжка грудной клетки*».)



Растяжка четырехглавых мышц бедра

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.



Растяжка мышц задней поверхности бедра

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.



Растяжка мышц нижней части спины 1



Растяжка мышц нижней части спины 2

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».)



Растяжка икр



Растяжка плечевого пояса

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*».)



Растяжка мышц задней
поверхности шеи



Растяжка мышц боковой
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*».)



Растяжка бицепсов



Растяжка трицепсов

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 сделайте какие-нибудь из упражнений, описанных выше.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте правильный водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день
	<ul style="list-style-type: none">• Спите по 7–8 часов в сутки• Смотрите на жизнь позитивно• Наслаждайтесь одиночеством
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно• Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none">• Не впускайте в дом аллергены

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. Разбира-

ясь 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».

ДРУГИЕ НАЗВАНИЯ САХАРОВ

Нектар агавы	Декстроза	Лактоза
Коричневый сахар	Выпаренный тростниковый сок	Мальтоза
Тростниковые кристаллы	Фруктоза	Мальтозный сироп
Тростниковый сок	Концентрат фруктового сока	Патока
Кукурузный сахар	Глюкоза	Сахар-сырец
Кукурузный подсластитель	Высокофруктозный кукурузный сироп	Сахароза
Кукурузный сироп	Мед	Сахар
Кристаллическая фруктоза	Инвертированный сахар	Сироп
		Турбинадо

ДРУГИЕ НАЗВАНИЯ ЖИРА

Сливочное масло	Моно- и диглицериды
Кокосовое масло	Пальмовое масло
Сливки	Пальмоядровое масло
Гидрогенизированные жиры	Частично гидрогенизированные масла
Топленый жир	Кулинарный жир

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.

Nutrition Facts			
Serving Size 1/2 cup (40g dry)			
Servings per container about 30			
Amount Per Serving			
Calories 150	Calories from Fat 25		
% Daily Value*			
Total Fat 2.5g	4%		
Saturated Fat 0.5g	3%		
Trans Fat 0g			
Polyunsaturated Fat 1g			
Monounsaturated Fat 1g			
Cholesterol 0mg	0%		
Sodium 0mg	0%		
Total Carbohydrate 27g	9%		
Dietary Fiber 4g	16%		
Soluble Fiber 2g			
Insoluble Fiber 2g			
Sugars 0g			
Protein 5g			
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%		
Calcium 2%	Iron 9%		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
Fat	9	Carbohydrate	4
		Protein	4

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 умно-

жать 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 (моновенасыщенных 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 моновенасыщенные жиры. К сожалению, не на всех упаковках имеется информация о содержании поли- и моновенасыщенных 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.

6. 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.

8. Процент от дневной нормы. В перечне дневных норм указано, какая доля от рекомендованной нормы жиров, холестерина, натрия, углеводов и клетчатки содержится в одной порции. Эти процентные доли приводятся для суточного рациона в 2000 ккал. 5 %-ное значение считается низким, 20 %-ное – высоким. Если вы потребляете более 2000 ккал в день, процентные доли могут меняться, а потому эти значения следует рассматривать лишь как примерный ориентир.

Нижняя часть этикетки

Для большинства потребителей эта информация не представляет большой ценности. В основном она приведена с учетом суточного рациона в 2000 ккал. Кроме того, она неполна и ее следует использовать лишь в качестве примерного ориентира. Поэтому я привожу только краткое описание каждого пункта.

9. Витамины и минералы. Эти цифры говорят нам о том, сколько процентов от рекомендованной дневной нормы некоторых витаминов содержится в порции данного продукта. Как уже говорилось в программе **недели 6**, для 100 %-ного обеспечения организма всеми необходимыми витаминами и минералами следует принимать мультивитаминные добавки.

10. Рекомендованные количества. Здесь приводится полное рекомендованное суточное количество каждой группы питательных веществ для рациона в 2000 и 2500 ккал. Если для поддержания правильного веса вам необходимо потреблять менее 2000 или более 2500 ккал в день, рекомендованные количества жиров, холестерина, натрия и углеводов будут иными.

11. Калорийность на грамм. Как уже говорилось, жиры, углеводы и белки имеют разную калорийность в пересчете на грамм. Эта часть этикетки информирует о калорийности каждой группы питательных веществ.

Обобщение информации о питательных свойствах продукта





Чтобы упростить некоторые детали программы этой недели, в следующей таблице я привожу обобщенные данные по калорийности каждого питательного вещества (где применимо), необходимое количество веществ каждой группы в граммах и общий процент калорий, который нужно получать из каждой группы веществ (где применимо). Эту таблицу можно использовать в качестве справочного материала при выборе упакованных пищевых продуктов⁶.

Питательные вещества	Калорийность на грамм*	Рекомендованное к потреблению количество в граммах	Процент дневной нормы калорий
Жиры	9	2,5–3 г на 100 ккал	20–30%
Насыщенные жиры	—	< 1 г на 100 ккал	< 10%
Холестерин	—	< 300 мг в день	—
Натрий	—	< 2300 мг в день	—
Углеводы	4	10–15 г на 100 ккал	40–60%
Клетчатка	—	25–35 г в день	—
Сахар (добавленный)	—	32–36 г в день	—
Белки	4	5–10 г на 100 ккал	20–40%

Применение в жизни

Когда вы научитесь читать этикетки, примените свои знания в супермаркете и проведите сравнительный анализ продуктов, которые обычно покупаете. Сравните соусы для пасты, хлеб, йогурты или любые другие продукты, которые часто покупаете. Начните уделять внимание составу продуктов, их пищевой ценности и сбалансированности питательных веществ, чтобы впредь делать здоровый выбор.

⁶ Это примерное значение, но в промышленности оно принимается за стандарт.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте правильный водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день• Читайте этикетки
	<ul style="list-style-type: none">• Спите по 7–8 часов в сутки• Смотрите на жизнь позитивно• Наслаждайтесь одиночеством
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно• Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none">• Не впускайте в дом аллергены

Неделя 12

Дышите глубже

Ибо дыхание – это жизнь и, если вы будете правильно дышать, ваша жизнь на земле будет долгой.

Древнеиндийская пословица



Мы склонны воспринимать дыхание как нечто само собой разумеющееся; мы дышим бессознательно, не задумываясь над тем, что делаем. Однако глубокое, осознанное дыхание – это простое действие, которое может приносить огромную пользу. Оно способствует избавлению от стресса, снижению артериального давления и хорошему пищеварению.

Большинство людей задействуют в процессе дыхания грудную клетку. Кроме того, в моменты стресса дыхание обычно становится менее глубоким, в связи с чем поступление кислорода в организм сокращается, и мы начинаем чувствовать еще большее напряжение и тревогу. Глубокое дыхание – это процесс, в котором задействованы и грудная клетка, и брюшная полость, и диафрагма. При этом в работу вовлекаются глубокие мышцы, а мозг получает сигнал успокоиться и расслабиться. Затем этот импульс передается телу, что приводит к снижению частоты сердечных сокращений, артериального давления и дыхательных движений.

Поверхностное (неглубокое) дыхание провоцирует головные боли из-за напряжения, так как мышцы шеи и плечевого пояса поднимают ребра и расширяют грудную клетку. С другой стороны, глубокое дыхание оставляет эти мышцы расслабленными, предупреждая возможное развитие нежелательного напряжения и чувства скованности. Наконец, поскольку в процессе глубокого дыхания участвуют мышцы живота и диафрагма, оно оказывает массажный эффект на органы брюшной полости. Это, в свою очередь, может способствовать правильному пищеварению и регулярности естественных отпавлений.

Неглубокое дыхание против глубокого

Тип дыхания	Задействованные мышцы	Количество вдыхаемого воздуха	Влияние на организм
Неглубокое дыхание	Легкие	Примерно 1 чайная чашка кислорода	Дыхание грудной клеткой заставляет мозг генерировать более короткие и беспокойные волны
Глубокое дыхание	Легкие Диафрагма Брюшная полость	Примерно 1 литр кислорода	Брюшное дыхание вызывает более длинные и медленные мозговые волны, сходные с теми, которые мозг генерирует в спокойном и расслабленном состоянии



Перемена

Один раз в день в течение 5–10 минут дышите глубоко.

Путь к успеху

Помимо того что глубокое дыхание – это действительно легкая для вас перемена, этим можно заниматься где угодно и когда угодно. Существует несколько способов, но я предлагаю простую пошаговую схему перехода к глубокому дыханию:

1. Сядьте удобно, с прямой спиной. Многие используют позу со скрещенными ногами.
2. Положите одну руку на грудь, а вторую – на живот.
3. Глубоко вдохните через нос. Рука, лежащая на животе, должна подняться, а рука, лежащая на груди, – почти не пошевелиться.
4. Выдыхайте через рот, стараясь вытолкнуть из легких как можно больше воздуха, сокращая брюшные мышцы и подтягивая пупок к позвоночнику. Рука, лежащая на животе, должна сместиться внутрь, а другая рука – остаться практически неподвижной.
5. Продолжайте вдыхать носом и выдыхать ртом. Старайтесь дышать глубже, чтобы нижняя часть живота продолжала подниматься и опускаться.
6. Продолжайте в том же духе либо до десяти вдохов, либо пока не расслабитесь.

Знаете ли вы?

Глубокое дыхание помогает легким оставаться молодыми. Бен Дуглас, автор книги *Ageless: Living Younger Longer* (Quail Ridge Press, 1990), утверждает, что если вы не занимаетесь глубоким дыханием хотя бы дважды в день, работоспособность ваших легких к 70 годам будет составлять всего лишь треть от той, которая была у вас в 20.

Если вам сложно дышать диафрагмой в положении сидя, лягте на пол, положите на живот небольшую книжку и попытайтесь дышать так, чтобы книжка поднималась и опускалась.

Задание повышенной трудности

Вы уже дышите глубоко каждый день? Переходите на следующий уровень и начните проделывать вышеописанное упражнение два или три раза в день. Также можете попробовать другие техники глубокого дыхания.

Дыхание на 4–7–8

1. Сядьте удобно, держа спину прямо.
2. Положите одну руку на живот, а другую – на грудь.
3. Глубоко и медленно вдохните животом, считая про себя до четырех.
4. Задержите дыхание и посчитайте про себя от одного до семи.

5. Полностью выдохните, считая про себя от одного до восьми. Старайтесь вытолкнуть из легких весь воздух к тому моменту, когда досчитаете до восьми.

6. Повторите три – семь раз, пока не почувствуете спокойствие.

Перекачивающееся дыхание названо так из-за движений, которые будет совершать ваше тело во время этой практики. Вы должны сфокусироваться на ритме своего дыхания, стараясь при этом максимально увеличить объем вдыхаемого воздуха. Для начала, чтобы освоить это упражнение, лягте на пол, согнув ноги в коленях и упираясь ступнями в пол.

1. Положите левую руку на живот, а правую – на грудь.

2. Вдохните через нос, чтобы живот поднялся при вдохе, а грудная клетка оставалась в покое. Выдохните через рот. Повторите 8–10 раз.





3. После 8–10 повторов вдохните через нос, чтобы живот поднялся, и, когда он поднимется полностью, продолжайте вдыхать грудной клеткой. Выполняя упражнение, вы ощутите, как грудная клетка поднимется, а живот слегка опустится.

4. Медленно выдохните через рот, издавая тихий свистящий звук по мере того, как будет опускаться сначала живот, а затем – грудная клетка. Выдыхая, почувствуйте, как ваше тело все больше и больше расслабляется.

5. Продолжайте дышать таким способом 3–5 минут.

6. Полностью освоив это упражнение в положении лежа, вы сможете проделывать его везде, где вам будет удобно.

Примечание: если вы почувствуете головокружение, замедлите дыхание. И еще один совет: после выполнения этого упражнения никогда не спешите подниматься на ноги или резко вставать.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте правильный водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены

Неделя 13

Ешьте вашу кашу

Завтракайте как король, обедайте как принц, а ужинайте как бедняк.

Адель Дэвис



Кем бы вы ни были – школьником, путешествующим топ-менеджером или занятой мамой, – завтрак – самый важный для вас прием пищи. Если вы уже слышали это раньше, но до сих пор не верили, позвольте доказать вам справедливость данного утверждения.

Исследования показывают, что у тех, кто завтракает, больше энергии, лучше мыслительные функции и память, ниже индекс массы тела, чем у тех, кто пренебрегает завтраком. Более того, хорошо сбалансированный завтрак крайне важен для стабилизации уровня сахара в крови и борьбы с утомлением.

Многие из нас пропускают завтрак, пытаясь похудеть, но именно это может свести на нет все попытки победить лишний вес. Регулярные завтраки связаны с более здоровым режимом питания, более четким контролем величины порций, более редкими перекусами в вечернее время и более правильным распределением калорий в течение дня – что приводит к ускорению обмена веществ. С другой стороны, пропуск завтрака может быть связан с менее здоровыми пищевыми привычками, в частности с повышенным потреблением жиров, недостаточным потреблением фруктов, обильными приемами пищи и частыми перекусами.

Знаете ли вы?

У тех, кто регулярно пропускает завтрак, в 4,5 раза выше риск развития ожирения.



Перемена

Начинайте день со здорового завтрака.

Путь к успеху

Здоровый завтрак задает тон всему дню. Он помогает вашему организму оптимально функционировать и способствует появлению других здоровых привычек в течение дня. Чтобы

завтрак был как можно более полезным для вас и вашего здоровья, выполняйте следующие рекомендации:

- **Приготовьте сбалансированный завтрак.** В здоровом завтраке должны содержаться белок (благодаря чему человек испытывает ощущение сытости на протяжении всего утра) и богатые клетчаткой углеводы (которые дают энергию, способствуют регулярности работы кишечника и препятствуют возникновению чувства голода). Прекрасные источники белка – это яйца, нежирное или обезжиренное молоко, йогурт, бобовые и постное мясо, например канадский бекон или ветчина. К хорошим источникам клетчатки на завтрак относятся цельные крупы, овсянка, зерновой хлеб и фрукты.

- **Делайте правильные покупки.** Планируя покупки на неделю, обязательно подумайте, из каких продуктов будет состоять ваш завтрак. Включите в список те продукты, которые вы точно захотите съесть. И если по утрам вам вечно не хватает времени, выбирайте блюда, которые не нужно долго готовить и можно взять с собой, например фрукты и нежирный греческий йогурт.

- **Включите завтрак в свой распорядок дня.** Если вам сложно выделить утром время для завтрака, начинайте вставать на 15–20 минут раньше, чтобы он прочно занял свое место в вашем режиме дня. Заранее вечером продумайте, чем будете завтракать, чтобы утром не тратить время на размышления о том, что приготовить.

- **Избегайте рафинированного сахара и выпечки.** Многие типичные варианты блюд для завтрака содержат избыточное количество сахара, рафинированной муки и зерновых тонкой очистки. Избегайте готовых завтраков с хлопьями – они богаты сахаром. Избегайте всевозможных рогаликов, пирожных, пончиков, оладий и прочей выпечки из очищенной муки. В них мало пищевых волокон, поэтому они очень быстро перевариваются, провоцируя резкий скачок уровня сахара, быстрый расход энергии и возникновение чувства голода всего лишь спустя пару часов после еды.

Идеи для здорового завтрака

1. **Домашние смузи.** Смузи вкусны, питательны и просты в приготовлении. Я рекомендую приобрести для их приготовления маленький блендер или кухонный комбайн. Вот парочка моих любимых рецептов:

Шоколадная груша. Взбейте до однородной консистенции следующие ингредиенты (267 ккал; 2,8 г жиров, 10 %; 38,9 г углеводов, 55 %; 22,3 г белка, 35 %; 11,6 г клетчатки):

1 груша анжу

2 столовые ложки неподслащенной кулинарной кокосовой пудры

1/8 стакана сырых овсяных хлопьев

2 столовые ложки органического белка молочной сыворотки (20 г)

1 чайная ложка корицы

3/4 стакана воды

Черничная мечта. Взбейте до однородной консистенции следующие ингредиенты (229 ккал; 5 г жиров, 20 %; 32,3 г углеводов, 52 %; 15,6 г белка, 28 %; 8 г клетчатки):

1 стакан черники

1/2 стакана обезжиренного простого греческого йогурта

1/8 стакана сырых овсяных хлопьев

1/8 стакана молотого льняного семени

1 чайная ложка корицы

1/2 стакана воды

2. Быстрые сбалансированные завтраки. Если вам трудно придумать хорошо сбалансированный завтрак, попробуйте что-нибудь из этих простых комбинаций, в которых содержится необходимое вам количество белка и клетчатки⁷:

1 апельсин + 1 тост из зернового хлеба + 1 ломтик канадского бекона + 3 яичных белка
(225 ккал; 3,2 г жира, 13 %; 28,7 г углеводов, 48 %; 20,5 г белка, 39 %; 4,1 г клетчатки)

1 стакан ягод + 3/4 стакана цельнозерновой каши + 1 стакан обезжиренного молока
(288 ккал; 1,2 г жиров, 3 %; 59,7 г углеводов, 79 %; 13,5 г белка, 18 %; 8,9 г клетчатки)

1/2 банана + 1 стакан овсяной каши + 1 столовая ложка дробленого миндаля + 1/2 стакана обезжиренного молока

(303 ккал; 7,5 г жиров, 21 %; 48,4 г углеводов, 63 %; 13,2 г белка, 16 %; 6,6 г клетчатки)

1 яблоко + 1 чайная ложка меда + 1 столовая ложка дробленых грецких орехов + 3/4 стакана обезжиренного простого греческого йогурта + 1 тост из зернового хлеба

(301 ккал; 6,1 г жиров, 17 %; 44,8 г углеводов, 57 %; 19,4 г белка, 26 %; 4,8 г клетчатки)





3. Сбалансированный завтрак «Сделай сам». В данной таблице представлены варианты продуктов из трех категорий – фрукты, зерновые и белковые, – а также «добавки», которые нужно использовать в небольших количествах из-за высокого содержания в них жиров или сахаров. Чтобы самостоятельно приготовить сбалансированный завтрак, просто возьмите по одному продукту из каждой категории.

Задание повышенной трудности

Вы уже чемпион по завтракам? Переходите на следующий уровень, научившись самостоятельно готовить завтраки с нуля: сами пеките из цельнозерновой муки печенье, хлеб, блины, вафли и оладьи.

⁷ Источник: Fitday.com.

Фрукты	Зерновые	Белки	Добавки
1 апельсин	1 пшеничный зерновой тост	½ стакана простого обезжиренного греческого йогурта	1 столовая ложка арахисового масла
1 стакан ягод	¾ стакана каши из цельных круп	1 стакан обезжиренного молока	1 столовая ложка миндального масла
1 яблоко	½ стакана невареной овсянки	3 яичных белка	1 столовая ложка дробленых орехов
½ грейпфрута	1 зерновой пшеничный английский маффин	1 ломтик канадского бекона	1 чайная ложка меда
½ среднего или большого банана	½ зернового пшеничного бейгла	2 столовые ложки белка молочной сыворотки (без наполнителей и сахара)	

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте правильный водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены

Неделя 14

Сохраняйте чистоту... и природу

Современные технологии Должны принести экологии Свои апологии.

Алан Эддисон



Поддерживать чистоту в доме очень важно, но еще важнее то, как именно это делать. Многие чистящие средства, имеющиеся в продаже, содержат ядовитые химические вещества, которые могут нанести вред вашему здоровью. В большинстве таких продуктов содержатся ингредиенты, напрямую связанные с риском развития различных заболеваний, в том числе астмы, рака, гормональных нарушений, проблем с нервной и репродуктивной системой. Кроме того, многие едкие вещества при неправильном использовании могут стать причиной ожогов кожи, глаз и даже повреждений легких.



Перемена

Удалите ядовитые химикаты из своего дома и окружения, перейдя на более экологичные чистящие средства.

Путь к успеху

К счастью, в настоящее время нам стали доступны экологичные варианты чистящих средств. Однако компании, заявляющие о том, что их продукция не наносит вред окружающей среде, не всегда полностью честны. Поэтому очень важно разумно подходить к выбору действительно экологичных средств.

1. Токсичные составляющие. Вы должны разобраться в том, какие вещества потенциально наиболее вредны для вас и вашей семьи, чтобы знать, на что именно обращать внимание при покупке. При этом многих ингредиентов лучше вообще избегать, но самые опасные приведены в таблице «**Чего не должно быть в составе чистящих средств**».

2. Проведите собственное исследование. Так как производители не обязаны размещать на своей продукции список всех веществ, входящих в ее состав, многие этикетки чистящих средств и пестицидов не дают полной картины. Лучше позвонить в компанию и попросить предоставить полный список ингредиентов или поискать его на корпоративном сайте. Кроме того, вы можете обратиться за новой информацией, касающейся законодательства в этой сфере,

продукции и ее состава, на сайты Рабочей группы по защите окружающей среды (www.ewg.org) и Министерства охраны природы (www.epa.gov).

3. Неточно указанные ингредиенты. В составе многих продуктов указаны вещества, определить токсичность которых не всегда бывает легко. Например, такие термины, как «консерванты» или «поверхностно-активные вещества», не говорят о том, какие именно химикаты используются в данном случае. Поэтому старайтесь вообще избегать продукции с такими ингредиентами в составе.

4. Если сомневаетесь, ищите сертификат. Новые продукты поступают на рынок постоянно. И многие производители заявляют об их безопасности, даже если на самом деле это не так. Выбирайте сертифицированные «зеленые» (то есть безвредные для окружающей среды) продукты, а также те, на которые имеется сертификат Green Seal – «Зеленая печать» (www.greenseal.org) или EcoLogo (www.environmentalchoice.com).

5. Избавьтесь от старья. Проверьте содержимое своих шкафов, проведя инвентаризацию чистящих средств и пестицидов в вашем доме. Избавьтесь от тех, которые содержат вещества, указанные в таблице ниже, сдав их на местное предприятие по утилизации токсичных отходов. Не выливайте их в канализацию, поскольку перечисленные вещества вредны не только для вас, но и для окружающей среды.

Чего не должно быть в составе чистящих средств

Ингредиент	Почему это плохо
2-бутоксиэтанол (также монобутиловый эфир этиленгликоля и другие эфиры гликолей)	<ul style="list-style-type: none"> • Повреждает эритроциты и может вызывать анемию • Загрязняет атмосферу, превышая допустимые нормы для рабочих мест • Может влиять на репродуктивную функцию и вызывать нарушения развития • Признан Министерством охраны природы возможным канцерогеном
Алкилфенолэтоксилат	<ul style="list-style-type: none"> • Распадается на алкилфенолы, которые нарушают гормональный баланс • Запрещен к применению в составе чистящих средств Евросоюзом и Канадой • Другие названия: нонил- и октилфенолэтоксилаты, или нон- и октоксинолы
Краситель	<ul style="list-style-type: none"> • Общий термин, под которым могут подразумеваться различные вещества, в том числе и ядовитые • Лучше избегать
Этаноламины	<ul style="list-style-type: none"> • Многие стимулируют развитие астмы • Некоторые могут обладать канцерогенным и нейротоксичным эффектом • Встречаются другие формы: моно-, ди- и триэтаноламины
Отдушки	<ul style="list-style-type: none"> • Могут содержать сотни непротестированных веществ, в том числе токсичные ингредиенты, например фталаты или синтетический мускус, которые вредят гормональной системе • Часто вызывают аллергию
Хвойное или цитрусовое масло	<ul style="list-style-type: none"> • При применении в загрязненной или насыщенной озоном атмосфере образуют канцерогенный формальдегид
Четвертичные соединения аммония	<ul style="list-style-type: none"> • Могут провоцировать развитие астмы • В результате слишком частого применения может выработаться устойчивость бактерий к ним и другим антибактериальным компонентам • Встречаются варианты: алкилдиметилбензиламмоний хлорид (АДБАХ), бензалконий хлорид, дидецилдиметилбензиламмоний хлорид

Задание повышенной трудности

Вы уже используете дома безвредную для окружающей среды продукцию? Можете переходить на следующий уровень: готовьте чистящие средства сами. Это наиболее безопасный и естественный способ соблюдать нормы экологичности. Самые обычные домашние средства, обладающие чистящими свойствами, перечислены ниже в таблице.

Безопасные домашние чистящие средства

Средство	Чистящие свойства
Пищевая сода	Абразивное средство, удаляет грязь, дезодорант, смягчает воду
Кукурузный крахмал	Применяется для мытья окон, полировки мебели, чистки ковров
Этиловый спирт	Дезинфицирующее средство
Лимон	Разлагает жиры, дезодорант, убивает бактерии
Мыло (не используйте сорта с нефтяными дистиллятами)	Биоразлагаемое чистящее средство
Кальцинированная (хозяйственная) сода	Разлагает жиры, удаляет пятна, смягчает воду, используется для мытья стен, плитки, раковин и ванн. Может вызывать раздражение слизистых. Не использовать на алюминиевых поверхностях
Белый уксус	Разлагает жиры, убивает бактерии, плесень и другие микроорганизмы, удаляет неприятные запахи и некоторые пятна. Не используйте на цементных, мраморных или пористых каменных поверхностях

Ниже приводятся некоторые домашние рецепты для различных хозяйственных потребностей (чистка, уборка). Но, пожалуйста, учтите: эти рецепты способствуют снижению использования токсичных веществ в доме, однако результаты могут быть самыми разными. Поэтому по мере возможности проверяйте действие любого из этих средств на небольших, незаметных участках и будьте осторожны. Изготовленные средства берегите от детей и снабжайте этикетками.

Кухня

1. Поверхности (не каменные и не мраморные). Одна часть уксуса на одну часть воды. Протрите поверхности раствором.

2. Разделочные столы и другие поверхности. Посыпьте пищевой содой и потрите влажной губкой. Также применяется для мытья раковин из нержавеющей стали, разделочных досок, поверхностей плит и холодильников.

3. Микроволновая печь. Вскипятите две столовые ложки пищевой соды с одной кружкой воды. Протрите этим раствором внутренние поверхности.

4. Средство для посудомоечной машины. Налейте полстакана уксуса в отделение для моющего средства. Запустите нужную вам программу, как обычно.

5. Посуда. Разрежьте лимон пополам и посыпьте срез пищевой содой. Протрите посуду лимоном.

6. Дезодорант для измельчителя мусора. Бросьте лимонные (или апельсиновые) корки в измельчитель. Включите без воды и дайте поработать, пока корки хорошо не измельчатся. Оставьте на 10 минут и смойте.

7. Дезодорант для холодильника. Оставьте открытую коробку с пищевой содой в холодильнике – это хороший способ удаления запахов.

8. Духовка. Смажьте духовку изнутри пастой из пищевой соды и воды. Оставьте на ночь. На следующий день хорошо потрите, затем вытрите насухо мокрой губкой или тканью.

Ванная

1. Плесень. Побрызгайте поверхность лимонным соком или уксусом. Оставьте на 10 минут, затем потрите жесткой щеткой.

2. Унитаз. Раз в неделю наливайте три стакана уксуса в унитаз и три стакана – в бачок, чтобы поддерживать чистоту.





3. Стоки. При засоре засыпьте в сток стакан соды, затем залейте стаканом уксуса. Оставьте на 15 минут, затем пролейте горячей водой. При необходимости повторите.

Поверхности

1. Окна и зеркала. Смешайте две чайные ложки белого уксуса с одним литром воды в бутылке с пульверизатором. Побрызгайте на стекла и протрите газетой (бумажные полотенца оставляют полосы).

2. Окна и зеркала без разводов. Растворите четверть стакана кукурузного крахмала в литре воды, перелейте в бутылку с пульверизатором. Побрызгайте на окна и зеркала, затем тщательно протрите сухой махровой тканью.

3. Деревянные полы. Смешайте четверть стакана белого уксуса и 850 мл теплой воды, перелейте в бутылку с пульверизатором. Побрызгайте на тряпку, пока она не станет влажной, а затем протирайте ею пол.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день• Читайте этикетки• Ешьте сбалансированный завтрак
	<ul style="list-style-type: none">• Спите по 7–8 часов в сутки• Смотрите на жизнь позитивно• Наслаждайтесь одиночеством• Дышите глубоко
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно• Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none">• Не впускайте в дом аллергены• Используйте нетоксичные чистящие средства

Неделя 15

Пусть ваши зерна будут цельными

В эпоху жеслудей, до того как настало царство Цереры, одно ячменное зерно имело для человека большую ценность, чем все алмазы Индии.

Генри Брук



Все зерновые изначально цельные. В каждом из них содержится все богатство семени: клетчатка, белки и другие питательные вещества, что делает их сытными и полезными. Исследования показывают, что диета, богатая цельнозерновыми продуктами, по сравнению с диетой, основанной на очищенных зерновых, помогает снизить риск многих хронических и других опасных заболеваний, в том числе инсульта, диабета второго типа, сердечной недостаточности, астмы, воспалительных процессов, рака прямой кишки, пародонтита и выпадения зубов. Наконец, цельнозерновые продукты помогают регулировать артериальное давление и сахар в крови, снижают уровень холестерина, способствуют поддержанию здорового веса тела.

Однако многие продукты, в том числе различные сорта хлеба, пасты, готовых завтраков и выпечки, изготавливаются из очищенных зерновых и рафинированной муки. При обработке зерновых удаляются отруби и зародыши зерна, что сильно снижает количество клетчатки, белка и многих других питательных веществ. В результате очищенные зерновые продукты становятся пищей с низким содержанием полезных питательных веществ, оставляя организм неудовлетворенным и голодным.



Перемена

Отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам, предпочитая их очищенным.

Знаете ли вы?

Даже если вы страдаете целиакией⁸ или аллергией на глютен, вы все равно можете включать в свой рацион цельнозерновые продукты. К зерновым,

⁸ Наследственное заболевание пищеварительной системы вследствие непереносимости и нарушения всасывания глютена (клейковины – белка злака) и родственных ему белков. – Прим. ред.

не содержащим глютена, относятся амарант, гречка, кукуруза, пшено, дикий и обычный рис, киноа, сорго и полевичка.

Путь к успеху

Рекомендуется потреблять в день примерно три порции (48 г) цельнозерновых. Одна порция может состоять из:

- 1/2 стакана каши из перловой крупы, коричневого риса и других цельнозерновых круп
- 1/2 стакана вареных 100 %-ных цельнозерновых макарон
- 1/2 стакана вареных хлопьев, например овсяных
- 1 ломтик 100 %-ного цельнозернового хлеба
- 1 стакан 100 %-ного цельнозернового готового завтрака

1. **Узнайте, какие бывают крупы.** Цельнозерновые крупы – это не только пшеница, рис и овсянка. Существуют и другие разновидности:

Амарант	Твердая пшеница (дурум)	Рожь
Перловка	Пшено	Сорго
Гречка	Овес	Спельта
Пшеничная крупа	Киноа	Полевичка
Кукуруза	Рис (коричневый)	Тритикале
Фарро/полба		Пшеница

• **Читайте этикетки.** На многих упаковках пищевых продуктов имеются надписи, которые могут вас только запутать. Такие популярные термины, как «мультизерновой» или «из пшеничной муки», вовсе не обязательно означают, что данный продукт изготовлен из цельных зерен. Чтобы быть уверенными в том, что в продуктах, которые вы едите, содержатся действительно цельные зерна, следуйте этим рекомендациям:

• **Цельнозерновые марки.** В 2005 году Совет по цельнозерновым продуктам утвердил две маркировки, чтобы помочь потребителям найти продукты, содержащие цельные зерновые. Маркировка «Базовый цельнозерновой продукт» применяется в случае, если на одну порцию приходится не менее 8 г цельнозерновых. Обратите внимание, что продукты, отмеченные такой маркировкой, помимо цельнозерновых могут содержать и рафинированные ингредиенты. Маркировка «100 % цельнозерновой продукт» применяется в случае, если он содержит полноценную порцию или даже более (минимум 16 г) цельнозерновых.



*Courtesy Oldways & the Whole Grains Council,
wholegrainscouncil.org*

• **Качество ингредиентов.** Если на продукте отсутствует маркировка Совета по цельнозерновым продуктам, изучите его состав. Обратитесь к приведенной ниже таблице, где объясняется, какие ингредиенты являются цельнозерновыми, какие – сомнительными, а какие точно ими не являются.

2. **Завтрак.** Начните есть цельнозерновые продукты. Ищите упаковки с этикетками, на которых указано наличие цельнозерновых в составе, а также присутствует маркировка Совета по цельнозерновым продуктам. Прекрасный завтрак может получиться из овсяных хлопьев, измельченной пшеницы, отрубей без сахара, мюсли или любых других богатых клетчаткой круп. Чтобы получить правильный йогуртовый десерт, смешайте сырые овсяные хлопья и свежие ягоды с простым обезжиренным греческим йогуртом.

3. **Хлеб.** Начните использовать для тостов и бутербродов вместо обычного белого зерновой пшеничный или любой другой хлеб. Также можете попробовать перейти на зерновые бейглы или английские маффины. Замените тортильи и питу из белой муки цельнозерновыми аналогами.

Цельнозерновой ли это продукт?

<ul style="list-style-type: none"> • Бурый рис • Овсяная крупа, овсяные хлопья (в том числе традиционные и быстрого приготовления) • Молотое цельное [зерно] • Цельнозерновое [название зерна] • Цельная пшеница • Цельные [другие зерновые] • Ядро пшеничного зерна 	<p><i>Да, это цельнозерновые</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Твердая пшеница • Мультизерновой продукт (туда могут входить несколько видов цельных зерен или несколько видов очищенных, а также различные смеси из них) • Органическая мука • Манная крупа • Пшеничная мука 	<p><i>Возможно: некоторые полезные элементы в этих видах зерновых могут отсутствовать. Поэтому вы недополучите всей пользы цельнозернового продукта</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Отруби • Без зародышей (на кукурузной муке) • Обогащенная мука • Зародыши пшеницы 	<p><i>Нет, под этими названиями никогда не выпускаются цельнозерновые продукты</i></p>

4. Приготовление пищи из цельнозерновых. Цельные и очищенные зерновые различаются по вкусу. Однако, привыкнув к особенному вкусу цельнозерновых продуктов, вы, скорее всего, полюбите их гораздо больше приготовленных из очищенных зерен и муки. Если вам трудно сразу перейти на цельнозерновые, дайте своим вкусовым рецепторам привыкнуть, заменив для начала половину очищенных зерновых цельными. Постепенно увеличивайте долю цельнозерновых, пока не перейдете на них полностью.

- **Рис:** замените белый рис бурым, гречкой или цельнозерновым пшеничным булгуром. Готовьте бурый рис отдельно, добавляйте его к супам, тушеным блюдам, запеканкам или салатам.

- **Паста:** замените традиционные макароны цельнозерновыми пшеничными или из других сортов муки.

- **Мука:** используйте цельнозерновую пшеничную или другую муку. Цельнозерновая мука для выпечки, как правило, мелко перемолота, что делает более воздушной текстуру готовых изделий.

- **Посыпка из хлебных крошек:** если в рецепте присутствуют хлебные крошки, используйте для этого зерновой хлеб. Если вы не можете найти такой продукт в готовом виде, сделайте свой собственный, нарезав зерновой хлеб на мелкие кусочки и поджарив их в духовке.

- **Мясные блюда:** добавьте в котлеты, тефтели и другие блюда из рубленого мяса 3/4 стакана сырой овсяной крупы, цельнозерновых хлебных крошек или вареного бурого риса.

- **Салаты:** попробуйте готовить салаты с цельными крупами, например молотой пшеничной крупой, киноа или ячменем.

Задание повышенной трудности





Ваши зерна уже и так цельные? Можете попробовать кое-что еще.

1. Еда вне дома. Если в ресторанном меню особо не указано, что в состав блюд входят только цельнозерновые, можете быть уверены: хлеб, паста, десерты и выпечка приготовлены здесь из рафинированной муки. Однако в последнее время рестораны начали прислушиваться к запросам потребителей, желающих питаться правильно. Уже можно встретить пиццу и пасту

из цельнозерновой муки, суши из бурого риса и т. д. Узнайте, доступны ли там, где вы решили поесть, блюда с цельнозерновыми продуктами – и смело делайте соответствующий заказ.

2. Попробуйте новые крупы. Начните экспериментировать с какими-нибудь сортами круп, перечисленных в начале раздела «**Путь к успеху**» в программе этой недели. Поищите в Интернете рецепты новых вкусных блюд с ними.

3. Домашняя выпечка. Заменить рафинированную муку для выпечки цельнозерновой может оказаться немного сложнее, чем использовать цельнозерновые крупы для других блюд. Начните с печенья, оладий, хлеба и блинов – замените в их рецептах белую пшеничную муку обойной или цельнозерновой пшеничной. Также можно поэкспериментировать с другими видами муки, например с цельнозерновой мукой из отрубей, спельты, овса или кукурузы. Консистенция теста для выпечки из цельнозерновой муки может быть различной. Поэтому начните с замены половины нужного по рецепту количества муки цельнозерновой, чтобы постепенно привыкнуть к ее свойствам.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства

Неделя 16

Громче смейтесь

Я люблю смеяться, если только молоко не течет у меня из носа.
Вуди Аллен



Уже в первые месяцы жизни новорожденных младенцев мы видим на их лицах признаки улыбки и смеха. Однако с возрастом многие из нас теряют способность спонтанно улыбаться или смеяться. Отчасти это может быть связано с повышением ответственности, привитыми в процессе воспитания привычками, общением со слишком серьезными членами семьи или какими-то трудностями. К сожалению, недостаток смеха способен отрицательно влиять на здоровье.

Смех приносит физическую, эмоциональную и социальную пользу. Физически он помогает снять стресс и расслабиться, уменьшает болезненные ощущения, стимулирует иммунную систему и укрепляет сердце. Смех способствует выработке «гормонов счастья» – эндорфинов и подавляет стрессовые гормоны, такие как кортизон, эпинефрин и дофамин. Кроме того, смех прекрасно тренирует различные мышцы корпуса, брюшную стенку и диафрагму, заодно улучшая кровообращение и состояние кровеносных сосудов.

Если говорить о духовно-ментальной сфере нашей жизни, то здесь смех тоже неоценимый помощник. Он снижает тревожность и побеждает страхи, улучшает настроение и отношение к жизни, помогает переживать сложные ситуации и справляться с разочарованием. Он восстанавливает силы, вносит в нашу жизнь радость и удовольствие, помогает отвлечься от негативных эмоций – гнева, недовольства и переживаний, – фокусируя внимание на положительных ощущениях. Он является той самой очистительной эмоциональной силой, которая помогает заменить слишком серьезное отношение к чему-либо более легким и жизнерадостным.

Смех как спонтанная реакция помогает жить настоящим, избавляя от тесных рамок и негативных эмоций. Чувство юмора способствует более эффективному решению проблем, позволяя взглянуть на ситуацию со стороны и проявить творческие способности.

Наконец, смех полезен с социальной точки зрения. Способность смеяться делает человека более привлекательным, укрепляет отношения с окружающими, содействует разрешению конфликтов и построению более прочных связей. Смех рождает положительные эмоции, углубляет межличностные связи и улучшает характер общения благодаря способности избавлять любого человека от стресса.

Если до этого «52 маленькие перемены» не казались вам забавными, приготовьтесь повеселиться и получить удовольствие от перемены этой недели.



Перемена

Пусть смех станет вашей ежедневной зарядкой.

Путь к успеху

Из всех перемен, которые предстоят вам в течение года, эта должна быть самой простой и веселой. Ведь не будете же вы утверждать, что смеяться – это не весело? Если для вас смех не является ежедневным видом деятельности, значит, пришло время намеренно встраивать его в ваш распорядок дня – каждого дня.

1. Начните с улыбки. Улыбка – это искра, из которой разгорается пламя смеха. Без улыбки смех не может возникнуть. Старайтесь улыбаться чаще. Улыбайтесь людям, проходя мимо них. Улыбайтесь, когда видите что-нибудь приятное. Улыбайтесь, когда рядом с вами любимые и друзья. Пусть улыбка станет для вас более привычным выражением лица.

2. Окружите себя весельем. Проводите время с людьми, которые заставляют вас смеяться, – с теми, кто весел по своей природе. Их настрой передастся вам, и в какой-то момент вы обнаружите, что сами получаете удовольствие и веселитесь от души. Дети и животные тоже помогают рождению позитивных эмоций, забавляя, радуя и развлекая нас. Избегайте общения с людьми, которые относятся к самим себе чересчур серьезно или видят мир только в темных красках, потому что они точно не заставят вас смеяться.

3. Относитесь к себе не слишком серьезно. Не корите себя за допущенные ошибки, за что-то «неправильное» или глупое. Делитесь неудобными моментами с окружающими и учитесь смеяться над собой. Возможно, среди ваших знакомых есть хотя бы один человек, который относится к самому себе и всему, что происходит в жизни, чересчур серьезно. Скорее всего, находиться рядом с ним вовсе не весело. Время от времени вспоминайте этого человека, чтобы самим избегать такого поведения.

4. Относитесь к жизни менее серьезно. Конечно, некоторые события (например, смерть) мы воспринимаем исключительно серьезно, но большая часть происходящего в жизни дает массу поводов для прямо противоположных эмоций. Учитесь находить смешное даже в неприятных или сложных ситуациях. Взгляните с иронией на эту сторону жизни и попробуйте увидеть в ней забавное, а не раздражающее. Не напрягайтесь. Смейтесь над людьми (и вещами), которые вас раздражают, кажутся малоприятными или откровенно грубыми. Это поможет справиться со стрессом и сделает вас оптимистом. Чтобы изменить свой взгляд на окружающий мир, задавайте себе следующие вопросы: Стоит ли переживать из-за этого? На самом ли деле это моя проблема? Действительно ли это так плохо, как я себе представляю? Действительно ли это настолько важно?

5. Контролируйте уровень стресса. Стресс находится в постоянном конфликте со смехом. Управление стрессом – здоровый способ освободить побольше места для смеха.

6. Заполните жизнь весельем. Находите время для веселых игр и занятий. Например, смотрите побольше комедий вместо драм. Ходите в комедийные клубы. Читайте газетные комиксы и веселые книги. Устраивайте дружеские вечеринки с играми. Рассказывайте и слушайте анекдоты. Интересуйтесь у друзей, что смешного произошло с ними в последнее время. Посещайте боулинг, караоке, мини-гольф, парк аттракционов. Ведите себя как ребенок!

7. Если сомневаетесь, симулируйте. Никто не хочет выглядеть фальшиво, но, если у вас не получается естественным образом улыбнуться или засмеяться, попробуйте немного потренироваться. Намеренно улыбайтесь и смейтесь в одиночестве, дома. Чем больше вы





будете практиковаться, тем проще получится искренний смех, когда представится такая возможность.

Знаете ли вы?

Способность смеха подавлять стресс и расслаблять мышцы может сохраняться до 45 минут после того, как вы перестали смеяться.

Задание повышенной трудности

Вы уже гений смеха? Станьте звездой юмористического жанра – начните смешить других. Чем чаще будут смеяться те, кто вам дорог, тем лучше они будут себя чувствовать и тем крепче станут ваши отношения. Если вы особенно забавная личность, возможно, вам стоит попробовать свои силы в стендапе⁹ или брать уроки комедийного мастерства.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день• Читайте этикетки• Ешьте сбалансированный завтрак• Выбирайте цельнозерновые продукты
	<ul style="list-style-type: none">• Спите по 7–8 часов в сутки• Смотрите на жизнь позитивно• Наслаждайтесь одиночеством• Дышите глубоко• Почаще смейтесь
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно• Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none">• Не впускайте в дом аллергены• Используйте нетоксичные чистящие средства

⁹ Сольное юмористическое выступление перед живой аудиторией. – Прим. ред.

Неделя 17

Принимайте пищу пять раз в день

Одна из самых приятных вещей в жизни состоит в том, что, чем бы мы ни занимались, мы регулярно должны останавливаться и уделять внимание еде.

Лучано Паваротти и Уильям Райт. Паваротти. Моя собственная история¹⁰



Переедание, недоедание, нерегулярное питание могут серьезно нарушить ваш метаболизм, оставить вас страшно голодными или заставить почувствовать неприятное перенасыщение. Соблюдение регулярного режима питания очень полезно для вашего здоровья.

Наладив четкий режим питания, вы сможете лучше контролировать собственный аппетит. Если вы будете есть понемногу в течение всего дня, у организма не будет времени сильно проголодаться. Регулярный прием пищи помогает сохранить силу и продуктивность, обеспечивает организм энергией и питательными веществами, необходимыми для правильного и эффективного функционирования.

Организму требуется энергия, чтобы переварить и усвоить пищу, а в процессе еды человек сжигает больше калорий, чем когда не ест, что способствует более активному метаболизму. Но если между приемами пищи будет проходить слишком много времени, организм решит, что находится в режиме голодания, и это может привести к замедлению метаболизма.



Перемена

Выработайте регулярный режим питания, чтобы не чувствовать себя голодными на протяжении дня.

Путь к успеху

Оптимальный режим питания, способствующий наиболее эффективному поддержанию здоровья, у каждого человека свой. Однако многие специалисты сходятся в том, что для большинства мужчин и женщин прекрасно работает принцип не слишком сытных основных приемов пищи с небольшими «перекусами» между ними. Некоторым из вас, возможно, придется приучать себя есть пять-шесть раз в день, однако, привыкнув к такому режиму, вы обнаружите,

¹⁰ В России в 1995 году книга была выпущена издательством «Вагриус» под названием «Мой мир». – Прим. ред.

что аппетит наконец-то поддается контролю, а уровень энергии на протяжении дня остается стабильным. Вот несколько рекомендаций.

1. Все начинается с завтрака. Как мы уже обсуждали ранее, в программе **недели 13**, очень важно начинать день со здорового, хорошо сбалансированного завтрака. Исследования показывают, что люди, которые постоянно едят на завтрак здоровую пищу, обычно весят меньше, чем те, кто этого не делает. Обязательно съешьте сбалансированный завтрак в течение полутора часов после пробуждения.

2. Уменьшайте количество съедаемого во время основных приемов пищи и перекусывайте между ними. Уменьшите общий размер порций для основных приемов пищи и перераспределите часть калорий на время перекусов. Вот пример здорового режима питания на день:

Завтрак: 6:30–8:00

Второй (легкий) завтрак: 9:30–10:30





Обед: 12:30–13:30

Полдник: 15:00–16:00

Ужин: 18:00–19:30

3. Планируйте заранее. Не забывайте, что пропущенные приемы пищи замедляют ваш метаболизм и способствуют появлению чувства голода. При этом вы можете съесть больше, чем хотели и чем нужно, выбирая с большей вероятностью не самые полезные для здоровья блюда. Если вам предстоит весь день провести на ногах или график дня будет напряженным, спланируйте свое меню заранее, захватив с собой вкусные, питательные и полезные закуски. Среди таких закусок, которые легко упаковать и взять с собой, – питательные плитки или батончики, а также целые фрукты и несоленые орешки. Если ваш график малопредсказуем, обязательно всегда берите с собой закуски, чтобы можно было подкрепиться, если возникнет такая необходимость.

4. А что же на обед? Одно дело – загруженный рабочий день, но, если вы знаете, что вам предстоит такая же напряженная неделя, приготовьте побольше еды в воскресенье, чтобы было чем питаться на протяжении всей недели. Можете приготовить парочку здоровых блюд, чтобы разнообразить свой рацион, а не питаться одним и тем же.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день• Читайте этикетки• Ешьте сбалансированный завтрак• Выбирайте цельнозерновые продукты
	<ul style="list-style-type: none">• Спите по 7–8 часов в сутки• Смотрите на жизнь позитивно• Наслаждайтесь одиночеством• Дышите глубоко• Почаще смейтесь
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно• Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none">• Не впускайте в дом аллергены• Используйте нетоксичные чистящие средства

Неделя 18 Пропотейте

Недостаток активности разрушает любое человеческое тело, а движение и регулярные физические упражнения спасают и сохраняют его.

Платон



Вы, наверное, догадались заранее, что эта перемена обязательно войдет в нашу программу. Регулярные занятия аэробикой – один из лучших способов оставаться в форме, хорошо себя чувствовать и долго сохранять молодость. Они улучшают выносливость и повышают уровень вашей дневной энергии, способствуя более крепкому сну ночью. Аэробика заставляет организм вырабатывать улучшающие настроение гормоны и эндорфины, поэтому она очень важна для преодоления стресса, выхода из депрессии и улучшения общего отношения к жизни. Аэробика способствует поддержанию здоровой массы тела и помогает снизить количество жировой ткани. Но самое главное, регулярные упражнения укрепляют сердце и легкие, ускоряя сердечный ритм и увеличивая потребление кислорода. Поэтому регулярные занятия аэробикой играют ключевую роль в профилактике заболеваний, в особенности сердечно-сосудистых, диабета, ожирения и гипертонии.



Перемена

Регулярно занимайтесь аэробикой, повышая частоту сердечных сокращений (ЧСС) до 60–80 % вашей максимальной частоты в течение 30 минут, три раза в неделю.

Знаете ли вы?

Так как регулярные упражнения улучшают внешний вид и самочувствие, повышают уровень энергии и самооценку, **они полезны для вашей сексуальной жизни.**

Путь к успеху

Лучшее, что вы можете сделать, начиная занятия аэробикой, – это придерживаться простых упражнений. Вам нужно, чтобы весь процесс был приятным, удобным и практичным;

в противном случае вы с меньшей вероятностью станете это делать. Более того, вы не должны перенапрягаться и форсировать события, иначе велик риск получить травму или разочароваться в своих способностях. Наконец, если вы до этого не занимались регулярно, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, прежде чем начинать новую программу упражнений.

1. Делайте то, что вам нравится. Возможно, вы думаете, что занятия аэробикой требуют пробегать много миль, но на самом деле это не так. Аэробика как вид активности может существовать в самых разных формах. Главное, чтобы вы поднимали свою ЧСС до средне-высокого уровня на полные 30 минут. Если вы делаете это, то заниматься можете чем угодно, даже гоняться за детьми по двору. Вот некоторые популярные виды аэробной активности: ходьба, бег, велоспорт, танцы, ролики, бокс, плавание, теннис, занятия аэробикой в зале. Составьте список тех видов деятельности, которые вам наиболее приятны, и начните с них.

2. Делайте то, что удобно. Как бы вам ни нравился тот или иной вид упражнений, если такие занятия для вас неудобны, требуют слишком много времени или усилий, то, скорее всего, вы не будете этого делать. Теперь просмотрите составленный вами список и обведите в нем те варианты, которые удобны для вас. Именно на этих занятиях вы должны сосредоточиться в течение первых недель.

Если фитнес для вас – относительно новое дело, можно начать с простой ходьбы, ведь ею вы можете заниматься практически где угодно. В частности, спортивная ходьба – прекрасный вариант тренировок, который не требует никаких специальных приспособлений, кроме спортивной одежды и кроссовок. К тому же ходить вы уже умеете, так что не придется осваивать ничего нового.

3. Спланируйте занятия. Поставьте перед собой четкие цели и распланируйте занятия на неделю. Планирование помогает реализовать поведенческие перемены, так как вы специально выделяете время и тем самым берете на себя ответственность за достижение поставленных целей. Выберите три дня на этой неделе, определите продолжительность, место и тип тренировок. Заранее запаситесь необходимым инвентарем, например кроссовками и спортивной одеждой, чтобы их отсутствие не служило оправданием для пропуска занятий и не мешало осуществлению ваших планов. Выбирая время для занятий, будьте реалистичны. Если вы знаете, что вам проще будет заниматься вечером, не планируйте тренировки на утреннее время.

4. Оценка интенсивности нагрузок. Если вы только начинаете заниматься аэробикой, то сами по себе тренировки – это уже достижение. Однако для того, чтобы польза от ваших занятий была ощутимой, вы должны тренироваться с определенной нагрузкой. Оценить уровень нагрузки предлагаю при помощи любого из следующих методов.

• **Разговорный тест.** Этот тест даст возможность оценить, можете ли вы вести разговор одновременно с выполнением упражнений. Если не хватает дыхания, чтобы говорить, вероятно, вы перенапрягаетесь и стоит снизить интенсивность нагрузок. Если же вы легко продолжаете вести беседу и дыхание при этом вообще не сбивается, скорее всего, интенсивность ваших упражнений недостаточна. Оптимальный уровень нагрузки – такой, при котором говорить труднее, чем обычно, но вполне реально.

• **Восприятие усилий.** На основании того, как вы чувствуете себя во время упражнений, этот метод предлагает настроиться на состояние своего организма, чтобы оценить, достаточно ли усилий вы прилагаете. Если вы ощущаете напряжение, сердечный ритм ускоряется и вы достаточно сильно потеете, тогда, скорее всего, нагрузка правильная. Если же вам кажется, что вы занимаетесь без особых усилий, сердечный ритм остается прежним или учащается совсем немного и вы почти не потеете, вероятно, уровень нагрузки для вас недостаточен.

• **Частота сердечных сокращений.** Самый эффективный и точный метод определения того, насколько усердно вы занимаетесь, – это измерение ЧСС. Вы можете использовать специальный прибор для ее измерения, а при его отсутствии просто посчитать пульс. Чтобы

определить уровень нагрузок, лучше всего измерять пульс после десяти минут упражнений с полной отдачей. Посчитайте пульс в течение десяти секунд в любой из этих точек:

- **Шея.** Здесь, как правило, прощупать пульс проще всего. Приложите указательный и средний пальцы к шее прямо под ухом, ниже линии челюсти. Сместите пальцы вниз, в ложбинку на шее, прямо под боковую часть подбородка. В этом месте вы должны нащупать пульс.
- **Запястье.** Поверните левую руку ладонью вверх. Положите указательный и средний пальцы правой руки на середину обращенной вверх внутренней стороны запястья. В этом месте вы должны почувствовать пульс.

Отыскав пульс, считайте удары в течение десяти секунд. В таблице, приведенной ниже, найдите возраст, наиболее близкий к вашему, и посмотрите, попадает ли ваша ЧСС в промежуток между значениями, указанными во втором и третьем столбцах (60 и 80 % от максимальной). Также в таблице приводится количество ударов в минуту.

Если ваш пульс ниже значения в столбце 60 %, вы должны заниматься с большей интенсивностью. Если пульс выше значения в столбце 80 %, надо снизить интенсивность нагрузок.

5. Ведите записи о тренировках. По завершении любых тренировок, в том числе и тех, что не были внесены в ваш календарь, документируйте их ход. Вы можете пользоваться сайтом Fitday.com, который позволяет вести записи не только об упражнениях, но и о питании. Это даст возможность зафиксировать все ваши достижения как в сфере правильного питания, так и в сфере фитнеса. Записывайте, какие упражнения вы выполняете, их продолжительность и уровень нагрузки. Если вы хотите вести записи от руки, воспользуйтесь шаблоном «**Журнала активности**», который помещен в **части III «Инструменты и ресурсы»**.

Возраст	60% максимальной ЧСС Пульс за 10 с / пульс за 1 мин	80% максимальной ЧСС Пульс за 10 с / пульс за 1 мин
20	20/120	27/160
25	20/117	26/156
30	19/119	25/153
35	19/111	25/148
40	18/108	24/144
45	18/105	24/140
50	17/102	23/137
55	17/99	22/132
60	16/96	21/128
65	16/93	21/124
70	15/90	20/120
75	15/87	20/116
80	14/84	19/112

6. Сохраняйте мотивацию. Скорее всего, войдя в ритм регулярных тренировок, вы почувствуете удовлетворение от вида своего подтянутого тела, ощутите снижение уровня

стресса и легкость в выполнении повседневных обязанностей. Однако вначале вам, возможно, понадобится некоторая дополнительная мотивация. У меня есть то, что может помочь.

- **Включите музыку.** Возьмите MP3-плеер или iPod. Составьте из вашей любимой музыки специальный плей-лист для тренировок – особенно из композиций с хорошим ритмом или тех мелодий, при звуках которых вам хочется танцевать. Энергичная музыка будет заряжать вас энергией, заставляя продолжать, даже когда вам этого не слишком хочется. Избегайте слишком расслабляющей или медленной музыки, так как она может отрицательно повлиять на вашу мотивацию и степень энергичности.

- **Возьмите с собой товарища.** Тренироваться вместе с другом или кем-то из членов семьи – замечательный способ сохранить мотивацию, а заодно помочь еще кому-то оставаться в форме. Однако в качестве спутника для тренировок стоит выбирать такого человека, который будет мотивирован сам, – в этом случае он сможет подталкивать и мотивировать вас, когда это будет необходимо.

- **Подберите правильную экипировку.** Выбирайте подходящую одежду для тренировок. Она не должна сковывать движения или быть слишком тесной; недопустимы чересчур просторные или мешковатые вещи. Женщинам стоит приобрести поддерживающий спортивный бюстгалтер (или два), который можно надевать под одежду для тренировок. Если вы планируете заниматься на улице, следите за тем, чтобы одеваться по погоде. Наконец, вложите деньги в пару хороших кроссовок, чтобы вашим ногам было комфортно.

- **Сосредоточьтесь на пользе.** В те дни, когда вам будет особенно лень что-либо делать, сосредоточьтесь на мыслях о пользе, которую приносят вам тренировки. Напоминайте себе о кратковременной выгоде – снятии стресса и улучшении настроения, – а также о долгосрочных преимуществах – улучшении здоровья и профилактике заболеваний.

Задание повышенной трудности


Вы уже занимаетесь аэробикой по 30 минут трижды в неделю? Чтобы перейти на следующий уровень, воспользуйтесь этими рекомендациями.

1. **Занимайтесь больше.** Повысьте уровень своей активности, увеличив время или частоту тренировок. Например, занимайтесь не по 30, а по 40 минут. Перейдите с трех тренировок в неделю на четыре или пять.

2. **Осваивайте новое.** Выйдите из зоны комфорта и попробуйте какой-нибудь новый для себя вид тренировок. Запишитесь в фитнес-группу, начните ездить на велосипеде, играйте в командные спортивные игры с друзьями или коллегами. Внесите в жизнь что-то новое и свежее, чтобы не терять интереса.

3. **Разнообразие.** Хотя повторять одни и те же упражнения лучше, чем не делать вообще никаких, исследования показывают, что разнообразие типов тренировок дает оптимальные результаты и снижает риск травматизма. Если обычно вы занимаетесь ходьбой, попробуйте велоспорт, подъем и спуск по стадионным лестницам (или тренажер-лестнице), занятия на эллиптическом тренажере один-два раза в неделю.

4. **Испытывайте себя.** Испытайте себя, поставив новую цель. Например, запишитесь на полумарафон или триатлон. Присоединитесь к благотворительной гонке. Найдите новые способы испытать себя, чтобы сохранять интерес к занятиям, и постоянно ставьте новые цели, чтобы сохранять мотивацию.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день• Читайте этикетки• Ешьте сбалансированный завтрак• Выбирайте цельнозерновые продукты• Ешьте понемногу пять раз в день
	<ul style="list-style-type: none">• Спите по 7–8 часов в сутки• Смотрите на жизнь позитивно• Наслаждайтесь одиночеством• Дышите глубоко• Почаще смейтесь
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно• Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю• Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none">• Не впускайте в дом аллергены• Используйте нетоксичные чистящие средства

Неделя 19

Ради любви к фруктам

*Одно яблоко в день – и доктор не нужен.
Уэльская поговорка XIX века*



Фрукты, как и овощи, необходимы для поддержания хорошего здоровья. Они тоже полны витаминов и минералов, клетчатки и фитонутриентов, которые, как уже говорилось в «овощной» программе **недели 8**, помогают бороться с различными заболеваниями, ожирением и старением. Фитонутриенты, которые еще называют антиоксидантами, особенно полезны, поскольку помогают нейтрализовать молекулы, вызывающие повреждение клеток, что ведет к различным проблемам со здоровьем.

По цвету фруктов тоже можно определить, какие именно фитонутриенты в них содержатся. Далее вы найдете таблицу **«Все цвета фруктовой радуги»**, посвященную цветовым типам фруктов. Обратите внимание, что некоторые фитонутриенты чаще встречаются во фруктах, чем в овощах, и наоборот. Это связано с преобладающими в природе цветами фруктов и овощей. Например, антоцианы и ликопин чаще можно обнаружить во фруктах, так как для них более характерны яркие красные, синие и лиловые оттенки. С другой стороны, можно заметить, что питательные вещества, которыми богаты зеленые растительные продукты, преобладают в овощах, поскольку среди них больше видов, имеющих естественный зеленый цвет. Следовательно, для здорового рациона одинаково важно потребление и фруктов, и овощей. Однако фрукты калорийнее, чем волокнистые овощи, поэтому их рекомендуется потреблять по 2–4 порции в день наряду с богатыми клетчаткой овощами (4–6 порций в день).



Перемена

Съедайте 2–4 порции целых фруктов в день. (Одна порция = стакан ягод или других фруктов; один фрукт среднего размера; ½ банана или грейпфрута.)

Путь к успеху

Целые фрукты удобно носить с собой, их можно есть на ходу, а значит, сделать их потребление еще одной ежедневной полезной привычкой относительно несложно. Вот некоторые рекомендации, которые помогут вам привыкнуть к потреблению 2–4 порций фруктов в день.

1. Начните с того, что вам нравится. Просмотрите названия фруктов, перечисленные во «фруктовой» таблице. Выберите фрукт, который вам нравится, и начните перемену с него.

2. Экспериментируйте. Так же как и с волокнистыми овощами, пробуйте вводить в свой рацион каждую неделю новый вид фруктов. Чтобы разнообразить меню, поищите рецепты здоровых блюд из фруктов в Интернете.

3. Подготовьтесь на неделю вперед. Следите за тем, чтобы включать фрукты в свой список покупок, и покупайте достаточное количество, чтобы хватило на неделю.

4. Покупайте незрелые фрукты. Если вы покупаете фрукты на неделю, стоит выбирать те, которые еще не полностью созрели. Такие фрукты не испортятся до того, как вы их съедите. Немного незрелые фрукты должны быть твердыми на ощупь, а бананы – слегка зеленоватыми.

5. На завтрак. Фрукты прекрасно подходят для здорового завтрака. Вместо того чтобы выпить стакан апельсинового сока, съешьте целый апельсин. В качестве быстрого завтрака, который можно взять с собой, выберите вкусный фрукт и белковый смузи (некоторые идеи рецептов можно найти в программе **недели 13 «Ешьте вашу кашу»**).

Все цвета фруктовой радуги

Цвет	Фитонутриенты	Фрукты	Функция
Красный	Антоцианы Ликопин	Арбуз Гранат Земляника Красная вишня Красные апельсины Красные груши Красные яблоки Малина Розовые/красные грейпфруты Ягоды асаи	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживают здоровье мочеполовой системы • Поддерживают сердечную деятельность • Улучшают память • Снижают риск возникновения рака
Желтый/ оранжевый	Биофлавоноиды Каротиноиды Витамин С	Абрикосы Ананас Апельсины Грейпфруты Дыня Желтые груши Желтые яблоки Желтый арбуз Желтый инжир	<ul style="list-style-type: none"> • Усиливают иммунную систему • Поддерживают зрение и здоровье глаз • Снижают риск возникновения рака • Снижают риск сердечной недостаточности
Зеленый	Кальций Индолы Железо Лютеин Магний	Авокадо Зеленые яблоки Зеленый виноград Мускатная дыня Киви Лаймы Зеленые груши	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживают зрение и здоровье глаз • Снижают риск возникновения рака • Укрепляют кости и зубы

Окончание таблицы

Цвет	Фитонутриенты	Фрукты	Функция
Синий/ фиолетовый	Антоцианы Фенолы	Черная смородина Ежевика Черника Красный виноград Сливы Чернослив Лиловый инжир Изюм	<ul style="list-style-type: none"> • Снижают риск возникновения рака • Полезны для мочеполовой системы • Улучшают память • Помогают бороться со старением
Белый/ бурый/ коричневый	Аллицин	Бананы Белые груши Финики Белые нектарины Белые персики	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечивают здоровье сердца • Снижают риск возникновения рака

Тяга к сладкому и фрукты

Наш организм требует сахара – физиологически и эмоционально. Задолго до того, как человечество научилось очищать сахар, наших предков так и тянуло съесть сладкий фрукт, ведь в них содержатся питательные микроэлементы, защищающие от болезней и помогающие поддерживать иммунную систему. Фрукты жизненно необходимы для поддержания хорошего здоровья. На эмоциональном уровне мы тянемся к сахару, потому что при потреблении сладкой пищи в наш мозг поступает серотонин – нейротрансмиттер, влияющий на ощущение благополучия и помогающий поддерживать настроение, аппетит, циклы сна и бодрствования. Таким образом, тяга к сахару – это способ нашего организма сообщить нам, что он нуждается в микроэлементах, энергии и «гормонах настроения», которые мы получаем, поедая фрукты.

Поэтому, когда вам в следующий раз захочется чего-нибудь сладенького, съешьте кусочек фрукта. Возможно, именно этого хочется вашему телу и разуму!

6. Обед и ужин.

- **Салаты.** Добавляйте фрукты в салаты, чтобы придать им более сладкий вкус. Для этих целей хорошо подходят апельсины, грейпфруты, яблоки, груши, малина, земляника, черника, виноград и изюм.

- **Бутерброды.** Добавьте к бутербродам с сыром ломтики яблока или груши, чтобы вкус стал более сладким и пикантным. Вместо картофельных чипсов, картофельного салата, жареной картошки или салата из макарон используйте в качестве гарнира к вашему сэндвичу дольки апельсина и яблока или салат из свежих фруктов.

- **Десерт.** Вместо того чтобы тянуться к печеню или куску пирога, съешьте в качестве лакомства после еды кусочек фрукта с маленьким кусочком самого темного шоколада (от 70 % содержания какао).

Концентрированные антиоксидантные соки и добавки

В последнее время на рынке появилось огромное количество антиоксидантных добавок. Однако целые фрукты и овощи не только содержат вышеупомянутые витамины и минералы, но и обладают другими ценными природными свойствами, которые теряются при экстрагировании питательных веществ и переработке их в жидкости, таблетки или порошки. Поэтому оставайтесь ближе к природе и ешьте как можно больше целых свежих фруктов и овощей.

7. Закуски.

- **Все в вазе.** Думая, чем бы перекусить, мы склонны брать то, что наиболее удобно. Снизьте до минимума употребление таких нездоровых закусок, как конфеты или чипсы, и вместо этого отведите главную роль фруктам. Поставьте на стол вазу с фруктами, которые не нужно хранить в холодильнике. Это могут быть яблоки, бананы, апельсины, виноград, груши, вишни и мандарины. Берите с собой фрукты на работу, чтобы перекусить в дообеденное и послеобеденное время.

• **Простые комбинированные закуски.** Если у вас мало времени для приготовления сложных блюд, попробуйте использовать в качестве питательной закуски, богатой витаминами и минералами, какие-нибудь из этих комбинаций:

- 1 груша и ¼ стакана миндаля
- 1 нарезанное яблоко на кусочке цельнозернового тоста
- ½ банана и 1 столовая ложка арахисового масла

Знаете ли вы?





По сравнению с цельными фруктами фруктовые соки – даже 100 %-ные – очень калорийны и практически не содержат клетчатки. Поэтому употребление сока может привести к резкому скачку уровня сахара в крови. Например, в одном апельсине содержится примерно 65 ккал и 3 г клетчатки, а в стакане апельсинового сока – 85 ккал при полном отсутствии клетчатки. Поэтому целый фрукт переваривается медленнее, дает лучшее чувство насыщения, более эффективно стабилизирует уровень сахара и энергии, чем фруктовый сок.

Задание повышенной трудности

Вы и так фанат фруктов? Переходим на следующий уровень.

1. **Сосредоточьтесь на разнообразии.** Как и в случае с овощами, имеет смысл включить в свой рацион максимально широкий спектр разноцветных фруктов. Попробуйте съедать как минимум по две порции в неделю фруктов каждого цвета радуги.

2. **Агитируйте друзей, родных и детей.** Пропагандируйте употребление фруктов в качестве здоровой закуски среди ваших друзей, соседей или членов семьи. Предложите тарелку с вишнями тому, кто сидит рядом с вами у телевизора. Поделитесь с коллегой виноградом. Сделайте вместе с детьми фруктовое мороженое на десерт.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день• Читайте этикетки• Ешьте сбалансированный завтрак• Выбирайте цельнозерновые продукты• Ешьте понемногу пять раз в день• Ешьте 2–3 порции фруктов в день
	<ul style="list-style-type: none">• Спите по 7–8 часов в сутки• Смотрите на жизнь позитивно• Наслаждайтесь одиночеством• Дышите глубоко• Почаще смейтесь
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно• Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю• Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none">• Не впускайте в дом аллергены• Используйте нетоксичные чистящие средства

Неделя 20

Найдите в жизни цель

Смысл жизни – в осмысленной жизни.
Роберт Бирн



Жизнь – это чудесный дар, и нам очень повезло, что мы есть. Возможно, это звучит банально, но задумайтесь: насколько удивительно, что среди всего этого времени и пространства вы оказались именно здесь и сейчас! Вы живете. Вы дышите. Вы учитесь. Вы любите. Да, мы не в силах объяснить, почему и как оказались здесь, но одно известно точно: осмысленная жизнь дает цель нам и значимость всему нашему существованию.

Если у человека есть цель, это означает, что он ответственно и активно создает ту жизнь, о которой мечтает, жизнь, имеющую определенную ценность и значение. Это дает стимул брать на себя ответственность за свои действия и решения, за свой жизненный путь, позволяет иметь личное мнение. Я говорю не о каких-то материальных вещах или работе, а о том, что определяет каждого человека как личность, о следе, который он оставляет в обществе. Осмысленная жизнь дает нам невероятно ясное понимание того, что действительно для нас важно, помогает понять, кто мы, осознать наши главные ценности, найти свое призвание и следовать ему, идя вслед за мечтой.

Цель не позволяет «застревать» на том или ином жизненном этапе. Она делает четкими все наши действия, мысли и чувства, мотивирует нас брать ситуацию «за рога» и не испытывать лишних сожалений. Более того, действиями человека, имеющего цель в жизни, никогда не будет править страх. В трудные моменты цель помогает находить правильный путь в обход любых жизненных мелей и рифов, не сбиваться с курса и оставаться такими, какими мы должны быть.



Перемена

Найдите в своей жизни цель и следуйте ей.

Путь к успеху

Каждый человек уникален. Точно так же уникальна его жизненная цель и путь ее поиска. Скорее всего, ваша цель совершенно иная, чем цели ваших друзей, членов семьи или коллег. Поиск цели и жизнь в соответствии с ней – это путешествие, которое может занять немало времени, периодически требуя смены маршрутов.

Самопознание

Первый шаг к обретению цели – это самопознание. Необходимо понять, кто вы, каковы ваши ценности, что важно для вас. Чтобы осуществить это, начните с ответов на следующие вопросы.

1. Чего вы хотите? Независимо от того, сколько вам лет, задумайтесь, чего вы на самом деле хотите от жизни. Сделайте это независимо от всего и всех. Ответ есть только у вас. Отвечая на этот вопрос, вы не должны руководствоваться собственными страхами, тем, что вас возмущает или не устраивает в жизни. При ответе на этот крайне важный вопрос постарайтесь избежать таких мотивов, как потребность в одобрении или самоутверждении. Вместо этого загляните в себя поглубже и всерьез подумайте о том, чего вы ждете от жизни, каким человеком хотите быть. Вам могут помочь следующие наводящие вопросы:

Какие достижения я хотел бы увидеть, оглянувшись на свою жизнь в 70, 80 или 90 лет?

Каким я хотел бы быть в глазах своего ребенка?

Каким я хотел бы быть в глазах своих внуков?

Что бы я хотел услышать в надгробной речи обо мне, если бы мог?

Что бы я хотел, чтобы люди говорили обо мне, когда я умру?

Что мне нужно или не нужно сделать в жизни, чтобы 1) получить максимальное удовольствие; 2) жизнь была наиболее полной; 3) почувствовать наивысшее удовлетворение?

2. Каковы ваши увлечения? Теперь, когда вы знаете, чего хотите, пора понять, что именно увлекает и «заводит» вас, делая вашу жизнь стоящей. Что приносит вам радость и счастье? Что вы делаете из любви, а не из чувства вины? К чему вы испытываете естественную склонность, вне зависимости от материальной выгоды и логики?

3. Каковы ваши сильные стороны? Теперь пора определить, что получается у вас лучше всего. Каковы ваши таланты? Что вы можете делать лучше, чем большинство окружающих людей? Часто наши сильные стороны бывают связаны с предметом наших увлечений, но не всегда. Например, вы можете очень любить музыку, но при этом не иметь музыкального слуха. В таком случае музицирование никогда не станет вашей сильной стороной. С другой стороны, вы можете очень любить природу и при этом иметь хорошие дипломатические и литературные способности, что потенциально позволяет вам заниматься общественной деятельностью в области охраны окружающей среды. В любом случае вы должны автоматически отвечать на этот вопрос. Вы сами знаете, в чем хороши, а в чем – нет. Обратитесь к «Списку сильных сторон», который ранее составили в **части III**.

4. Что для вас важно? Если бы вам пришлось выступать за какую-то идею, что бы это могло быть? Может ли что-то зажечь в вашей душе огонь? Есть ли что-то такое в вашем обществе или мире в целом, что вы хотели бы изменить или улучшить? Может ли что-то заставить вас покинуть насиженное место и начать действовать?

Составьте собственное программное заявление

В бизнесе компании суммируют свои намерения и цели в программных заявлениях. Такой документ обычно указывает направление и задает четкий вектор всем действиям компании. По сути, программное заявление – это ее бренд. Теперь, когда вы стали немного лучше понимать себя, попробуйте составить *свое* программное заявление. В нескольких предложениях (или даже в одном) опишите, в чем вы видите свою жизненную цель. Включите туда все, что продумали и осознали: ваши желания, увлечения, переживания, сильные стороны. Почему вы здесь? Что вы хотели бы дать миру? Какое влияние хотели бы иметь? Что заставляет вас подниматься по утрам? Это заявление должно стать тем, с чем вы могли бы отожде-

ствить себя и чем могли бы гордиться. Тем, что сможет вести вас по жизни, указывая верный путь в любых ситуациях, где требуется сделать выбор и принять решение. Внесите его в раздел «**Заявление о цели и намерениях**» в части III «**Инструменты и ресурсы**». Если вы хотите получить дополнительную консультацию в этом вопросе, можете обратиться к замечательному сайту Франклина Кови, где рассказано, как составлять личные программные заявления: www.franklincovey.com.

Знаете ли вы?

Согласно мыслям, изложенным Дэном Бюттнером в «Правилах долголетия»¹¹, люди, которые могут сформулировать свою жизненную цель одним предложением, на 20 % счастливее тех, кто не может этого сделать.

Составьте план

Далее вам нужно разработать план действий, направленных на достижение и осуществление ваших жизненных целей и задач. Поставьте перед собой цели и подумайте о том, чего вы хотели бы достичь. Не бойтесь мечтать, займите четкую позицию и главное – верьте в себя! Представьте, каким будет ваше наследие. Продумайте шаги, которые вам необходимо сделать для осуществления поставленных задач. Конечно, с течением времени они могут видоизменяться, но, правильно расставив приоритеты, соответствующие вашей жизненной цели, вы получите осмысленный путь, по которому будет проще продвигаться. При возникновении перед вами тех или иных возможностей вы должны будете оценивать, согласуются ли они с вашим планом. Если нет – вы своевременно и в полной мере окажетесь готовы к принятию верных решений.

Жизнь в соответствии с целью

1. Будьте верны своему выбору. Вы сами выбрали жизнь с четко сформулированной целью. Почаще возвращайтесь к своему программному заявлению и плану действий, поскольку они будут постоянно эволюционировать. Помните, что ваша цель касается не только профессиональной деятельности или того, что вы «должны» делать, но и вашего внутреннего выбора, вклада в жизнь общества и того, какой личностью вы решили быть.





2. Будьте открыты переменам. С течением времени будете меняться вы, мир вокруг вас и ваши жизненные обстоятельства. Все это естественно. Однако важно то, как вы будете на это реагировать. Осознайте, что в меняющихся обстоятельствах вы должны проявлять гибкость, чтобы приспосабливаться к ним. При необходимости вносите коррективы в свой план и продолжайте жить ради цели, которая имеет для вас первостепенное значение.

3. Практикуйтесь каждый день. Чем дольше вы будете жить ради поставленной цели, тем больше она будет становиться вашей второй натурой. Каждый день напоминайте себе о ней. Вставая утром, перечитывайте ваше программное заявление. Спрашивайте себя, каковы ваши задачи на сегодняшний день и как вы намерены с ними справиться.

¹¹ Бюттнер Д. Правила долголетия. 9 уроков о том, как жить долго и не болеть. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

Задание повышенной трудности

Вы уже живете осмысленно? Поделитесь своим богатством! Вдохновляйте других людей на поиск жизненных целей. Разработайте программное заявление для вашей семьи или вместе с коллегами составьте командное программное заявление. Помогите другим не только увидеть смысл в построении значимой жизни, управляемой целью, но и воплотить ее в реальность.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства

Неделя 21

Ешьте органическое

На моем обеденном столе присутствует только та пища, история которой мне известна.

Майкл Поллан



Чем бы ни питались вы сами, наверняка все чаще вам приходится слышать об органическом движении. И оно уже вышло за рамки культуры питания. Кто-то, наверное, скажет, что оно зашло слишком далеко. Теперь мы имеем возможность приобретать самые разные продукты, в том числе даже одежду, которая позиционируется как «органическая». Неважно, как вы смотрите на это движение в целом, но пользу органической пищи и органических методов, применяемых в сельском хозяйстве, оспорить трудно.

Органическое и традиционное сельское хозяйство различаются во многом. Во-первых, в традиционном сельском хозяйстве используются химические удобрения, а в органическом – натуральные, например навоз и компост в растениеводстве. Традиционное сельское хозяйство борется с вредителями при помощи пестицидов, а органическое использует для борьбы с вредителями и болезнями полезных насекомых и птиц, методы препятствования спариванию или специальные ловушки. Для борьбы с сорняками в традиционном сельском хозяйстве применяются гербициды, а в органическом – правильный севооборот, культивация, ручная прополка или мульчирование¹². Традиционное животноводство допускает применение антибиотиков, гормонов роста, а также различных лекарств для предотвращения болезней и ускорения роста. Кроме того, животных держат в помещениях, поэтому у них практически нет возможности пастись и нормально двигаться. В органическом животноводстве такие методы недопустимы, здесь используются профилактические методы для снижения заболеваемости, а животные имеют доступ к природным пастбищам, по которым могут свободно перемещаться, что и должно быть нормой.

Стоит ли органическая продукция таких денег?

Многие люди задумываются о том, оправданна ли достаточно высокая цена на органические продукты. Говоря коротко, да. Есть много убедительных причин покупать органическое. Органические продукты питания, сертифицированные Министерством сельского хозяйства США, производятся без использования синтетических пестицидов, удобрений, антибиотиков, гормонов роста и кормов животного происхождения – то есть всего сомнительного с точки зрения нашего с вами здоровья. Это особенно важно для детей, наиболее чувствительных к таким вредным химическим

¹² Покрытие поверхности земли вокруг растений любыми материалами, регулирующими водный и воздушный режимы в верхних слоях почвы. – Прим. ред.

веществам, для беременных и кормящих женщин, которые непроизвольно могут нанести вред плоду или новорожденному.

С точки зрения производства органическое сельское хозяйство означает, что фрукты, овощи, зерновые и другие пищевые продукты растительного происхождения выращены без использования пестицидов. Задолго до того, как была доказана их связь со злокачественными опухолями, заболеваниями печени, почек и крови, Министерство охраны природы разрешило к применению многие пестициды, которые используются и по сей день. В настоящее время потенциально канцерогенными считаются 60 % гербицидов, 90 % фунгицидов и 30 % инсектицидов. Министерство сельского хозяйства обнаружило, что даже после мытья традиционно выращенная продукция содержит больше остатков пестицидов, чем органическая. Еще одна причина сделать свой выбор в пользу органических продуктов состоит в том, что, согласно исследованиям, они содержат больше полезных питательных веществ и лучше на вкус, чем традиционные.

В органическом животноводстве скот выращивается без использования антибиотиков и гормонов роста и не питается кормами животного происхождения. Это особенно важно, если вспомнить о говядине, так как коровье бешенство – заболевание, смертельное для человека, – распространяется при поедании коровами кормов, изготовленных с использованием костей мертвых животных. Из-за применения антибиотиков могут появляться устойчивые к ним штаммы микроорганизмов, а гормоны роста повышают риск заболевания раком. Наконец, немаловажно, что на многих органических фермах с животными обращаются более гуманно. Ищите продукты с маркировкой «Выращены на свободном выгуле», чтобы приобретать мясо животных, которые не были заперты в стойлах, а свободно бродили по пастбищам на свежем воздухе.

Кроме того, органическое сельское хозяйство наносит меньший ущерб окружающей среде, поскольку его методы помогают поддерживать естественный баланс экосистем. Благодаря им не разрушается плодородный слой почвы и сохраняются грунтовые воды, в то время как методы ведения традиционного сельского хозяйства способствуют эрозии почв и загрязнению воды. Животные на органических фермах естественным образом удобряют почву, а на обычных промышленных образуются огромное количество отходов с высоким содержанием кишечной палочки и других патогенных микроорганизмов. И наконец, животноводческие комбинаты используют дешевое невозобновляемое топливо, тратят огромное количество энергии и загрязняют окружающую среду.



Перемена

Всегда, когда это возможно, покупайте органические фрукты, овощи и животные продукты.

Путь к успеху

Да, сейчас вы платите за органические продукты больше, чем за обычные, но они полезнее для вашего здоровья, так что в долгосрочной перспективе это выгоднее. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам стать мудрым потребителем органической продукции.

1. **Читайте этикетки.** Продукт может быть промаркирован как органический в том случае, если он отвечает стандартам Министерства сельского хозяйства. Производитель должен иметь соответствующий сертификат министерства. Переработанные продукты или готовые блюда должны не менее чем на 95 % состоять из органического сырья, в то время как цельные, такие как овощи и фрукты, яйца и другие однокомпонентные продукты, должны быть органическими на 100 %.

2. **«Грязная дюжина» и «Чистые 15».** Общим правилом можно считать следующее: во фруктах и овощах с тонкой кожицей, таких как яблоки, груши, ягоды, перец, картофель, а также во многих видах листовых овощей, например шпинате, обычно даже после мытья остаются пестициды. В то же время фрукты с толстой кожурой, такие как бананы, авокадо и грейпфруты, а также «завернутые» овощи, например репчатый лук и кукуруза, обычно безопаснее. Каждый год Рабочая группа по защите окружающей среды (EWG) составляет списки популярных продуктов питания, систематизируя их по количеству обнаруживаемых следов пестицидов. Этот рейтинг наиболее загрязненных продуктов так и называют – «Грязная дюжина». Он становится ориентиром для потребителей, которые понимают, какие именно продукты нужно покупать органическими. Наряду с ним составляют другой список, «Чистые 15», в котором перечислены продукты, безопасные даже при выращивании традиционным способом. Вы можете найти последние обновления этих списков на сайте www.ewg.org и, пользуясь данной информацией, решить, в каких случаях стоит раскошелиться на органические продукты.

3. **Минимизируйте контакт с пестицидами.** Выбирайте те продукты, особенно овощи, которые меньше подвержены атакам вредителей, а потому требуют применения меньшего количества пестицидов в процессе выращивания. К таким овощам относятся, например, спаржа, брокколи, кочанная капуста и репчатый лук.

4. **Животные продукты.** Согласно законодательству, органические мясные и молочные продукты не должны содержать антибиотиков и дополнительных гормонов, в том числе человеческого гормона роста. Удостовериться в том, что продукты, которые вы покупаете, действительно органические, можно, обратившись за данной информацией в соответствующие регулирующие органы. Кроме того, Cornucopia Institute публикует информацию о яйцах и молочных продуктах: www.cornucopia.org. В свою очередь, EWG рекомендует покупать органические молочные продукты, мясо и другие товары, классифицируемые как Organic Valley Family of Farms, у объединения фермеров – производителей органической продукции из 30 штатов.

Знаете ли вы?

Собственное здоровье оказывается основной причиной для того, чтобы покупать органические продукты. В ходе исследования, проведенного Nielsen Company, было установлено, что 76 % потребителей во всем мире покупают органическое потому, что такие продукты кажутся им более полезными для здоровья, и только 49 % – потому, что считают это благоприятным для окружающей среды.

Задание повышенной трудности

Уже покупаете органическое? Тогда переходите на следующий уровень:

1. Фермерские рынки. Поддержите местных фермеров, покупая выращенные в вашем регионе продукты на фермерских рынках и в кооперативах.

2. Сезонные продукты. Лучшая органическая пища – та, что выращена в вашей местности в этом сезоне. Покупать свежие сезонные продукты с местных ферм на протяжении всего года (или большей части года) можно, присоединившись к Community Supported Agriculture (CSA). CSA поставляет сезонные продукты непосредственно потребителю в виде «наборов», в которые чаще всего входят овощи, но могут включаться и мясные продукты, в том числе птица. Члены организации получают свои наборы каждую неделю. Чтобы найти ближайшее к вам отделение CSA, обратитесь на сайт www.localharvest.org.

3. Домашние продукты. Если у вас есть дом с участком достаточного размера, начните выращивать собственные овощи и заведите нескольких кур, чтобы всегда иметь свежие яйца. Так вы сможете полностью контролировать условия производства собственной пищи. Обязательно используйте только естественные методы – не пестициды – для борьбы с вредителями, сорняками и прочими проблемами, а также узнайте, как лучше содержать и кормить кур.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства

Неделя 22

Переходите на нежирные молочные продукты

*Молоко приносит организму пользу.
Государственный совет по молочной продукции*



Мороженое в жаркий летний день... каша на молоке... сыр в вашем омлете. Если вам повезло и вы не страдаете непереносимостью лактозы, молочные продукты, скорее всего, являются постоянной частью вашего рациона. И это хорошо, поскольку они богаты протеином и кальцием. К несчастью, помимо этого, цельные молочные продукты богаты насыщенными жирами. Как уже говорилось в программе **недели 11 «Читайте надписи на упаковках»**, насыщенных жиров следует избегать, и потому, если вы едите много молочных продуктов, это может быть вредно для здоровья.

К счастью, здоровый выбор все-таки не подразумевает полного отказа от молочных продуктов. Простой переход с цельного на нежирное молоко спасает вас от 50 лишних ккал и 6 г насыщенных жиров на стакан. Следовательно, если вы выпиваете по стакану молока в день, то всего одна такая перемена за год даст вам потерю веса в 2–3 кг.

А вот еще хорошие новости: то же самое можно предпринять в отношении всех молочных продуктов, в том числе йогуртов, сыров и даже мороженого. Регулярно потребляя именно нежирные молочные продукты, вы очень поможете своему организму.



Перемена

Перейдите с цельных молочных продуктов на нежирные (1 %) или обезжиренные.

Что делать при непереносимости лактозы?

Если после употребления молочных продуктов у вас возникают спазмы, газы, тошнота или понос, возможно, вы страдаете непереносимостью лактозы. Это означает, что у вашей пищеварительной системы проблемы с усвоением лактозы – природного углевода, содержащегося в молоке, – из-за недостатка лактазы (фермента, перерабатывающего лактозу). Однако даже при непереносимости лактозы вы можете употреблять в пищу молочные продукты.

Во-первых, на рынке существует много предложений для тех, кто страдает непереносимостью лактозы, в том числе молоко и молочные

продукты с пониженным содержанием лактозы. Кроме того, согласно данным, полученным доктором Майклом Мартини с кафедры науки о продуктах питания Университета Миннесоты, употребление молочных продуктов вместе с другими блюдами помогает уменьшить проблемы с пищеварением почти у 70 % людей, страдающих непереносимостью лактозы. Это объясняется тем, что другие продукты снижают скорость всасывания лактозы в кишечнике, благодаря чему она переваривается легче. Наконец, непереносимость лактозы бывает разной степени выраженности. Люди с полной непереносимостью встречаются редко. Большинство тех, кто страдает от этого синдрома, без проблем могут потреблять ферментированные продукты из коровьего молока (творог, йогурт, выдержанные и твердые сыры), поскольку содержание лактозы в них низкое, а также продукты из молока других животных, например козьего и овечьего. Кроме того, исследования показывают, что люди с непереносимостью лактозы, продолжающие пить молоко, могут употреблять его в количестве до 200 мл, так как кишечная микрофлора достаточно легко адаптируется к такому объему.

Другие источники кальция

Одна из причин, по которым молочные продукты так важны для здорового питания, – большое содержание кальция, необходимого для здоровья костей. Взрослым рекомендуется потреблять 1000 мг кальция в день, и всего один стакан обезжиренного молока обеспечивает вам 30 % от дневной нормы. Молочные продукты – один из лучших источников кальция, но далеко не единственный. Большое содержание кальция вы найдете в следующих продуктах:

- **Сардины** (80 г консервированных сардин в масле с костями): 325 мг
- **Листовая капуста** (стакан вареной капусты): 266 мг
- **Шпинат** (стакан вареного шпината): 245 мг
- **Горбуша** (80 г консервированной горбуши в собственном соку с костями): 181 мг
- **Зеленые соевые бобы** (стакан приготовленных бобов): 130 мг
- **Зелень брюквы** (стакан вареной зелени): 197 мг

Источник: Nutritiondata.com

Путь к успеху

Многие люди утверждают, что нежирные молочные продукты имеют водянистый вкус, или вообще избегают их пробовать, считая невкусными. Но, как и в случае с большинством других продуктов, это дело привычки. Если в настоящее время вы потребляете цельные молочные продукты, приучить свои вкусовые рецепторы к нежирным или даже полностью обезжиренным продуктам можно, воспользовавшись следующими простыми советами:

1. Пьете молоко? В зависимости от того, какое молоко вы пьете сегодня, нужно постепенно уменьшать содержание жира в нем. Например, если сейчас вы пьете цельное молоко, начните неделю с перехода на 2 %-ные. Если вы уже пьете 2 %-ное, переходите на 1 %-ные. Такие перемены будут не слишком резкими, и ваши вкусовые ощущения особо не пострадают. Через два или три дня переходите на следующий уровень, снова снижая процент жирности. Ваша цель – постепенно дойти до употребления молока жирностью не более 1 %.

2. **Йогурт.** Многие популярные йогурты, имеющиеся на рынке, уже являются обезжиренными или нежирными. Однако если до этого вы употребляли жирный йогурт, переходите на менее жирный. Если вы предпочитаете более насыщенный сливочный вкус, попробуйте греческий йогурт. Даже в обезжиренном варианте по вкусу он более богат, чем обычный. Кроме того, там больше белка и меньше сахаров, так что, съев то же количество, вы получите больше полезных веществ. Если обычно вы едите подслащенный или фруктовый йогурт, попробуйте покупать йогурт без добавок и при желании добавлять в него свежие фрукты.

3. **Сыр.** Полностью обезжиренный сыр часто имеет «резиновую» консистенцию и странный привкус, поэтому рекомендую присмотреться к сырам с низкой жирностью. Исключение – обезжиренный сыр фета, который очень приятен по ощущениям и прекрасно подходит для салатов и омлетов. Среди вкусных сыров, которые продаются в нужных нам нежирных вариантах, можно назвать моцареллу, обезжиренный чеддер и обезжиренный швейцарский сыр.

4. **Мороженое.** Любителям мороженого желательно почаще заменять его нежирным замороженным йогуртом. Но если мороженое для вас – редкое лакомство, можете спокойно наслаждаться им, ничего не меняя.


5. **Кофе.** Если вы добавляете в кофе сливки или смесь молока и сливок, переходите на простое цельное молоко. Привыкнув к нему, снижайте жирность до 2 %. Еще через некоторое время вы сможете безболезненно перейти на 1 %-ное молоко.

Знаете ли вы?

От 30 до 50 млн американцев страдают непереносимостью лактозы. Однако это сильно зависит от расы. Всего 2 % людей североевропейского происхождения не переносят лактозу, притом что от этой проблемы страдают 60–80 % афроамериканцев и евреев-ашкенази, 50–80 % латиноамериканцев, 95 % азиатов и 100 % коренных американцев. Однако благодаря межрасовым бракам эти показатели постепенно уменьшаются.

Задание повышенной трудности

Вы уже регулярно потребляете только нежирные молочные продукты? Переходите на следующий уровень, к полностью обезжиренному молоку и молочным продуктам.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день• Читайте этикетки• Ешьте сбалансированный завтрак• Выбирайте цельнозерновые продукты• Ешьте понемногу пять раз в день• Ешьте 2–3 порции фруктов в день• Выбирайте нежирные молочные продукты
	<ul style="list-style-type: none">• Спите по 7–8 часов в сутки• Смотрите на жизнь позитивно• Наслаждайтесь одиночеством• Дышите глубоко• Почаще смейтесь• Живите с целью
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно• Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю• Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none">• Не впускайте в дом аллергены• Используйте нетоксичные чистящие средства• Покупайте органические продукты питания

Неделя 23

Постройте здоровые отношения

Иметь друга может только тот, кто сам способен быть другом.
Ральф Уолдо Эмерсон



Здоровые взаимоотношения и поддержка играют очень важную роль в эмоциональном благополучии человека. Исследования показывают, что люди, имеющие здоровые отношения с окружающими, более счастливы и менее подвержены стрессу. Выясняется, что эти отношения могут сильнее влиять на наше состояние здоровья, чем питание, упражнения, стресс, курение, наркотики и даже генетическая предрасположенность. В исследовании, результаты которого были опубликованы в *American Journal of Epidemiology*, наглядно показано, что люди, лишенные социальных и общественных связей, умирают преждевременно в два-три раза чаще, чем те, кто окружен близкими.

Согласно утверждению доктора медицины Дина Орниша, основателя Исследовательского института превентивной медицины и автора книги *Love and Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy*, одиночество и изоляция повышают шансы на развитие привычек, наносящих большой вред здоровью. Кроме того, это мешает наслаждаться простыми радостями жизни. Любовь, близость, межличностные связи, активное общение обладают целебным эффектом, улучшают наше здоровье, привносят в жизнь радость и смысл.

Знаете ли вы?

Вне зависимости от прочих привычек человека, одиночество и изоляция повышают риск заболеваний и преждевременной смерти от самых разных причин на 200–500 % или даже более.



Перемена

Культивируйте взаимовыручку и здоровые отношения, стараясь при этом избегать вредного для себя общения.

Путь к успеху

Все отношения между людьми имеют большое значение – по крайней мере могут иметь. Общаясь с другом, членом семьи, даже коллегой, вы можете выстроить значимые отношения.

Если вы будете активно вносить в них свой вклад, их ценность повысится. Вы обогатите их теми качествами, которые, в свою очередь, наполнят вашу жизнь здоровьем, общением и доверием.

1. Контроль качества. Чтобы построить отношения, основанные на взаимной поддержке, стоит осознать, какие качества вам кажутся наиболее важными в другом человеке и, следовательно, в ваших отношениях. Составьте список качеств, которые дают вам ощущения любви, ценности, уважения и поддержки. Затем составьте список качеств, вызывающих у вас противоположные чувства. Старайтесь общаться и строить отношения с теми людьми, которые обладают наиболее благоприятными с вашей точки зрения качествами, и поменьше контактировать с теми, кто демонстрирует качества из второго списка. Конечно, не всегда удается полностью исключить из своей жизни каких-то людей, но ограничение общения с теми, кто не поддерживает вас, унижает или не обладает качествами, имеющими наибольшее значение для вас, крайне важно для поддержания вашего душевного здоровья.

2. Давайте и берите. Построение крепких отношений требует участия обеих сторон. Очень важно, чтобы вы взяли на себя активную роль в развитии и сохранении ваших отношений, но столь же важно, чтобы ваш друг или любимый человек делал то же самое. В противном случае отношения будут однобокими, что неизбежно приведет к недовольству и разочарованию. Конечно, бывают моменты, когда один человек слишком полагается на другого, и наоборот, но отношения – это не всегда улица с односторонним движением. Старайтесь быть готовыми прийти на помощь друзьям и любимым людям, но, в свою очередь, позволяйте им прийти на помощь вам.

3. Уважайте партнера. Здоровые, основанные на взаимной поддержке отношения должны строиться на таком же взаимном уважении, доверии и честности. Вы хотите доверять партнеру, и он хочет быть уверенным, что может доверять вам. Всегда важно оставаться собой, позволяя такую же роскошь другим людям. И наконец, чтобы завоевать уважение, к которому вы стремитесь, необходимо демонстрировать окружающим то уважение и доброту, которых они заслуживают. Вы не можете всегда и во всем соглашаться с близкими, но взаимное уважение – обязательное условие.

4. Практикуйте здоровое поведение. Взаимоотношения постоянно развиваются, и, чтобы они оставались здоровыми, нужно прилагать определенные усилия. Наивно было бы думать, что вы никогда не столкнетесь со сложными ситуациями в общении с теми, кто вам дорог. Однако важнее то, как вы справитесь с этими ситуациями. Чтобы культивировать и поддерживать здоровые отношения, практикуйте следующие полезные привычки:

Здоровое общение. Если что-то в ваших отношениях разочаровывает вас, честно и открыто выскажите это, не забывая об уважении к партнеру. Избегайте деструктивного поведения и таких методов, как молчание или скрытое недовольство, которые лишь усиливают противоречия и еще больше ранят обоих.

Активное слушание. Проявляйте искренний интерес к тому, что говорят другие. Здоровые отношения требуют, чтобы каждый человек чувствовал себя услышанным и мог открыто говорить о том, что для него важно. Уделите время тому, чтобы по-настоящему выслушать друг друга. Помогайте друг другу переживать трудные времена и справляться со сложными ситуациями, чтобы делить свою жизнь с партнером на более глубоком уровне.

Способность прощать. Никто не совершенен, и вы в том числе. Ваши друзья и любимые в те или иные моменты могут разочаровывать вас, а вы – их. Конечно же, вы хотите, чтобы они понимали и прощали ваши ошибки, но вы, в свою очередь, должны поступать так же по отношению к ним.

Надежность. Естественно, порой какие-то непредвиденные обстоятельства мешают нам выполнять свои обещания, но, поступая так постоянно, мы посылаем окружающим сигнал, что не ценим их и не учитываем их потребности, а потому не стоит на нас полагаться. Держите

слово и выполняйте обещания, стараясь развивать отношения с теми, кто будет делать то же самое для вас.

Бескорыстные узы. Нет ничего хуже, чем встречаться с людьми, которые появляются в вашей жизни только тогда, когда им что-то от вас нужно, а получив желаемое, сразу исчезают. Старайтесь строить отношения с теми людьми, с которыми вам просто приятно находиться рядом, и вовсе не потому, что они могут быть вам полезны. Точно так же сами ищите тех, кто ценит вас и вашу дружбу, не ожидая ничего взамен.

Задание повышенной трудности

Вы уже научились строить крепкие отношения? Теперь стоит разобраться со всякого рода вредными и нездоровыми отношениями. Они могут оказывать сильное негативное влияние на наше душевное равновесие, поэтому стоит ограничивать общение с такими «ядовитыми» людьми. Если вы не можете полностью разорвать связь с кем-то из них, работайте над тем, чтобы минимизировать возможный вред. Вот несколько полезных советов.

1. Идентификация. «Ядовитые» отношения часто идут рука об руку с негативом. Если в присутствии какого-либо человека вы чувствуете себя неловко, ощущая, что вы сами и все сделанное вами не стоит ломаного гроша, избегайте общения с ним. Такой человек вреден для вас. «Ядовитые» люди могут проявлять свои негативные качества в конкуренции, манипулировании, нарциссизме, осуждении, ревности, неуважении или нечестности. Они часто унижают других, чтобы самоутвердиться и заставить окружающих лучше относиться к себе.

2. Постарайтесь что-то исправить. Если вам дорог человек, негативно влияющий на вас, попробуйте поговорить с ним о своих переживаниях. Объясните, что вам небезразличны как он сам, так и ваши отношения, но в них есть тягостные для вас нюансы. Дайте ему понять, что хотите изменить кое-какие моменты. Если человек способен услышать вас, возможно, ситуацию удастся исправить, и вы сохраните отношения. Если же нет – значит пора двигаться дальше.

3. Установите четкие границы. К несчастью, вредные отношения могут возникнуть с кем угодно, в том числе с членами семьи, коллегами или старыми друзьями, так что полностью удалить этих людей из вашей жизни может оказаться очень трудно. В таких случаях сведите к минимуму время, которое вы проводите с ними, и установите определенные границы. Если они пересекут черту или не станут уважать ваши правила, дайте понять, что вы любите их и беспокоитесь о них, но негатив, присутствующий в ваших отношениях, вам неприятен. Объясните, что, если они не смогут уважать вас и поддерживать позитивные отношения, вы вынуждены будете прекратить общение.

4. Притягивайте в свою жизнь позитивных людей. Был ли у вас когда-нибудь друг, который заставлял вас чувствовать себя особенным человеком, внушал вам уверенность в себе и придавал сил своим присутствием? Именно такие люди вносят в нашу жизнь позитив. Чем больше подобных людей, обладающих светлой созидательной энергией, будет рядом с вами, тем меньше места останется для тех, кто вам вредит. Продолжайте строить здоровые отношения с правильными людьми – и станете сильнее в отношениях с теми, кто попытается оказать на вас нездоровое влияние.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день • Выбирайте нежирные молочные продукты
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания

Неделя 24

Не увеличивайте порции

Мы никогда не жалуемся, что слишком мало съели.
Томас Джефферсон



Многие из нас склонны переоценивать приемлемый размер порций и в то же время недооценивать количество съедаемой пищи. Это неудивительно: в течение последних 20 лет мы наблюдаем за тем, как растет количество еды в наших тарелках, и вынуждены констатировать, что вступили в эру «раздутых порций». В ресторанах и предприятиях фастфуда клиентам подают «суперпорции» в качестве особого, более выгодного предложения. Полки магазинов заполнены «суперупаковками» продукции, и даже дома мы постоянно увеличиваем размеры своей обеденной посуды. К несчастью, все это влияет на наши талии: мы мыслим по-крупному, едим по-крупному, что уже становится очевидным фактом.

Простое знание о том, сколько нужно есть, – это прямой путь к обретению и поддержанию нормального веса. Более того, оптимальный размер порций дает нам возможность есть столько, сколько необходимо для насыщения, однако не так много, чтобы мы потом об этом жалели.



Перемена

Узнайте, каков правильный размер порций для тех продуктов, что вы едите, и постоянно следите за количеством еды в своей тарелке.

Знаете ли вы?


Исследования показывают, что американцы, как правило, недооценивают примерно на 25 % количество калорий, потребляемых ими за день.


Путь к успеху


Чтобы правильно определять размер порций, вы должны запомнить две вещи: 1) какое количество тех или иных продуктов составляет одну порцию и 2) как выглядит эта порция.


В следующем списке представлены различные продукты, стандартный размер порции для них и фотографии привычных предметов, величина которых примерно равна размеру этой

порции. За редкими исключениями, большинство перечисленных продуктов являются цельными, так как обработанных и упакованных продуктов существует практически бесконечное множество. А поскольку цельные продукты предпочтительнее обработанных, сосредоточимся именно на них.

Свежие фрукты = 1 стакан*		
Яблоко	Груша	
Абрикосы (2 шт.)	Сливы (2 шт.)	
Черника	Малина	
Ежевика	Земляника	
Киви (2 шт.)	Мандарины (2 шт.)	
Апельсин		
Женский кулак		


Листовые овощи = 1 стакан		
Руккола	Салатная смесь	
Салат ромен	Красный салат	
Бостонский латук	Шпинат	
Бейсбольный мячик		

Волокнистые овощи = 1/2 стакана			
Артишоки	Сельдерей	Красный перец	
Спаржа	Огурец	Горох-мангетот	
Брокколи	Баклажан	Тыква	
Морковь	Стручковая фасоль	Помидоры	
Цветная капуста	Репчатый лук	Цукини	
	Краснокочанная капуста		
1/2 бейсбольного мячика			

Хлеб		
Бейгл (1/4)		
Английский маффин (1/2)		
Цельнозерновой хлеб (1 ломтик)		
Коробка из-под компакт-диска		

* Исключения: банан и грейпфрут, размер порции = 1/2 фрукта.

Мясо = 80 г	
Говядина Куриная грудка Свиная вырезка Тофу Грудка индейки	 Колода карт



Рыба = 80 г	
Треска Палтус Дорада Красный луциан Лосось Меч-рыба Тунец	 Компьютерная мышь

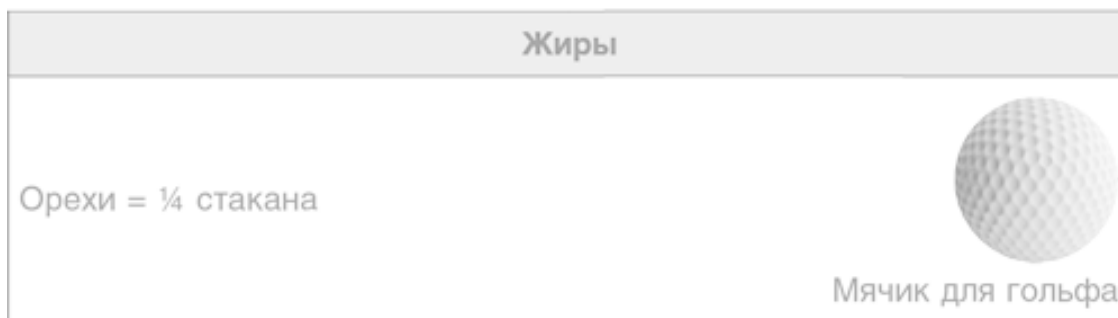
Знаете ли вы?

В 1980-е годы средний диаметр тарелки был равен 25 сантиметрам. Сегодня он составляет 30 сантиметров. Доктор Уонсинк из Корнеллского университета обнаружил закономерность: когда человеку дают тарелку большего размера, он обычно кладет больше пищи. Получая тарелку меньшего размера, он потребляет примерно на 22 ккал меньше. Если в тридцатисантиметровой тарелке среднестатистический обед «тянет» на 600 ккал, то при смене размера тарелки потеря веса за год для среднего взрослого может составить целых 6 кг.

Злаки, бобовые и крахмалистые овощи = 1/2 стакана		
Перловая крупа (вареная)	Зеленые соевые бобы	 1/2 бейсбольного мячика
Бобы	Овес (вареный)	
Бурый рис (вареный)	Картофель	
Пшеничная крупа (вареная)	Киноа (вареный)	
Хлопья	Цельнозерновые макароны (вареные)	
Кукуруза (вареная)		

Молочные продукты	
Твердый сыр = 40 г  4 кубика	или  Футляр с помадой
Йогурт = 1/2 стакана	 1/2 бейсбольного мячика

Жиры	
Авокадо = 1/2 среднего размера	 Колода
Растительные масла = 1 чайная ложка	 Один кубик



Если у вас еще нет мерных стаканов и ложек, купите их. Возможно, вы даже решите приобрести маленькие весы, чтобы взвешивать различные продукты. Проведите эту неделю, отмеряя все, что едите, и сравнивая полученные количества с визуальными подсказками, чтобы точно знать размер стандартной порции и то, как она выглядит. Найдите на своей кухне место для повседневных предметов-подсказок, чтобы вам было удобно. Можете даже брать какие-то из них с собой, если собираетесь есть вне дома. Постепенно вы научитесь оценивать размер порций без мерной посуды и прочих подсказок и будете легко делать это, где бы вы ни находились.

Питание вне дома

Потребление порций нормального размера может быть особенно сложным, когда вы едите в ресторане. Чтобы не съесть слишком много, имеет смысл вместо основного блюда заказать две закуски. Если вы обедаете не один, поделитесь закуской и основным блюдом с другим человеком. Если вы заказали блюдо для себя, оцените, какое количество соответствует одной порции, а остальное оставьте. Кстати, вы можете взять остатки еды с собой или поделиться с кем-нибудь. И обязательно делитесь десертом.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день• Читайте этикетки• Ешьте сбалансированный завтрак• Выбирайте цельнозерновые продукты• Ешьте понемногу пять раз в день• Ешьте 2–3 порции фруктов в день• Выбирайте нежирные молочные продукты• Правильно отмеряйте порции
	<ul style="list-style-type: none">• Спите по 7–8 часов в сутки• Смотрите на жизнь позитивно• Наслаждайтесь одиночеством• Дышите глубоко• Почаще смейтесь• Живите с целью• Стройте здоровые отношения
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно• Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю• Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none">• Не впускайте в дом аллергены• Используйте нетоксичные чистящие средства• Покупайте органические продукты питания

Неделя 25

Станьте сильнее

Здоровье человека можно оценить по тому, что он может сделать два раза подряд – принять таблетку или подняться по лестнице.

Джоан Уэли



Услышав о силовых тренировках, вы наверняка сразу же представите себе больших загорелых мужчин, но на самом деле эти занятия могут быть полезны для всех. Как вы, должно быть, догадываетесь, одно из самых очевидных преимуществ силовых тренировок – улучшение и поддержание тонуса мышц. Укрепляя мышцы, мы увеличиваем их массу и в то же время избавляемся от жира. Кроме того, мы можем ускорить свой метаболизм на 15 %, то есть организм будет лучше и быстрее сжигать калории. Это крайне важно для уменьшения и поддержания массы тела, для сохранения стройной фигуры. Однако польза силовых тренировок не исчерпывается улучшением внешнего вида.

После наступления полового созревания человек с каждым годом начинает терять примерно по 1 % мышечной и скелетной силы. Если мы не делаем ничего для восстановления потерянной мышечной массы, она неизбежно превращается в жир. Но силовые тренировки могут остановить, предотвратить и во многих случаях обратить вспять потерю костной и мышечной ткани, тем самым спасая нас от таких дегенеративных заболеваний, как остеопороз и артрит. К тому же силовые тренировки улучшают функционирование связок, суставов и сухожилий, оказывая позитивное воздействие на равновесие, гибкость и координацию, снижая риск травм и падений до 40 %. Исследования также показывают, что силовые тренировки способствуют улучшению работы сердца и снижению артериального давления, в то же время повышая количество «хорошего» холестерина, толерантность к глюкозе и чувствительность к инсулину. При силовых тренировках, как и при занятиях аэробикой, в организме вырабатываются эндорфины, повышающие настроение и выполняющие роль антидепрессантов, в результате чего улучшается режим сна и общее состояние.



Перемена

Два-три раза в неделю уделяйте силовым тренировкам по 20–30 минут.

Путь к успеху

Перед началом занятий – хоть силовых тренировок, хоть любых других физкультурных программ – обязательно проконсультируйтесь с врачом. Обсудите с ним свои прошлые травмы и потенциальную склонность к определенным травмам, чтобы ваши тренировки были безопасными. Если вы никогда раньше не выполняли силовых упражнений, возможно, стоит провести несколько первых занятий с личным тренером. Это даст возможность научиться правильным техникам и привыкнуть к ним, что важно для предотвращения травм и растяжения мышц. Кроме того, тренер расскажет вам о различных типах упражнений, которые вы сможете выполнять, а также поможет с мотивацией. Хороший личный тренер должен разработать для вас программу тренировок, соответствующую вашему потенциалу и потребностям. Если у вас нет возможности или желания заниматься с личным тренером, попробуйте присоединиться к групповым занятиям, в программе которых есть упражнения с весом или сопротивлением. Так вы получите общее представление о силовых тренировках и стимул к продолжению занятий, особенно если вы новичок.

Типы силовых упражнений

Силовые тренировки могут проходить в разных формах. Важно выбрать те из них, которые с наибольшей вероятностью будут доставлять вам удовольствие и которые вы не бросите. Если вам больше нравятся групповые занятия, запишитесь в группу. Если вы предпочитаете заниматься в одиночку, тогда для начала обзаведитесь парочкой книг или DVD по упражнениям с отягощением. Вот несколько самых типичных вариантов силовых упражнений – вам остается только выбрать.

- **Упражнения с отягощением.** Силовые упражнения с отягощением направлены на развитие мышц путем поднятия тяжестей в виде так называемых свободных весов (гантелей, штанги) или тренажеров. Овладеть этим типом упражнений и включить их в свою программу тренировок очень легко.

- **Круговые/интервальные тренировки.** Этот тип силовых тренировок сочетает в себе упражнения на выносливость и аэробные нагрузки, так что вы одновременно тренируете и сердечно-сосудистую систему, и опорно-двигательный аппарат.

- **Упражнения с собственным весом.** В этом типе упражнений вместо специального оборудования в качестве нагрузки используется масса вашего собственного тела. В таком формате тренировок вы можете развивать с помощью различных упражнений разные группы мышц. Среди типичных занятий этой категории – отжимания, подтягивания, упражнения для брюшного пресса и приседания. К этому же типу тренировок относятся йога и некоторые разновидности пилатеса.

- **Упражнения с сопротивлением.** Эти упражнения укрепляют мышцы за счет сопротивления (толкание, сжатие, растягивание или сгибание) и могут проводиться в воде с эспандерами, на тренажерах (как в пилатесе) или с использованием веса. Упражнения с эспандерами, которые представляют собой легкие трубки, сопротивляющиеся растяжению, – это, вероятно, самый простой и дешевый вариант. Их, как правило, можно приобрести в любом магазине спортивных товаров, в том числе онлайн.

- **Статические упражнения.** При статических упражнениях вы должны удерживать вес или сопротивление в одном положении на протяжении нескольких секунд, не совершая никаких или почти никаких движений. Эти упражнения особенно полезны для поддержания определенных поз и положений суставов.

• **Плиометрические упражнения.** Укрепление мышц достигается путем резких выбросов энергии, например при разнообразных прыжках. Считается, что в плиометрических упражнениях задействуется наибольшее количество моторных единиц¹³, что делает эту форму силовых тренировок высокоэффективной. Обычно такие упражнения используют в своих тренировках спринтеры, прыгуны и метатели.

Основы программы силовых тренировок

Новую программу упражнений всегда нужно осваивать постепенно. Если вы сразу взвалите на себя слишком много и начнете слишком быстро, то так же быстро и выдохнетесь или, еще хуже, получите травму. Начинайте с небольшого веса или сопротивления, чтобы привыкнуть к движениям и упражнениям. Когда почувствуете уверенность, можете постепенно добавлять вес. Практически все типы силовых тренировок содержат следующие компоненты:

1. Разогрев и остывание. Эти моменты тренировки являются обязательными, какие бы упражнения вы ни выполняли. Разогрев, или разминка, подготавливает ваш организм к занятиям, а в процессе остывания, или заминки, он возвращается к нормальной ЧСС. При разминке уделите 5–10 минут аэробике средней интенсивности, например ходьбе, а затем – статическому растяжению мышц, которые вы собираетесь тренировать. В конце тренировки, чтобы остыть и вернуться в состояние покоя, посвятите по меньшей мере три минуты аэробным упражнениям низкой интенсивности, а затем переходите к статической растяжке. (Примеры упражнений на растяжку ищите в программе **недели 10 «Уделите время растяжке»**.)

2. Повторы и подходы. В программах силовых тренировок, особенно с отягощением и сопротивлением, часто используется принцип подходов/повторов для каждого упражнения. Повтор – это полное упражнение, выполненное один раз, например подъем на бицепс, а подход – это несколько повторов. В одном подходе может быть от 8 до 15 повторов, и часто в программу тренировки входит по два-три подхода каждого упражнения. Как правило, принято считать, что для наращивания мышечной массы лучше выполнять по 8–10 повторов одного упражнения, а 12–15 повторов оптимальны для тонуса. Однако начинать лучше с простого, выполняя один подход из 12–15 повторов. Исследования показывают, что один такой подход с правильным весом так же эффективен, как и три подхода при выполнении того же самого упражнения.

3. Отягощение или сопротивление. Выполняя упражнения с отягощением или сопротивлением, очень важно подбирать оптимальную нагрузку. Правильный для вас вес должен быть таким, чтобы вы уставали после 12–15 повторов. Последний повтор в каждом подходе при этом должен даваться с большим трудом. Как только вы чувствуете, что 15 повторов даются легко, увеличьте вес или сопротивление. Выполняя упражнения с собственным весом, делайте столько повторов, сколько можете, пока последний из них не будет очень трудным. Во время выполнения упражнений вы можете испытывать легкий дискомфорт в мышцах, но резкой боли возникать не должно. Если вы почувствовали боль, прекращайте упражнение. Также, если после упражнений вы испытываете сильные неприятные ощущения в мышцах или отек суставов, вероятно, вы перестарались.

4. Важность отдыха. Отдых для мышц так же важен, как и упражнения. При силовых тренировках мышцы становятся сильнее, потому что во время выполнения упражнений вы повреждаете их, а потом, во время отдыха, они восстанавливаются. Именно эти чередования разрывов – заживлений и делают их сильными. Поэтому очень важно, чтобы мышцы могли долго отдыхать – у них должно быть достаточно времени на восстановление. Оптимальное решение – давать конкретным мышцам отдых в течение 48 часов, прежде чем снова выпол-

¹³ Минимальных функциональных единиц мышечной системы. – Прим. ред.

нять упражнения для соответствующих мышечных групп. Чтобы этот отдых был достаточным, можно заниматься два – три раза в неделю с включением в программу тренировки упражнений для всех мышц тела – например, по понедельникам, средам и пятницам, или же заниматься ежедневно, чередуя нагрузку на разные группы мышц. Так, в понедельник вы можете работать над мышцами спины и грудной клетки, во вторник – над мышцами рук, в среду – ног и т. д. В любом случае вы должны следить за тем, чтобы каждая группа мышц получала отдых в течение 48 часов.

5. Видимые результаты. Если силовые тренировки для вас в новинку, возможно, вам будет интересно, насколько быстро станут заметными результаты. Следуя рекомендованному режиму двух – трех тренировок в неделю по 20–30 минут каждая, вы сможете заметить увеличение силы и выносливости буквально через считанные недели. Но, как и в любом деле, окончательный результат будет зависеть от того, сколько вы в него вкладываете.

Примеры упражнений

Существуют сотни упражнений, которые можно включать в силовые тренировки, но те, которые я предлагаю здесь, очень просты и требуют минимального оборудования. Вы можете выполнять все эти упражнения в один день для тренировки всех мышц тела. Старайтесь начинать с одного подхода из 15 повторов каждого упражнения. Так же как и при растяжке, сначала лучше работать над крупными мышечными группами, а затем над мелкими.



Спина: тяги в наклоне. Упражнения для спины сложно выполнять без использования спортивных снарядов. Однако данное упражнение можно делать с гантелями, штангой или даже с помощью эспандера. Для простоты опишу вариант с гантелями. Положите две гантели на пол перед собой. Встаньте, расставив ноги чуть шире плеч. Колени в процессе выполнения

всего упражнения держите слегка согнутыми и направленными строго вперед. Согнувшись в бедрах, потянитесь вперед, чтобы взять гантели. Руки должны быть расставлены немного шире плеч. Выпрямитесь в бедрах, чтобы поднять гантели с пола. При этом нижняя часть спины должна оставаться прямой. Это исходное положение для данного упражнения. (См. рисунок «Тяги в наклоне 1».) Вдохните, затем выдохните, втягивая живот, и медленно согните руки, поднимая гантели на уровень груди. Одновременно с этим сводите лопатки навстречу друг другу. Голову держите приподнятой и смотрите прямо вперед на протяжении всего упражнения. Вдохните и медленно распрямите руки, опуская гантели, при этом продолжая держать спину неподвижно. (См. рисунок «Тяги в наклоне 2».) Повторите 12–15 раз.



Отжимания 1



Отжимания 2

Грудная клетка: отжимания. Это одно из самых простых, но при этом самых эффективных упражнений для укрепления мышц грудной клетки. Начните лежа на животе, ноги вместе. Поставьте ладони на пол на уровне плеч, в положении слегка шире плеч. Смотрите в пол так, чтобы шея составляла прямую линию с позвоночником. Подтяните живот и вдохните. Оттолкнитесь от пола, выпрямляя руки и одновременно выдыхая. Все ваше тело (от пяток до

шей) должно напоминать прямую линию. Не давайте тазу проседать вниз или уходить вверх. (См. рисунок «Отжимания 1».)



Альтернативные отжимания 1



Альтернативные отжимания 2

На выдохе опуститесь вниз так, чтобы верхняя часть рук оказалась параллельна полу. (См. рисунок «Отжимания 2».) Вернитесь в исходное положение. Повторите 12–15 раз.

Грудная клетка: альтернативные отжимания. Если стандартные отжимания для вас слишком тяжелы, их можно модифицировать, то есть выполнять, стоя на полу на коленях. (См. рисунок «Альтернативные отжимания 1».) Делайте те же движения, что описаны выше, но выдерживайте прямую линию от колен до шеи. (См. рисунок «Альтернативные отжимания 2».) Как только вы сможете без труда выполнять 12–15 повторов этого варианта, начинайте подход со стандартных отжиманий, выполняйте их, сколько сможете, а затем возвращайтесь к альтернативным.



Подъем рук
в стороны 1



Подъем рук
в стороны 2

Плечевой пояс: подъем рук в стороны. Возьмите в каждую руку по двухкилограммовой гантели, при этом ладони должны быть повернуты к телу. Поставьте ноги на ширине плеч, слегка согнув их в коленях. (См. рисунок «Подъем рук в стороны 1».) Глубоко вдохните, затем выдохните, одновременно разводя прямые руки в стороны, пока они не будут параллельны земле. Не поднимайте вес выше уровня плеч. (См. рисунок «Подъем рук в стороны 2».) На вдохе верните руки в исходное положение. Повторите 12–15 раз.



Подъем на бицепс 1



Подъем на бицепс 2

Бицепсы: подъем на бицепс. Поставьте ноги на ширине плеч, в каждую руку возьмите по двухкилограммовой гантели. Колени держите слегка согнутыми, руки – опущенными вниз, запястья разверните вперед. (См. рисунок «Подъем на бицепс 1».) Не меняя положения локтей, согните руки так, чтобы поднять вес перед собой до уровня плеч. (См. рисунок «Подъем на бицепс 2».) Верните руки в исходную позицию. Повторите 12–15 раз.



Отжимания в упоре сзади 1



Отжимания в упоре сзади 2

Трицепсы: отжимания в упоре сзади. Сядьте на край стула или скамьи. Обхватите руками передний край стула, чтобы костяшки смотрели вперед. Поднимите таз над стулом и пройдите вперед так, чтобы ноги двигались прямо перед вами, а расстояние между тазом и стулом составляло примерно 5 см. (См. рисунок «Отжимания в упоре сзади 1».) Глубоко вдохните и опуститесь вниз, сгибая руки, пока их верхняя часть не окажется параллельна полу, а предплечья – перпендикулярны полу. (См. рисунок «Отжимания в упоре сзади 2».) На выдохе поднимитесь в исходное положение, пока руки полностью не распрямятся. Повторите 12–15 раз.

Ноги: приседания. При выполнении этого упражнения работают ваши четырехглавые мышцы, мышцы задней поверхности бедра и ягодичные. Поставьте ноги на ширине плеч, держа в каждой руке по гантели. (См. рисунок «Приседания 1».) Медленно согните колени, держа спину прямо, пока бедра не окажутся параллельны полу. Гантели держите внизу, выпрямив руки. Ноги согнуты под прямым углом, колени – строго над ступнями, при этом они не должны выдаваться за линию пальцев ног. (См. рисунок «Приседания 2».) На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 12–15 раз.

Ноги: переменные выпады. Выпады очень хороши для тренировки равновесия и укрепления мышц бедра и ягодиц. Встаньте прямо, ноги вместе, пальцы ног прямо вперед. Поднимите голову, смотрите строго перед собой. (См. рисунок «Переменные выпады 1».) Сделайте большой шаг вперед правой ногой. Согните правую ногу и опустите таз так, чтобы верх вашего правого бедра оказался параллелен полу. Правое колено должно находиться прямо над лодыжкой, не выступая за линию пальцев ноги.



Приседания 1



Приседания 2

Опуститесь еще ниже, пока ваши ноги не окажутся под прямым углом друг к другу. Не касайтесь пола левой ногой. (См. рисунок «*Переменные выпады 2*».) Оттолкнитесь правой ногой и вернитесь в исходное положение. Повторите, сменив ноги. Делайте 12–15 повторов для каждой ноги.



Переменные
выпады 1



Переменные
выпады 2

Икры: подъем на носки. Это упражнение улучшает тонус икроножных мышц. Встаньте, держась за спинку стула, ноги на ширине плеч. Поднимите голову, смотрите прямо перед собой. (См. рисунок «Подъем на носки 1».) Медленно поднимитесь на носки. (См. рисунок «Подъем на носки 2».) Затем так же медленно опускайте пятки, пока они не коснутся пола. Повторите 20–30 раз. (Чтобы увеличить амплитуду движений, можете выполнять это упражнение, встав на край ступеньки или порог. Тогда в исходном положении ваши пятки будут ниже уровня ступеньки.)

Задание повышенной трудности

Вы уже регулярно выполняете основные силовые упражнения? Можете переходить на следующий уровень, дополнив свои тренировки другими упражнениями. Например, существует много различных упражнений для укрепления мышц. Попробуйте варьировать упражнения для различных мышечных групп. Или же время от времени вместо полной тренировки всех мышц выполняйте упражнения только для отдельных групп. Если в день вы выполняете упражнения только на одну-две группы мышц, делайте как минимум по четыре упражнения для каждой мышцы и следите за тем, чтобы тренировка продолжалась не менее 20–30 минут.





Если хотите освоить новые силовые упражнения, обратитесь к перечню ресурсов, посвященных силовым тренировкам, в **части III**.



Подъем на носки 1



Подъем на носки 2

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день • Выбирайте нежирные молочные продукты • Правильно отмеряйте порции
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания

Неделя 26

Сходите на рыбалку

Рыба не только питает, но и доставляет удовольствие, и вообще, все, что живет в воде, соблазнительно.

Жан-Поль Арон



Перемена этой недели заключается в том, что вы должны есть больше морепродуктов – рыбы, моллюсков и ракообразных. Если вы уже их любите, эта неделя будет для вас очень легкой. Но если вы к ним не привыкли, возможно, придется приложить некоторые усилия. К счастью, существует множество видов рыбы и других морепродуктов, которые полезны для вашего здоровья.

Морепродукты являются превосходным источником белка, при этом в них мало насыщенных жиров. Рыба особенно богата незаменимыми жирными кислотами омега-3, которые очень полезны для сердечно-сосудистой системы. Исследования показывают, что кислоты омега-3 уменьшают риск сердечной недостаточности, снижая уровень триглицеридов и холестерина, а также артериальное давление. Потребление морепродуктов может уменьшать риск онкологических заболеваний.

Морепродукты богаты различными витаминами и минералами, играющими существенную роль в здоровом питании. К тому же они гораздо менее калорийны, чем мясо, в том числе мясо птицы, поэтому помогают снизить потребление калорий, способствуя снижению и поддержанию веса.



Перемена

Съедайте по две стограммовые порции морепродуктов в неделю.

Знаете ли вы?

Исследования, в которых участвовали сотни тысяч человек, показали, что потребление в неделю примерно двух-трех порций жирной рыбы – лосося, сельди, скумбрии, анчоусов или сардин – снижает риск смертности от сердечно-сосудистых заболеваний на 36 %.

Путь к успеху

Есть рыбу не сложнее, чем мясо или курицу. Ниже я расскажу, каким образом вы можете включить больше морепродуктов в свой рацион.

Приготовление и заказ блюд из морепродуктов

Здоровая пища может стать менее здоровой, если ее неправильно готовить. В процессе приготовления рыбы (или при заказе в ресторане) отдавайте предпочтение печеной, вареной или жареной на гриле. Никогда не ешьте рыбу, жаренную в масле, поскольку такая рыба, как правило, содержит слишком много насыщенных и, возможно, даже трансжиров, которые образуются из-за масла, используемого для жарки. Если вы маринуете рыбу, отдавайте предпочтение маринадам, в которых содержится мало жиров и натрия. В качестве нежирной и низкокалорийной приправы к рыбе используйте специи и травы, лимонный сок и фруктовые соусы. Если приготовление рыбы для вас в новинку, можете воспользоваться этими простыми советами, чтобы включить ее в свое меню.

1. Начните с легкого. Если до этого вы нечасто ели рыбу, наверное, лучше начать с более легких и мягких видов, таких как тилапия или морской язык. Свежую рыбу можно очень вкусно и просто приготовить в духовке. Возьмите форму для выпечки, положите туда рыбу, сбрызните ее соком свежего лимона, приправьте свежим укропом, солью и перцем. Накройте форму алюминиевой фольгой и запекайте при температуре около 180°C. Расчет времени – 10 минут на каждые 2 сантиметра толщины рыбы.

2. Начните с простого. Используйте консервы лосося или тунца. Для приготовления вкусного и полезного салата добавьте к рыбе немного оливкового масла, каперсы и горчицу. А чтобы сделать рыбные котлеты или запеканку, смешайте консервированную рыбу с сырым яйцом и крошками цельнозернового хлеба, после чего запеките.

3. Суши. Суши – очень популярное блюдо. Однако учтите, что потребление сырых или недоваренных морепродуктов может быть вредным для здоровья. Выбирайте только те суши-рестораны, где используют высококачественное сырье. Когда готовите суши дома или заказываете в ресторане, выбирайте вариант с бурым рисом, чтобы ваша трапеза была богаче цельными зерновыми и клетчаткой.

4. Салаты. Добавьте в салат вместо обычной куриной грудки или стейка несколько креветок или кусочек лосося. Обедая в ресторане, закажите то же самое.

5. Паста. Обогатите лингвини с устричным соусом жирными кислотами омега-3, добавив к пасте креветки, мидии, устрицы или гребешки. Чтобы ваше блюдо было вкусным и при этом сытным, не забывайте использовать цельнозерновые макаронные изделия.

6. Вкус Испании. Паэлья – простое в приготовлении традиционное испанское блюдо из риса. Сделайте паэлью с морепродуктами из испанского бурого риса с добавлением креветок, мидий и королевского краба.

7. Используйте кулинарные книги и сайты. Чтобы освоить рецепты различных вкусных блюд, обратитесь к сайтам, рекомендованным в части III «Инструменты и ресурсы», или приобретите любую кулинарную книгу, в которой сделан акцент на приготовлении здоровых рыбных блюд.

Избегайте загрязненных продуктов

В последнее время остро стоит проблема загрязнения рыбного сырья токсичными химическими веществами: промышленные предприятия активно выбрасывают в окружающую

среду ртуть, ПХД (полихлордифенилы), диоксин и другие загрязнители, которые попадают в воду, а затем – в рыбу.

Если говорить в целом, более старая и крупная рыба обычно содержит больше вредных веществ, так как дольше жила в загрязненной воде. Лучшее, что вы можете сделать, – ввести в свое меню разные виды рыбы, стараясь потреблять более мелкую рыбу и моллюсков, в которых содержание вредных веществ менее вероятно. Учтите, что в разных видах рыб содержание вредных веществ может быть различным. Например, в белом длиннопером тунце содержание ПХД гораздо выше, чем в других разновидностях консервированного тунца.

Так как морепродукты очень полезны для здоровья, их необходимо включать в свой рацион. Министерство охраны природы и Фонд защиты окружающей среды публикуют данные по всем типам морепродуктов, уровню их загрязнения и частоты, с которой рекомендуется употреблять те или иные сорта в пищу. Ниже приводятся списки различных видов популярных морепродуктов, сгруппированные по рекомендованной частоте потребления на основании возможного содержания в них ртути или ПХД. Если какой-то из видов рыбы и моллюсков не отмечен как содержащий ртуть или ПХД, значит, эти вещества содержатся там в следовых количествах. Кроме того, в каждой таблице имеется информация о содержании жирных кислот омега-3 в указанных морепродуктах. Уровень загрязненности воды может меняться, поэтому следите за обновлением соответствующей информации на сайтах Министерства охраны природы (www.epa.gov) и Фонда защиты окружающей среды (www.edf.org).

Избегайте полностью

Морепродукт	Содержание жирных кислот омега-3	Ртуть	ПХД
Полосатый окунь (дикий)	Низкое	×	×
Пелагида	Среднее	×	×
Американский угорь	Низкое	×	×
Королевская макрель	Очень высокое	×	
Акула	Высокое	×	
Осетр (дикий, импортный)	Низкое	×	×
Меч-рыба	Среднее	×	
Лофолатилус	Среднее	×	
Тунец обыкновенный (синий)	Высокое	×	×

Употребляйте редко (реже одного раза в месяц)

Морепродукт	Содержание жирных кислот омега-3	Ртуть	ПХД
Камбала, летняя (зубатая) и зимняя	Низкое		×
Желтый окунь	Низкое		×
Исландский берикс (большеголов)	Очень низкое	×	
Лосось (дикий, из Вашингтона)	Очень высокое		×
Большеглазый тунец	Низкое	×	

Употребляйте умеренно (менее двух раз в месяц)

Морепродукт	Содержание жирных кислот омега-3	Ртуть	ПХД
Чилийский сибас	Высокое	×	
Голубой краб	Низкое	×	×
Группер	Низкое	×	
Зубатый терпуг	Очень низкое	×	
Королевская макрель	Очень высокое	×	
Лосось (продукт аквакультуры или атлантический)	Очень высокое		×
Морская пятнистая форель	Низкое	×	×
Луциан-фламенко	Низкое	×	

Употребляйте более часто (менее трех раз в месяц)

Морепродукт	Содержание жирных кислот омега-3	Ртуть	ПХД
Краснохвостый луциан	Низкое	×	
Атлантический осетр	Низкое	×	
Черноперый тунец	Низкое	×	
Длинноперый тунец, консервированный	Низкое	×	
Желтоперый тунец	Низкое	×	

Ракообразные и холестерин

Морские ракообразные, особенно омары, крабы и креветки, обычно относительно богаты пищевым холестерином по сравнению с другими продуктами. Однако исследования показывают, что пищевой холестерин не оказывает значительного влияния на повышение уровня холестерина в крови, в отличие от насыщенных жиров. Если у вас уровень холестерина в норме, спокойно ешьте ракообразных. Но если факт потребления холестерина беспокоит вас, обратитесь к врачу, чтобы удостовериться, что все в порядке.

Употребляйте чаще всего (четыре раза в месяц или чаще)

Морепродукт	Содержание жирных кислот омега-3	Ртуть	ПХД
Анчоусы	Очень высокое		
Зубатка	Низкое		
Двустворчатые моллюски	Низкое		
Треска (атлантическая)	Низкое		
Крабы	Низкое		
Лангусты	Очень низкое		
Пикша	Низкое		
Палтус	Низкое	×	
Сельдь	Очень высокое		
Омары	Низкое		
Скумбрия (атлантическая)	Низкое		
Дорада	Низкое	×	
Мидии	Среднее		
Устрицы (продукт аквакультуры)	Высокое		
Сайда	Низкое		
Лосось (консервированный)	Очень высокое		
Лосось (дикий, с Аляски)	Очень высокое		×
Сардины	Очень высокое		
Гребешки	Низкое		
Креветки	Низкое		
Луциан (красный, краснохвостый, круглоголовый, желтохвостый, импортные)	Низкое	×	
Морской язык	Низкое		×
Кальмар	Низкое		
Тилапия	Низкое		
Тунец (консервированный, кроме белого)	Низкое	×	
Форель	Высокое		×
Муксун и другие сиговые	Высокое		

Источники: Государственный совет по защите природных ресурсов, Американская ассоциация кардиологов, Министерство охраны природы, Фонд защиты окружающей среды.

Пищевые добавки с кислотами омега-3

Если вам сложно добавить в свой рацион рыбу или вы ее просто не любите, подумайте о том, чтобы обогатить диету рыбьим жиром. Незаменимые

жирные кислоты омега-3 являются очень важной составляющей здорового питания, так как наш организм не производит их самостоятельно. В частности, они крайне важны для поддержания здорового состояния клеток, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта, помогают бороться с симптомами гипертензии, депрессии, СДВГ¹⁴, суставными болями и другими нарушениями. Кроме того, употребление в пищу продуктов с высоким содержанием кислот омега-3 необходимо для поддержания в организме правильного баланса между ними и жирными кислотами омега-6.

Оптимальное соотношение омега-6 и омега-3 составляет 1:1 и не должно превышать 4:1. Однако в рационе среднестатистического американца, согласно исследованию Медицинского центра Мэрилендского университета, жирных кислот омега-6 в 14–25 раз больше, чем омега-3. Такой дисбаланс может стать причиной многих распространенных в наше время заболеваний, в том числе рака, астмы, артритов и сердечной недостаточности. Поэтому так важно увеличивать потребление омега-3, при этом снижая потребление омега-6 для поддержания правильного баланса.

К источникам омега-3 относится рыбий жир, а также некоторые растительные масла. Исследования показывают, что организму лучше получать омега-3 из рыбы, чем из растений, так как в ней они содержатся в форме ДГК (докозагексаеновой кислоты) и ЭПК (эйкозапентаеновой кислоты). Известно, что эти вещества понижают уровень триглицеридов, снижают артериальное давление и риск сердечно-сосудистых заболеваний. Растительные же источники богаты альфа-линоленовой кислотой, которая для того, чтобы достичь максимальной полезности, должна превратиться в ДГК в печени.

Если вы не едите жирную рыбу как минимум три раза в неделю, добавьте к вашему рациону 1000 мг ЭПК/ДГК.

Опасаетесь ртути и других вредных веществ, которые могут содержаться в рыбе? Придерживаетесь вегетарианской или веганской диеты? Существует простое решение проблемы: вы можете получать необходимые кислоты омега-3 из фитопланктона – одноклеточных водорослей, плавающих в океане. Некоторые виды фитопланктона содержат ДГК и ЭПК, обладая теми же полезными свойствами, что и рыба, но при этом оставаясь свободными от загрязнителей.

Вот что еще стоит знать о загрязнении.

1. Ресторанная еда. Обедая вне дома, спросите у официанта, каково происхождение морепродуктов, которые у них подают. Например, если в меню есть блюда из лосося, узнайте, где он выловлен – на Аляске, в Вашингтоне или выращен на ферме. Если это аквакультура или вашингтонский лосось, вы уже знаете, что они менее предпочтительны.





2. Кожа и кости. Многие загрязняющие вещества откладываются в костях и подкожном жире рыбы. Перед приготовлением или перед началом еды в ресторане избавьтесь от костей и рыбьей кожи, чтобы свести возможное потребление вредных веществ к минимуму.

3. Проведите собственное исследование. Регулярно обращайтесь к местным источникам, ресурсам Министерства охраны природы, FDA и Фонда защиты окружающей среды, чтобы узнать последние данные по загрязнению водных ресурсов и различных видов рыб.

4. Беременные женщины и дети. Детям и беременным женщинам не нужно полностью исключать рыбу из своего рациона. На самом деле существуют убедительные аргументы

¹⁴ Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. – *Прим. ред.*

в пользу того, что рыба может быть необходима для нормального развития плода и ребенка, и польза в данном случае превышает риск. Однако беременным женщинам, кормящим матерям и детям советуют полностью избегать рыбы с высоким содержанием ртутных загрязнений, а также любых видов не проваренной как следует или сырой рыбы. Чтобы получить более подробные рекомендации, обратитесь к вашему терапевту или педиатру.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день • Выбирайте нежирные молочные продукты • Правильно отмеряйте порции • Ешьте рыбу два раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания

Неделя 27

Возвращайте

Вы сможете иметь в жизни все, что хотите, если будете помогать другим людям иметь то, что хотят они.

Зиг Зиглар



Делали ли вы когда-нибудь что-то для другого человека, не ожидая ничего взамен? И как вы себя при этом чувствовали? Наверняка было здорово. Любое бескорыстное дело радует душу и согревает сердце, оказывает огромное влияние на все сферы нашей жизни.

Исследования показывают, что такие добрые дела улучшают наше эмоциональное самочувствие. Многие жалуются, что подвергаются слишком большому стрессу, что у них не хватает времени, энергии или денег на бескорыстную помощь кому-то, но такие дела всегда становятся источником позитивных эмоций, помогая снизить уровень стресса и улучшить качество жизни. Известно, что люди, страдающие какими-то заболеваниями, но вместе с тем занимающиеся благотворительной деятельностью, более оптимистично смотрят на мир и реже подвержены депрессии, чем те, кто далек от этого.

Помощь нуждающимся отвлекает нас от собственных проблем, позволяет выработать более здоровый взгляд на вещи и увидеть все хорошее, что есть в нашей жизни: поддержку, любовь родных и друзей, здоровье или, возможно, карьеру, соответствующую нашим увлечениям. Но окружив себя только теми людьми, у которых вроде бы «есть все», можно очень легко потерять правильную перспективу и перестать замечать то хорошее, что есть в нашей собственной жизни. Человек, отдающий что-то другим, способен с благодарностью принимать любые подарки судьбы. Он меньше думает о том, чего ему не хватает, и таким образом получается, что он более счастлив и удовлетворен жизнью.

Наконец, возвращая долг обществу, вы получаете возможность встречаться с новыми людьми и находить новых друзей. В результате укрепляются и расширяются ваши социальные и профессиональные связи, вы сами получаете больше поддержки, ощущая настоящую близость с людьми и обществом в целом. Это повышает уверенность в себе и самооценку, укрепляет веру в то, что вас ценят, в вас нуждаются, вас ждут.



Перемена

Возвращайте долги, отдавая свое время и силы тем, кто в этом нуждается.

Путь к успеху

Отдавать деньги на различные цели – это хорошо, но гораздо полезнее и для вас, и для окружающих посвящать свое время и силы людям. Помощь какому-то человеку или организации не отнимет у вас много времени. Исследования показывают, что даже сто часов в год оказывают огромное положительное влияние на здоровье. Вот ряд способов сделать это.

1. Волонтерство на работе. Объедините волонтерскую деятельность с карьерой, участвуя в благотворительных программах, осуществляемых вашей компанией. Сегодня многие предприятия принимают участие в деятельности различных общественных организаций.

2. Двигайтесь с пользой. Во всем мире проходит масса спортивных соревнований и событий в пользу тех или иных благотворительных и некоммерческих организаций. Вы можете принять участие в походах, забегах, велогонках, биатлонных, триатлонных и прочих соревнованиях, которые проводятся в поддержку исследований рака, СПИДа, рассеянного склероза, диабета и других заболеваний. Найдите некоммерческую организацию, которая занимается тем, что вам небезразлично, и примите участие в событии, целью которого является повышение общественного внимания и сбор денег на решение тех или иных проблем.





3. Вернитесь в школу. Многие государственные школы ищут профессионалов, которые могут заниматься с детьми внешкольной деятельностью или читать лекции в качестве приглашенных специалистов. Позвоните в местные школы и узнайте, чем вы можете помочь.

4. Выбирайтесь из города. Если вы любите путешествовать, то замечательным способом сделать что-то полезное станет волонтерская поездка в другую страну или любую область вашей страны, где требуется помощь. Существует множество сайтов, где размещена информация о различных волонтерских программах; в частности, вы можете зайти на www.globeaware.org, www.crossculturalsolutions.org, www.transitionsabroad.com и www.i-to-i.com.

5. Следуйте своим увлечениям. Благотворительность должна быть вам в радость. Ищите возможности, в которых бескорыстная помощь сочеталась бы с тем, что вас действительно увлекает. Если вы любите животных, станьте волонтером в организации, работающей с ними (например, The Seeing Eye, организации, которая занимается подготовкой собак-поводырей для слепых) или в местном приюте. Если вам нравится работать руками, займитесь строительством домов для малоимущих или поучаствуйте в программе сбора мусора. Если вы до сих пор питаете теплые чувства к вашей альма-матер, станьте членом общества выпускников или попечительского совета.

Задание повышенной трудности

Вы уже работаете на благо общества? Найдите способы подключить к этому больше людей. Если в вашей компании пока не существует никаких программ, дающих сотрудникам возможность безвозмездно помогать другим, организуйте какое-нибудь благотворительное мероприятие, день донора или команду для участия в забеге. Агитируйте своих родных и близких. Чем больше людей вы подключите к подобной деятельности, тем лучше станет наш мир!

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день • Выбирайте нежирные молочные продукты • Правильно отмеряйте порции • Ешьте рыбу два раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания

Неделя 28

Будьте осторожнее с напитками

На самом деле, по-моему, любая зависимость начинается с газировки. Любой наркоман вначале пьет газировку. Только никто об этом не задумывается. А наверное, стоило бы...

Крис Рок



Термином «сахар» называют самые разные сладкие вещества. Существуют природные сахара, например те, что содержатся во фруктах и молочных продуктах (лактоза). Но есть так называемые «искусственные» сахара, отсутствующие в натуральных продуктах и добавляемые в пищу при ее приготовлении или производственной обработке.

За последние несколько десятков лет потребление таких искусственных, или добавленных, сахаров в Америке возросло до невероятных пределов, вследствие чего, увы, по данным научных исследований, участились случаи ожирения, гипертонии, аномального роста уровня триглицеридов, воспалений и других факторов риска инсультов и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, регулярное потребление рафинированных сахаров может повлечь за собой нечувствительность к инсулину и повышение уровня сахара в крови (что способствует развитию диабета второго типа), увеличение веса и жировых отложений, ухудшение работы иммунной и эндокринной систем, запоры, резкие перепады настроения, преждевременное старение... список можно продолжать долго.

Американская ассоциация кардиологов рекомендует женщинам потреблять не более 100 ккал (примерно 25 г, или 6 чайных ложек) добавленных сахаров в день, а мужчинам – не более 150 ккал (примерно 37,5 г, или 9 чайных ложек). Разительный контраст с теми 22 ложками, которые мы потребляем в среднем сегодня.

Если разобраться, откуда берется больше всего сахара, первое место здесь однозначно займут сладкие напитки. Они являются источником более 40 % искусственных сахаров в американском рационе. Согласно данным исследования, опубликованного в *Journal of Nutrition*, 33 % добавленных сахаров поступает в организм из газированных безалкогольных напитков, на втором месте (10 %) – фруктовые напитки с добавлением сахара. И это неудивительно: в баночке газировки объемом 0,33 л содержится свыше 9 чайных ложек сахара, а в более распространенных пол-литровых бутылках – по 17 ложек!

Другие продукты тоже вносят свой вклад в потребление сахаров, но в гораздо меньших количествах. Вклад конфет и пирожных составляет 5 %, готовых завтраков – 4 %, за ними следуют обычный сахар, натуральный мед, выпечка, сиропы, глазури и посыпки.

Учитывая, сколько искусственных сахаров приходится на долю сладких напитков, вполне можно сказать, что исключение их из вашей диеты поможет существенно снизить ежедневное потребление сахара.



Перемена

Снизьте общее потребление сахаров, исключив из своего рациона сладкие напитки.

Путь к успеху

Если тяжело отказаться от подслащенных напитков, знайте, что через несколько дней после отказа от них вам обязательно станет легче. Чем больше мы подпитываем нашу тягу к сахару, тем сильнее она становится. Однако стоит разорвать этот порочный круг, и ваш организм начнет требовать меньше сахара, а спустя несколько недель вы вообще перестанете по нему скучать.

Напитки и искусственные подсластители

Лучше избегать употребления напитков, которые содержат искусственные подсластители, такие как аспартам, сахарин и сукралоза. Эти не имеющие питательной ценности химические подсластители применяются с целью снижения калорийности продуктов и напитков, которые и так содержат много калорий. Хотя на первый взгляд искусственные подсластители кажутся более здоровым выбором, многие исследования показывают, что они способны усиливать тягу к сладкому и углеводам, негативно влияя на метаболизм. Более того, они могут вызывать головокружение, галлюцинации, головные боли и другие проблемы со здоровьем. Поэтому лучше ограничить количество искусственных подсластителей в своем рационе, избегая напитков и блюд с их содержанием.

1. Изучите, что именно вы едите. Следите за тем, какие напитки вы пьете. Выясните, сколько граммов сахара содержит каждый напиток, и подсчитайте общую сумму в конце дня. Не упускайте ничего, в том числе газированные и сокосодержащие напитки, минеральную воду с различными вкусами, сахар, который вы кладете в чай или кофе, а также все остальное, что содержит добавленные сахара. Если вы пьете напитки с искусственными подсластителями, учитывайте их тоже. На протяжении недели каждый день записывайте, сколько граммов сахара вы съели, стараясь при этом уменьшать его количество.

2. Снижайте объемы. Потребляя сахар в жидкой форме, вы очень легко и быстро нагружаете свой организм массой бесполезных калорий. Эти напитки практически лишены питательной ценности и вызывают резкие колебания уровня сахара в крови. Снизить потребление сладких напитков вам помогут следующие советы.

Безалкогольные напитки. Один из лучших способов исключить сладкие безалкогольные газированные напитки из вашего рациона – заменить их минеральной водой с кусочком лимона или лайма. Чтобы перемена не была слишком резкой, можете вначале делать смесь из трех частей минеральной воды и одной части 100 %-ного фруктового сока. Каждый день добавляйте в смесь чуть больше минералки, пока не сможете пить ее с минимальным количе-

ством сока или – что еще лучше – натурального лимона или лайма. Обязательно выбирайте воду без содержания натрия. Второй способ уменьшить количество потребляемых газированных напитков – постепенно отвыкать от них. Например, если вы обычно выпиваете в день по пол-литра газированной воды, попробуйте пить на 100 мл меньше, восполняя общий объем простой или минеральной водой. Продолжайте снижать потребление сладких напитков каждый день так, чтобы к концу недели практически перестать пить безалкогольные напитки, содержащие сахар или его заменители.

Вода с различными вкусами и другие подслащенные напитки. Один из самых простых способов снизить потребление сахара – пить такие напитки, как Vitamin Water, лимонад, сладкий холодный чай и т. д., – разбавлять их простой водой. Начните со смеси трех частей напитка и одной части воды. Каждый день увеличивайте количество воды, пока в вашей смеси практически не останется напитка со вкусом. В конце концов переходите на простую или минеральную воду без содержания натрия с добавлением лимона или лайма.

Соки. В соках содержится много витаминов и минералов, но при этом они богаты сахарами и бедны клетчаткой. То же самое относится и к 100 %-ным сокам. Несмотря на то что во всех фруктовых соках содержатся натуральные сахара, они могут влиять на уровень сахара в крови точно так же, как и искусственные. Вместо того чтобы выпить стакан сока, лучше съешьте кусочек фрукта. Вы получите из него все полезное для здоровья, в том числе и клетчатку, которая помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови, утоляет чувство голода и способствует снижению общего потребления сахаров.

Чай и кофе. Многие любители чая и кофе добавляют в эти напитки сахар. К сожалению, содержащийся в них кофеин вызывает резкие колебания количества жидкости в организме и уровня сахара в крови, что может провоцировать тягу к сладкому. Если вы добавляете сахар в кофе или чай, попробуйте заменить его молоком с низкой или нулевой жирностью. В нем содержатся природные сахара и белок, поэтому напиток получается более сбалансированным. Если вы любите холодный чай, выбирайте несладкие зеленые или травяные чаи. Можете добавить немного стевии – растения, которое обладает естественным сладковатым вкусом. Наконец, из-за того, что кофеин способен усиливать тягу к сладкому, стоит ограничить потребление кофеиносодержащих напитков или перейти на бескофеиновые варианты.

3. Пейте побольше воды. Как мы уже обсуждали в программе **недели 1**, пить много воды очень важно для здоровья. Недостаток жидкости в организме может вызывать чувство голода и даже способствовать проявлению тяги к сладкому. Если вы чувствуете, что появляется желание выпить сладкий напиток, предпочтите ему большую чашку воды и посмотрите, что произойдет. Если чувство голода после этого притупилось, скорее всего, вашему организму просто не хватало воды.

Знаете ли вы?

С 1950 года потребление безалкогольных прохладительных напитков на душу населения возросло более чем в четыре раза – с 11 галлонов в год примерно до 50 в 2003 году.

Задание повышенной трудности

Если вы уже исключили из своего рациона сладкие напитки, начните сокращать количество добавленных сахаров, употребляемых с другими продуктами.

1. Сократите до минимума промышленно обработанные продукты. В цельных натуральных продуктах никогда нет скрытого сахара. Такие продукты вы получаете прямо из





природы, и они не подвергаются никакой обработке. Однако в промышленно упакованных или переработанных продуктах может содержаться много лишнего сахара, о котором вы даже не будете подозревать. Поэтому, если вам захочется сладенького, постарайтесь ограничиться продуктами, сладкими от природы, а точнее цельными фруктами и сладкими овощами, такими как морковь и помидоры.

2. Исключите обезжиренные и нежирные упакованные продукты. Многие нежирные и обезжиренные варианты пищевых продуктов перенасыщены сахарами. Если вы хотите чем-то побаловать себя, возьмите продукт с нормальной жирностью, который лучше утолит чувство голода, чем продукт с более низкой жирностью, но более высоким содержанием сахаров.

3. Поэкспериментируйте со специями. Существует множество приправ, которые придают блюдам сладость без лишних калорий и сахара. К ним относятся корица, ваниль, мускатный орех, кориандр, гвоздика и кардамон.

4. Перестаньте добавлять в блюда сахар. Вместо сахара вы можете начать добавлять к своим рецептам специи. Посыпать сахаром фрукты, каши и другие блюда, которые и так имеют сладкий вкус, – это излишество. Перестав добавлять сахар, вы через несколько дней почувствуете, что вам его уже не хочется.

5. Читайте этикетки. Информация о составе продукта, размещенная на его упаковке, поможет вам распознать скрытые сахара, например высокофруктозный кукурузный сироп и прочие добавленные подсластители. Также обращайте внимание на информацию об углеводах и питательной ценности, чтобы понять, сколько сахара содержится в продукте. Если говорить коротко, вы должны искать продукты с минимальным количеством сахара и максимальным количеством клетчатки. В программе **недели 11 «Читайте надписи на упаковках»** достаточно подробно рассказано о том, как изучать этикетки.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день • Выбирайте нежирные молочные продукты • Правильно отмеряйте порции • Ешьте рыбу два раза в неделю • Избегайте сладких напитков
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания

Неделя 29

Просто скажите «нет»

Искусство быть лидером состоит в том, чтобы уметь говорить «нет», а не в том, чтобы уметь говорить «да». Говорить «да» очень легко.

Тони Блэр



Многим из нас сказать простое слово «нет» очень трудно. Если нас просят помочь, сделать что-то в кратчайшие сроки или скинуться на подарок, мы рефлекторно стремимся ответить «да». Но это не всегда соответствует нашим интересам. В сегодняшнем стремительно движущемся мире от нас постоянно что-то требуется и нам катастрофически не хватает времени. Мы мчимся с одной встречи на другую, выполняем одно поручение за другим, одну задачу за другой. Сроки вечно поджимают, так что нам абсолютно некогда остановиться и передохнуть. Естественно, что такое постоянное «вперед, вперед, вперед» и «давай, давай, давай» создает ситуацию вечного стресса.

Однако у меня для вас есть хорошие новости. Все может измениться коренным образом, если мы научимся говорить «нет». Вам может показаться, что говорить «нет» эгоистично, но на самом деле чаще бывает совсем наоборот. Отказ брать на себя какие-то новые обязательства позволит вам серьезнее отнестись к уже существующим, стремясь, чтобы они были выполнены в срок и как следует. Напротив, если вы берете на себя слишком много, может пострадать качество работы, что вызовет разочарование окружающих. Кроме того, при такой загрузке у вас остается слишком мало времени на себя, так что потенциально вы рискуете даже собственным здоровьем. А когда человек нездоров, вероятность того, что он хорошо справится с возложенными на него обязательствами, еще ниже. Поэтому надо учиться говорить «нет», чтобы ваша жизнь была более гармоничной и менее напряженной. Это волшебное слово позволит вам найти силы и время для чего-то нового, а другим – присоединиться к вам, если раньше у них не было такой возможности. К тому же вы сохраняете энергию для любимых дел и можете больше наслаждаться тем, что предлагает вам жизнь.

Наконец, научившись говорить «нет», вы получаете больше контроля над своей жизнью, повышаете степень самоуважения и уверенности в себе. Чем чаще вы говорите «нет», тем более уверенным выглядите в глазах других, в конечном итоге получая их уважение и уверенность в успехе процесса. Вы будете более уверены в принимаемых решениях и в том, как расставляете приоритеты, в результате чего все ваши действия окажутся более эффективными.



Перемена

Учитесь оценивать собственные возможности и говорить «нет» тому, что для вас не важно, чтобы оставить место для действительно значимых дел.

Путь к успеху

Говорить «нет» нужно учиться. Если вы привыкли всегда и всему говорить «да», категоричное «нет» покажется вам неестественным и неправильным. Однако это необходимо для того, чтобы достичь гармонии, справиться со стрессом и должным образом расставить жизненные приоритеты. Наконец, могу вас уверить: чем чаще вы будете так поступать, тем легче это будет вам даваться.

Когда нужно сказать «нет»

Чтобы правильно оценить, на какие возможности следует откликаться, а на какие – нет, вы должны рассмотреть следующие аспекты:

1. Оцените свои текущие задачи. Воспользуйтесь формой «**Текущие обязательства и приоритеты**» из части III «**Инструменты и ресурсы**», чтобы составить список всех обязательств и задач, которые стоят перед вами в настоящий момент. Внесите в этот список задачи из области вашей личной, профессиональной и общественной жизни. Рассмотрите его внимательно и решите, что действительно важно, а что – нет. Обведите кружком наиболее значимые вещи. Это будут задачи первостепенной важности. Те обязательства, которые остались необведенными, можно пока отложить.

2. Поставьте перед собой цели. Определение целей поможет оценить, найдется ли в вашей жизни место для новых возможностей, и если да, то где именно. Если цели нечеткие, таким же невнятным будет и процесс принятия решения. Подумайте о кратко-, средне- и долгосрочных целях, а также о ресурсах, необходимых для их достижения. Запишите эти цели, чтобы они служили напоминанием о том, что для вас важно. Возможно, вам надо сэкономить деньги, чтобы выплатить ипотеку за дом, или же вы хотите проводить больше времени с семьей. Какими бы ни были ваши цели, они должны помогать вам в процессе принятия решений при возникновении новых возможностей в жизни.

3. Отдавайте предпочтение новым возможностям. При появлении новых возможностей сравните их с вашими нынешними приоритетами и целями. Более они важны или менее? Помогут ли они в достижении существующих целей? Например, вам предлагают поработать над каким-то проектом, что потребует от вас дополнительных десяти рабочих часов в неделю на протяжении нескольких месяцев. Вы можете отказаться, если стремитесь проводить больше времени с семьей. Но если вам будут платить сверхурочные, что поможет побыстрее выплатить кредит, вы оцените такое предложение совсем по-другому.

4. Не становитесь на скользкую дорожку мелочей. Наши обязательства могут выйти из-под контроля, если мы будем говорить «да» множеству мелких вещей. Эти мелочи имеют свойство накапливаться. Думайте хорошенько, если кто-то вас о чем-то просит. Поймите, что каждый раз, когда вы говорите «да», вы берете на себя какие-то обязательства, а это уменьшает количество времени, которое вы можете потратить на себя и свои главные задачи.

5. Не терзайтесь чувством вины. До этого момента вы, возможно, говорили «да» из-за того, что чувство вины мешало сказать «нет». Если вы не хотите что-то делать, но чувствуете себя обязанным, это хороший сигнал – следует сказать «нет». Делая что-либо из чувства

вины, мы теряем контроль над собственной жизнью и собственными решениями, вынуждая себя идти чужим путем, жить за кого-то другого. А это лишь усиливает стресс вместо того, чтобы помогать справляться с ним.

6. Краткосрочная реакция против долгосрочного влияния. Чтобы сказать «да», вам требуется одна секунда. То же самое время вы потратите, чтобы сказать «нет». Однако влияние этих ответов на вашу дальнейшую жизнь может быть совершенно различным. Согласие подразумевает долговременный стресс или трудности? Тогда, вероятно, лучше сказать «нет». Согласие не повлечет за собой никаких долговременных негативных последствий и даст приятные плоды? В этом случае смело говорите «да».

Как говорить «нет»

Теперь, когда вы понимаете, когда следует говорить «нет», нужно понять, *как* это говорить.





1. Не спешите. Если перед вами открылась какая-то возможность, но вы еще не знаете, как на нее реагировать, поразмыслите об этом в течение одного-двух дней. Как правило, ситуация бывает не настолько критической, чтобы принять решение нужно было мгновенно. Если вы не ответите сразу, то у человека, сделавшего вам предложение или обратившегося с просьбой, возникнет впечатление, что вы относитесь к принятию решения серьезно, уважая собеседника и его нужды. Он поймет, что вам нужно хорошо подумать, прежде чем взять на себя то или иное обязательство. Если вы все-таки скажете «нет», он должен понять, что вы приняли продуманное и взвешенное решение.

2. Будьте откровенны. Не пытайтесь обманывать, говоря «нет». Окружающие – если вы будете с ними честны – уважительно отнесутся к причинам, побудившим вас отказаться, даже если лично вам эти причины кажутся банальными. Занятость, наличие других приоритетов или отсутствие интереса к данному предложению – вполне достойные причины для отказа.

3. Будьте вежливы, но тверды. Конечно, вы должны быть честны, но при этом не стоит забывать о вежливости. Говоря человеку «нет», старайтесь, чтобы он при этом не чувствовал себя оскорбленным. Вы не должны сжигать мосты или обижать кого-то; просто поставьте во главу угла собственные потребности. Бывают ситуации, когда человеку пытаются выкручивать руки, всячески стараясь переубедить. Не поддавайтесь таким попыткам. Будьте тверды и дайте понять, что ваше решение обсуждению не подлежит, оно окончательное.

4. Говорите по существу. Не попадайтесь в ловушку излишних объяснений. Будьте кратки и конкретны. Не используйте слова и фразы, которые можно понять двояко. «Нет» значит «нет», в то время как «Я не уверен», «Может быть» или «Я не знаю» оставляют пространство для интерпретаций. Вдавайтесь в подробности только в том случае, если вам задают вопросы, и даже тогда ваши ответы должны быть краткими и ясными.

5. Тренируйтесь. Это может прозвучать банально, но все-таки тренируйтесь говорить «нет», оставаясь наедине с самим собой. Прежде чем общаться с другим человеком, представьте и проговорите себе, что и как вы хотите сказать. Это подготовит вас к серьезному разговору.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день • Выбирайте нежирные молочные продукты • Правильно отмеряйте порции • Ешьте рыбу два раза в неделю • Избегайте сладких напитков
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет»
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания

Неделя 30

Утолите свой голод

Есть – это необходимость, но есть разумно – это искусство.
Ларошфуко



Бывало ли с вами когда-нибудь, что вы поели, но уже через час снова почувствовали голод? Скорее всего, в этом случае вы либо просто съели недостаточно, либо съели не совсем правильную пищу. Для эффективной работы вашему организму нужно определенное количество всех питательных веществ. Не получая их, он требует новой пищи в надежде на то, что ему дадут необходимое в этот раз.

Включайте все нужные питательные вещества в каждый прием пищи – и вы забудете о внезапных приступах голода. Это важно в любом случае, независимо от того, как вы едите: несколько раз в день понемногу или трижды в день более плотно. Сбалансированное питание не будет порождать тягу к нездоровой пище, уменьшит муки голода и поддержит стабильный уровень энергии, чтобы вы могли сохранять максимальную продуктивность на протяжении всего дня.



Перемена

Сделайте каждый прием пищи сбалансированным, чтобы чувствовать себя сытым и энергичным на протяжении всего дня.

Гликемический индекс

Измерение гликемического индекса (ГИ) или гликемической нагрузки продукта – один из способов узнать, насколько он способен утолить ваш голод. Если говорить в самых простых терминах, гликемический индекс измеряет, в какой степени углеводы, содержащиеся в данном продукте, влияют на уровень сахара в крови по сравнению с таким же количеством углеводов, имеющихся в белом хлебе. Понятие гликемической нагрузки основано на сравнении размера порций. В любом случае чем выше значение, тем выше скорость переваривания и всасывания продукта, а значит, тем больше и быстрее колебания уровня сахара в крови. Продукты с низким гликемическим индексом и гликемической нагрузкой перевариваются

медленно, что способствует более постепенному и плавному повышению уровня сахара и инсулина.

Диеты с низким гликемическим индексом и нагрузкой рекомендованы для профилактики ишемической болезни сердца, диабета и ожирения. Более того, они очень важны для стабилизации уровня энергии, подавления аппетита и снижения количества жировой ткани в организме.

Путь к успеху

Питание сбалансированными блюдами обеспечит вас стабильной энергией и поможет справиться с приступами голода.

1. Сбалансируйте свое питание. Правильные блюда должны включать в себя углеводы, богатые клетчаткой и бедные добавленными сахарами (овощи, бобовые, фрукты и цельные зерновые продукты), постный белок и небольшое количество полезных жиров. Клетчатка очень важна для сбалансированного питания, потому что она дает чувство насыщения, стабилизирует уровень энергии и сахара в организме. К тому же она способствует достижению и поддержанию оптимального веса, помогает правильной работе кишечника, снижает уровень холестерина и риск сердечно-сосудистых заболеваний. Белки также создают эффект сытости. Съедая пищу, содержащую белки, вы дольше чувствуете себя сытым более длительное время. По сравнению с углеводами белки перевариваются медленнее. Это означает, что ваш аппетит просыпается не так быстро, а желудок дольше остается полным. И наконец, здоровые жиры (оливковое масло, авокадо, орехи и семечки) в умеренных количествах запускают в организме реакцию подавления аппетита, которая передает в мозг сигнал о том, что он больше не голодает.

2. Применяйте ГИ. Изучив значения гликемического индекса и гликемической нагрузки какой-либо пищи, выясните, способна ли она насытить вас. Отдавайте предпочтение тем продуктам, у которых эти значения низки, и старайтесь избегать тех, что находятся в самом верху шкалы. Приведенный ниже список даст вам общее представление о классификации типичных продуктов питания; но лучше узнать точные значения, посетив сайт www.glycemicindex.com.

Продукты с низким ГИ:

- Некоторые цельнозерновые: *ячмень, льняное семя, овес, рожь*
- Большинство фруктов: *яблоки, вишни, цитрусовые, груши*
- Бобовые
- Волокнистые овощи: *спаржа, морковь, огурцы, перец, шпинат*
- Орехи
- Вся нежирная белковая пища
- Все здоровые жиры

Продукты со средним ГИ:

- Некоторые цельнозерновые: *бурый рис, цельнозерновые макароны*
- Некоторые крахмалистые овощи: *кукуруза, горох, молодой картофель, батат, ямс*
- Некоторые фрукты: *абрикосы, ананасы, сливы, изюм, арбузы*

Продукты с высоким ГИ:

- Некоторые крахмалистые овощи: *пастернак, репа*
- Очищенные зерновые, хлеб и закуски: *булочки, чипсы, круассаны, белый хлеб, белый*





рис

- Сладкие продукты: *выпечка, конфеты, пирожные, соки, сахар*

3. Правильно подбирайте продукты. Если вы употребляете в пищу продукты с гликемическим индексом от среднего до высокого, обязательно сочетайте их с продуктами, гликемический индекс вашей трапезы. Это поможет предотвратить резкие скачки сахара в крови, стабилизирует уровень энергии и предотвратит ощущение голода намного эффективнее, чем потребление исключительно продуктов с высоким ГИ.

Задание повышенной трудности

Уже едите сбалансированную пищу, содержащую сложные углеводы, белки и полезные жиры? Для перехода на следующий уровень вы должны стремиться поддерживать ежедневный баланс питания в следующих пропорциях: 40 % углеводов, 30 % белков и 30 % жиров. Чтобы узнать, насколько сбалансирован ваш рацион, следите за тем, что и в каких количествах вы едите, с помощью Fitday.com или специальных приложений для смартфонов или iPhone.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день • Выбирайте нежирные молочные продукты • Правильно отмеряйте порции • Ешьте рыбу два раза в неделю • Избегайте сладких напитков • Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения
	<ul style="list-style-type: none"> • Спице по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет»
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Не допускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания

Неделя 31

Еще один поцеловался с пылью

*Пожалуйста, не кормите пыльных кроликов.
Неизвестный автор*



Пыль – естественная часть любого дома. Из чего именно она состоит, зависит от того, есть ли у вас домашние животные, где вы живете, что вы готовите, курите ли вы, какая у вас мебель, какие полы и еще от множества различных факторов. Пыль может состоять из всего, начиная с отмерших частичек кожи, перхоти животных, пищи и дохлых тараканов до живых организмов, например бактерий, грибов и микроскопических членистоногих, которые называются пылевыми клещами. Эти клещи питаются отмершей кожей, а потому часто обитают в матрасах, постельном белье и мягкой мебели. Нет нужды говорить, что пыль не украшает ваш дом.

Но эстетические вопросы отступают перед пониманием того, что пыль может вызывать проблемы со здоровьем. Согласно данным Американского общества астмы и аллергии, 20 млн американцев страдают аллергией на пылевых клещей, которые с большой долей вероятности являются наиболее распространенной причиной внесезонного проявления аллергических симптомов. Аллергию могут вызывать сами клещи или другие частицы, содержащиеся в пыли, например перхоть животных, части тел насекомых или споры плесени.

Итак, пыль – это грязь и опасность аллергии. Кроме того, нередко в ней содержатся ядовитые химические вещества. Их источником могут быть чистящие средства, мебель, электроника, пластмасса и ткани, а также внешние загрязнения с улицы. В процессе одного из недавних исследований, проведенного Институтом Сайлент-Спринг, в образцах домашней пыли было обнаружено 65 компонентов, отрицательно влияющих на эндокринную систему, в том числе ингибиторы горения, домашние пестициды и фталаты. Чаще всего в пыли обнаруживаются ингибиторы горения – их добавляют во многие товары бытовой химии, чтобы сделать свою продукцию менее огнеопасной. При распаде и попадании этих веществ в воздух, которым вы дышите, они могут вызывать различные нарушения, особенно у растущих детей. Согласно выводам Рабочей группы по защите окружающей среды, ингибиторы горения могут, в частности, вызывать нарушения формирования репродуктивной системы, связанные с отклонениями в области развития моторики, обучения, памяти и слуха, а также становиться источником поведенческих проблем.



Перемена

Разработайте и регулярно внедряйте в жизнь стратегию борьбы с пылью.

Путь к успеху

Вы можете многое сделать для того, чтобы уменьшить количество пыли и улучшить качество воздуха в своем доме. Во-первых, необходимо освоить методику правильной и частой уборки. Во-вторых, вы можете бороться с пылью, и особенно с ядовитой пылью, снизив количество токсичных веществ в доме. Вот несколько советов.

Способы уборки

1. Пылесос. Частая уборка с помощью пылесоса может сильно повлиять на качество воздуха в вашем доме. Лучше пользоваться пылесосом без мешка с высокоэффективным воздушным фильтром. Такие фильтры лучше улавливают мелкие частицы, удаляя загрязняющие и аллергенные агенты. Пылесосьте не реже одного раза в неделю, а ковры – два раза в неделю. Почаще меняйте фильтры, обязательно пылесосьте всю поверхность полов и мягкую мебель.

2. Твердые напольные покрытия. Уборка с помощью пылесоса, особенно при чистке ковров, – это замечательно. Но чтобы свести к минимуму присутствие пыли на твердых напольных покрытиях, используйте влажную уборку. Уборка сухой тряпкой не так эффективна, потому что при этом часть пыли не удаляется, а разносится вокруг.

3. Боритесь с пылью правильно. Важна не просто уборка как таковая, но и то, как именно вы ее осуществляете. Во-первых, лучше использовать для вытирания пыли тряпку из микрофибры, поскольку она лучше улавливает частицы пыли, чем обычная материя. Избегайте применения синтетических спреев или салфеток с пропиткой – в них могут содержаться токсичные вещества, наличия которых в доме вы хотите избежать. Если у вас нет тряпки из микрофибры и вы не можете найти такую, возьмите влажную хлопчатобумажную ткань (например, старую майку), поскольку она лучше удаляет пыль, чем сухая. Тщательно вытирайте все поверхности, в том числе рамы картин, зеркала, электроприборы, подоконники, дверные и оконные рамы. Не забывайте протирать полки и все, что на них стоит. Проводите такую уборку еженедельно.

Знаете ли вы?

В объеме пыли, который по массе равен скрепке для бумаг, содержится целых 19 000 пылевых клещей.

Как уменьшить количество пыли

1. Обувь. Как уже упоминалось в программе **недели 7 «Все принесенное с улицы должно оставаться на улице»**, снимайте обувь у входной двери. Это поможет уменьшить количество пыли и грязи, которые заносятся внутрь.

2. Окна и двери. Если у вас на окнах тканевые занавески, стирайте их в горячей воде раз в неделю. Заделывайте трещины и щели в оконных и дверных рамах, чтобы в них не задувало пыль с улицы.

3. Мебель. Старайтесь, чтобы в доме было поменьше обитой тканью мебели и обязательно чистите ее с помощью пылесоса раз в неделю.

4. Постель. Спальня – это приют для пылевых клещей (и постельных клопов). Лучший способ не позволять пыли накапливаться в вашей постели – использовать воздухо непроницаемые пластиковые чехлы для подушек и матрасов, которые не собирают пыль. Обязательно раз в неделю меняйте постельное белье и стирайте его в очень горячей воде (60 °С). Снимая с кровати белье, тщательно пылесосьте со всех сторон ее основание и матрас.

5. Контроль влажности. Пылевые клещи процветают в теплых и влажных условиях. Чтобы им жилось не так хорошо, поддерживайте в доме температуру воздуха не выше 21 °С и влажность не более 50 %. Во влажном климате следует постоянно пользоваться осушителями воздуха. Если вы хотите измерить уровень влажности в доме, воспользуйтесь гигрометром.

6. Фильтрация воздуха. Во всех нагревательных или охлаждающих системах и устройствах с циркуляцией воздуха рекомендуется использовать высокоэффективные HEPA-фильтры с рейтингом $MERV^{15}$ 11–12. Они удаляют загрязняющие вещества из циркулирующего в них воздуха. Чтобы очистка была наиболее эффективной, почаще меняйте фильтры, примерно раз в три месяца.

7. Очистители воздуха. Если вы или кто-то из членов вашей семьи особенно чувствительны к пыли, удалить 99 % раздражающих агентов – в том числе фекалии пылевых клещей и тараканов, перхоть животных и пыльцу растений – можно с помощью очистителей воздуха, снабженных высокоэффективными фильтрами. Не используйте при этом очистители с технологией озонирования.

8. Мягкие игрушки. Мягкие игрушки такие милые и уютные, но они являются местом скопления и размножения пыли и пылевых клещей. Уберите из дома плюшевые и мягкие, набитые любыми наполнителями игрушки; замените их такими, которые можно регулярно мыть горячей водой.

Знаете ли вы?

Среднестатистический взрослый человек в день теряет до полутора граммов отмершей кожи. Этого достаточно, чтобы прокормить миллион пылевых клещей.

Задание повышенной трудности

Если вы уже делаете все возможное для борьбы с пылью, можете провести в своем доме некоторые изменения, которые сделают его еще более чистым.

1. Замените мебель. Мебель с тканевой обивкой замените кожаной, металлической или деревянной. Чтобы сидеть было мягче, используйте диванные подушки или моющиеся чехлы. Вначале надевайте на подушки антибактериальные чехлы, а уже потом – обычные наволочки.





2. Окна. Если у вас на окнах висят занавески, замените их жалюзи или деревянными ставнями. Они собирают гораздо меньше пыли, чем обычные портьеры.

3. Смените полы. Уберите ковровое покрытие и замените его деревом, плиткой, мрамором или другим камнем. В твердых напольных покрытиях пыли трудно накопиться. Чтобы в доме было теплее, разложите небольшие моющиеся коврики и регулярно стирайте их в горячей воде.

¹⁵ Чем выше рейтинг, тем эффективнее фильтр способен задерживать пыль и аллергены. – *Прим. ред.*

4. Строительные работы. Собираясь делать в доме ремонт или вносить изменения в дизайн интерьера, всегда, насколько это возможно, старайтесь пилить, строгать и сверлить на улице. Поддерживайте чистоту в процессе ремонта, а закончив работу, быстро и тщательно проведите окончательную уборку, чтобы не допустить накопления пыли.

5. Новый дом. Если вы находитесь в поисках нового дома, не забывайте о пыли. Обращайте внимание на то, чтобы дом был хорошо изолирован, ведь так вы сможете защититься от внешней пыли и токсинов. Выбирайте дом с полами из твердого дерева или другого твердого материала. Ищите новые системы обогрева и охлаждения, используйте высокоэффективные воздушные фильтры.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день • Выбирайте нежирные молочные продукты • Правильно отмеряйте порции • Ешьте рыбу два раза в неделю • Избегайте сладких напитков • Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет»
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания • Боритесь с домашней пылью

Неделя 32

Жареные, быстрые и злобные

Этот пончик внутри малиновый, а малина – это фрукт.
Дэн Кастелланета



Некоторые жиры абсолютно необходимы для здорового питания. Если потреблять их в нужных количествах, они поддерживают жизненно важные функции организма, способствуют всасыванию жирорастворимых витаминов, стимулируют метаболизм и помогают справиться с болезнями. Однако вредные жиры, в том числе транс- и насыщенные, наносят нашему здоровью огромный урон.

Трансжиры – это частично гидрогенизированные жиры, производимые пищевой промышленностью. Их часто можно встретить в продуктах фастфуда, жареной пище и выпечке. Эти жиры повышают уровень липопротеидов низкой плотности (холестерина) в крови и поэтому должны быть полностью исключены из рациона. Насыщенные жиры тоже отрицательно влияют на здоровье. Они встречаются не только в составе животных жиров, но и в различной «магазинной» выпечке из-за высокого содержания в ней сливочного масла или сливок. Большинство медиков считают, что потребление насыщенных жиров следует ограничить, так как оно связано с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний и увеличением уровня холестерина в крови.



Перемена

Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и промышленно произведенной выпечки, чтобы полностью исключить из рациона трансжиры и снизить количество насыщенных жиров.

Путь к успеху

Перемена этой недели хороша тем, что она не слишком сложна. Транс- и насыщенные жиры содержатся в конкретной пище, которую легко исключить из своего рациона.





1. Жареная пища. Избегайте жареной пищи любой ценой. Жареная пища может содержать одновременно как транс-, так и насыщенные жиры... даже если вы готовите ее сами, дома. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на гриле и мангале, вареным или запеченным. Если вам нравится еда с хрустящей корочкой, побалуйте себя, обваливая продукты в 100 %-ный цельнозерновой пшеничной муке и приготовив их в духовке.

2. Фастфуд. Блюда фастфуда могут казаться вкусными, но в них содержится очень много транс- и насыщенных жиров. Лучше вообще избегать предприятий фастфуда. Выбирайте семейные рестораны, где быстро готовят блюда из свежих продуктов. В последнее время появляется все больше таких мест, которые предлагают гораздо более здоровое питание. К ним относятся Subway, Panera Bread, Moe's Southwest Grill, Atlantic Bread Company и Au Bon Pain.

3. Промышленная выпечка и другие продукты. Промышленные полуфабрикаты и выпечка часто богаты вредными жирами. К таким продуктам относятся печенье, крекеры, пончики и маффины, а также торты и пироги. Лучше по возможности избегать подобных продуктов. Если вы хотите съесть что-нибудь из выпечки, приготовьте ее сами. Замените такие твердые жиры, как сливочное масло или любой другой животный жир, жидкими, например растительным маслом. А вместо цельного молока или сливок возьмите для приготовления нежирные или обезжиренные молочные продукты.

4. Информация о составе. Покупая упакованные продукты, проверяйте их на содержание частично гидрогенизированных жиров, сливочного масла или сливок. Именно эти ингредиенты четко указывают на то, что в продукте содержатся транс- или насыщенные жиры.

5. Информация о питательных свойствах. Если информация о питательных свойствах указывает на то, что в продукте содержатся трансжиры, откажитесь от него полностью. Если в нем содержатся какие-либо насыщенные жиры, убедитесь, что их не более 1 г на 100 ккал. Более подробная информация о том, как нужно читать надписи на упаковках, содержится в программе **недели 11 «Читайте надписи на упаковках»**.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день • Выбирайте нежирные молочные продукты • Правильно отмеряйте порции • Ешьте рыбу два раза в неделю • Избегайте сладких напитков • Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения • Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет»
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания • Боритесь с домашней пылью

Неделя 33

Выберите себе хобби

Там, где есть хобби, нет места депрессии.
Филлис Макгинли



Некоторым из нас хобби может казаться пустой тратой драгоценного времени или чем-то, что стоит отложить на более поздний этап жизни, но на самом деле такие занятия полезны в любом возрасте. Даже если ваша карьера соответствует вашим увлечениям, хобби может привнести в жизнь новое измерение.

Исследования показывают, что занятия чем-то исключительно ради удовольствия помогают снизить уровень стресса. Проводя время за любимым делом, без давления и необходимости показать себя с лучшей стороны или достичь успеха, вы получаете возможность отдохнуть, расслабиться и переключиться с того, что вы должны, на то, чего вам хочется. Хобби заставляет отвлечься от повседневных забот и избавляет от напряжения. В зависимости от того, какое именно у вас хобби, вы можете получить от него и прямую физическую пользу. Такие занятия, как теннис или другие спортивные игры, помогают оставаться в форме, сжигать лишние калории и снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний.

К тому же хобби – это замечательный способ саморазвития и самосовершенствования. Такого рода увлечения помогают самовыражению, развитию творческих способностей и терпения. Кроме того, известно, что различные виды хобби помогают отсрочить возрастную деградацию мозга, тренируя и стимулируя его деятельность. К дополнительным преимуществам хобби относятся возможность обнаружения скрытых талантов, развитие дополнительных навыков, появление новых друзей, построение более прочных социальных и профессиональных связей.

Все эти преимущества делают вашу жизнь более насыщенной, интересной, приносящей удовлетворение, имеющей смысл и цель.



Перемена

Как минимум раз в неделю уделяйте время одному или нескольким хобби.

Путь к успеху

Хобби – это оптимальная возможность сделать жизнь интереснее и снять стресс. Поэтому очень важно выделить в своем расписании время на личные увлечения. Спланируйте свой

график так, чтобы у вас для этого оставалось не менее двух часов в неделю. Например, если вы любите вязать, можно заниматься этим перед сном, по дороге на работу или с работы и даже во время просмотра телепрограмм. Если вы любите пешие прогулки, при первой же возможности выделите несколько часов, чтобы погулять в любимом парке. А если ваша страсть – гольф, у вас должно быть достаточно времени на то, чтобы пройти полный раунд из восемнадцати лунок. Наконец, если близкие не принимают участия в ваших занятиях, обязательно поставьте их в известность о том, какое время вы хотите выделить для своего хобби, чтобы не возникало конфликтов.

1. Вернитесь в детство. Если у вас еще нет хобби, считайте, что вам повезло: сегодня существуют сотни возможностей для выбора. Процесс выбора хобби может быть таким же занимательным, как и само увлечение. Если же это не приносит удовольствия или вы совершенно не представляете, какие шаги предпринять, попробуйте вспомнить, что вас радовало, когда вы были ребенком. В какие игры вы были готовы играть всегда? Чем, как вам казалось, вы могли бы заниматься «вечно»? Конечно же, нельзя прямо перенести во взрослую жизнь то, что доставляло вам удовольствие в детстве, но это можно считать отправной точкой. Например, если вам нравилось рисовать и что-то делать своими руками, возможно, сейчас стоит присмотреться к изготовлению семейных альбомов, искусству фотографии или занятиям живописью. А если вам нравились физкультура или подвижные игры на переменах, не исключено, что стоит присоединиться к местной спортивной лиге или записаться в новую физкультурную группу.

2. Экспериментируйте. Ваше хобби должно быть всегда интересно вам. Оно может иметь какое-то отношение к вашей основной работе или не иметь его вообще. Но в любом случае это занятие должно приносить вам ощущение счастья. Вот некоторые идеи:

Творческие хобби:

Искусства и ремесла: восстановление автомобилей, изготовление свечей, вязание крючком и на спицах, съемка любительских фильмов, фотография, изготовление семейных альбомов, шитье, веб-дизайн.

Музыка: сочинение музыки, микширование, пение, игра на музыкальном инструменте, прослушивание музыки.

Сценическое искусство: актерская игра, танцы, жонглирование, пение, стендап, театральные постановки.

Писательство: ведение блога, написание пьес, сочинение песен.

Физкультура и спорт:

Спорт: велоспорт, коньки, ролики, сквош, ракетбол, плавание, теннис.

Боевые искусства: джиу-джитсу, карате, тхэквондо.

Отдых на свежем воздухе: рыбалка, пешие походы, верховая езда, гребля, скалолазание, дайвинг, лыжи, сноуборд, серфинг, водные лыжи, виндсерфинг.

Персональный фитнес: бодибилдинг, пилатес, бег, тайчи, тяжелая атлетика, йога.

Блюда и напитки: пивоварение, обжарка кофе, кулинария, дегустация вин, виноделие.

Моделирование: самолеты, корабли, машины, железные дороги, ракеты.

Игры: бильярд, карты, шахматы, домино, пазлы, судоку.

Воздушный спорт: спортивные самолеты, прыжки с парашютом.

Это лишь некоторые идеи. Еще больше вариантов можно найти на www.discoverahobby.com.

3. Подумайте о месте и оборудовании. Когда вы поймете, какому хобби хотите посвятить время, обзаведитесь всеми необходимыми инструментами и оборудованием, найдите подходящее место для работы или хранения материалов. Например, если вы решили заняться фотографией, нужно будет купить хорошую камеру, треногу, карту памяти и вспышку. А для хранения такого оборудования понадобится отдельная полка в шкафу.

4. Сосредоточьтесь на удовольствии. Помните, что суть хобби не в том, чтобы достичь в каком-то занятии большого успеха, а в том, чтобы оно приносило вам радость. Конечно, никто не запретит вам стремиться к тому, чтобы овладеть каким-то делом в совершенстве, но все-таки очень важно на первое место ставить удовольствие в чистом виде. Старайтесь не впадать в самокритику и не давайте негативу помешать вам, потому что польза хобби в наибольшей степени раскрывается тогда, когда вы занимаетесь чем-то исключительно ради удовольствия.

5. Оцените преимущества спонтанности. Если вам сложно регулярно выделять время для хобби, будьте готовы к тому, чтобы заниматься любимым делом в неожиданном месте и в любое время. Например, если вы любите читать, носите книгу с собой везде, чтобы с удовольствием прочесть несколько страниц, как только представится такая возможность. Если вы увлечены фотографией, носите с собой камеру, чтобы всегда и везде иметь возможность запечатлеть интересные или значимые моменты.


Знаете ли вы?

В исследовании, опубликованном *New England Journal of Medicine*, было наглядно показано, что у людей, которые часто читают, пишут, решают кроссворды, играют в игры и занимаются музицированием, риск болезни Альцгеймера, сосудистой деменции и других типов старческого слабоумия на 63 % ниже, чем у тех, кто уделяет мало времени подобной деятельности.




Что бы вы ни делали, избегайте искушения проводить все вечера перед телевизором или компьютером. Развлекитесь, займитесь тем, что вам по-настоящему нравится. Награда будет достойной.

Задание повышенной трудности

У вас есть хобби и вы регулярно уделяете ему время? Поделитесь своим богатством! Агитируйте окружающих тоже заняться чем-нибудь. Найдите такие виды хобби, удовольствие от которых вы могли бы разделить с родными и друзьями. Это сблизит вас и поможет построить более теплые и глубокие отношения.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день • Выбирайте нежирные молочные продукты • Правильно отмеряйте порции • Ешьте рыбу два раза в неделю • Избегайте сладких напитков • Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения • Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки

Окончание таблицы

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет» • Каждую неделю выделяйте время для хобби
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания • Боритесь с домашней пылью

Неделя 34

Пост и умеренность

Красное мясо – это хорошо. Вот сине-зеленое мясо – это уже хуже!

Томми Сюзерс



Всеядны вы или относитесь к приверженцам вегетарианской или веганской диеты (которых в Америке 3,2 % населения, по данным *Vegetarian Times Magazine*) – неважно. Вне зависимости от ваших пристрастий белок является обязательной составляющей здорового рациона. Он жизненно необходим фактически всем частям нашего организма, в том числе костной системе, коже, волосам, ногтям, мышцам, крови и различным внутренним органам. Кроме того, он помогает вырабатывать гормоны и ферменты, необходимые для нормального функционирования всех систем организма. Он дает нам энергию и способствует поддержанию здорового обмена веществ. И наконец, белок делает нашу пищу сытной и приносящей удовлетворение.

Белок можно получать из растительных продуктов (бобовые, овощи и некоторые зерновые), рыбы и морепродуктов, а также из продуктов животного происхождения. Белки, содержащиеся в растениях, рыбе и морепродуктах, обычно нежирные. Животные белки, в том числе мяса (говядины, баранины, птицы и свинины), яиц и молочных продуктов, могут поступать в организм в сопровождении большого количества вредных насыщенных жиров. Как мы уже говорили в программе **недели 32**, потребление насыщенных жиров повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, поэтому их следует избегать.

Но даже если вы регулярно потребляете животные белки, есть много продуктов, которыми можно наслаждаться безо всякого вреда для себя. Заменяя жирное мясо нежирным, вы окажете большую услугу своему здоровью и благополучию. Переход на нежирные молочные продукты мы уже обсуждали в программе **недели 22 «Переходите на нежирные молочные продукты»**, а на этой неделе сосредоточимся на мясных.



Перемена

Выбирая мясо, отдавайте предпочтение нежирным вариантам.

Путь к успеху

Выбирая источники животного белка, не дайте себя одурачить: не исключено, что вы считаете какие-то из них полезными, хотя на самом деле они таковыми не являются, и наоборот. Например, у красного мяса дурная репутация, но на самом деле некоторые его сорта могут быть более полезными и содержать меньше насыщенных жиров, чем определенные виды птицы. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам сделать правильный выбор.

1. **Говядина.** Всегда выбирайте самое свежее мясо. К наиболее постным частям говяжьей туши относятся, например, верхняя часть бедра (вырезка), шуп и так называемые края вырезки, в то время как реберная и средняя части (из которых часто делают бифштексы на косточках) гораздо жирнее и, следовательно, менее полезны. Выбирая говяжий фарш, лучше остановиться на том, в котором доля жира не более 5 %. Если жирность выше, это означает не только увеличение количества жира, но и большее количество насыщенных жиров.

2. **Красное мясо дичи.** Дичь обычно более постная, чем мясо домашних животных. Красное мясо (бизон, буйвол, оленина) содержит очень мало жира вообще и насыщенных жиров в частности. «Органическая» говядина, то есть мясо коров, находившихся на вольном выпасе, тоже гораздо менее жирная, чем говядина, которую поставляют большие животноводческие комплексы, что объясняется различиями в питании и физической активности животных.

3. **Баранина.** Большая часть бараньей туши очень жирная, поэтому от нее лучше отказаться вообще.

4. **Домашняя птица.** Птица обычно обладает меньшей жирностью, чем говядина; однако, как уже упоминалось, некоторые ее разновидности могут быть жирнее, чем определенные части говяжьей туши. Лучше отказаться от приготовления и употребления в пищу кожи и темного мяса птицы, в том числе бедер, крылышек и ножек, поскольку именно здесь откладывается больше всего жира. Самый постный вариант птичьего мяса – это грудка индейки без кожи. Одна порция такого мяса (80 г) содержит всего 0,6 г жира и 115 ккал, в то время как аналогичная порция куриной грудки без кожи содержит 3 г жира и 140 ккал. Гуси и утки, особенно домашние, очень жирны и богаты насыщенными жирами.

5. **Дикая птица.** За исключением куропадок и голубей, большинство видов дикой птицы имеет достаточно постное мясо, а самые постные из них – страус и фазан. Дикие утки тоже обладают гораздо менее жирным мясом, чем домашние.

6. **Свинина.** Большая часть свиной туши жирнее, чем птица и говядина. За исключением тонкого края вырезки и самых постных кусочков окорока, более 30 % калорий в свинине приходится на жир.

Все эти рекомендации дают вам общее представление о том, насколько полезны различные виды мяса, но сделать здоровый выбор помогут нижеприведенные таблицы. В левой колонке каждой из них вы увидите перечень жирных сортов мяса, употребления которых следует избегать, а в правой – более полезных вариантов.

Чудесное яйцо

Яйца являются замечательным источником белка; однако отборные яйца содержат достаточно много жира в целом и насыщенных жиров в частности, а также холестерин. При этом в яичном белке жира практически нет. Среди специалистов существуют разногласия по поводу того, что следует есть – отборные яйца целиком или только яичные белки. Некоторые утверждают, что

употребления в пищу одних только белков недостаточно, поскольку в желтках (где содержатся жиры и холестерин) имеется много полезных питательных веществ. С другой стороны, если вы будете регулярно есть отборные яйца в большом количестве, организм начнет накапливать жир и холестерин.

Если вы часто едите яйца, можете попробовать съесть одно отборное яйцо с двумя яичными белками. Так вы получите все полезные питательные вещества из желтка, но при этом снизите потребление жиров и холестерина. Тем не менее, если у вас есть какие-то опасения или вопросы по поводу включения яиц в рацион, лучше проконсультируйтесь с врачом.


КРАСНОЕ МЯСО	
Вредное/жирное	Полезное/постное
Говядина — мясо коров, выращенных на животноводческих комплексах	Говядина — мясо коров, выращенных на вольном выпасе
Вырезка Стейк на косточке Ребра Лопатка Баранина	Верхняя часть бедра Край вырезки Филейная часть Бизон Буйвол Оленина
Говяжий фарш — 15% жира	Говяжий фарш — до 5% жира




ПТИЦА	
Вредное/жирное	Полезное/постное
Куриное бедро — с кожей и без кожи Куриная ножка — с кожей и без кожи Куриные крылышки — с кожей и без кожи Куриная грудка — с кожей	Грудка индейки — с кожей и без кожи Куриная грудка — без кожи
Фарш индейки — 15% жира	Фарш индейки — 1% жира Фарш индейки — 5% жира
Домашняя утка Домашний гусь Куропатка Голуби	Страус Грудка фазана Грудка дикой утки

СВИНИНА	
Вредное/жирное	Полезное/постное
Ребра Лопатка	Вырезка (тонкий край) Отбивные — из средней части, постные
Бекон Колбаса	Постный окорок Канадский бекон

Задание повышенной трудности

Если вы уже выбираете постное мясо, переходите на следующий уровень: пусть мясо станет для вас редким лакомством. Если сейчас вы едите говядину, птицу или свинину несколько раз в неделю, попробуйте снизить потребление этого мяса до двух раз, а еще лучше – до одного. Отдавайте предпочтение нежирным молочным продуктам, яичным белкам, рыбе и белкам растительного происхождения, а мясом позволяйте себе лакомиться только изредка.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день• Читайте этикетки• Ешьте сбалансированный завтрак• Выбирайте цельнозерновые продукты• Ешьте понемногу пять раз в день• Ешьте 2–3 порции фруктов в день• Выбирайте нежирные молочные продукты• Правильно отмеряйте порции• Ешьте рыбу два раза в неделю• Избегайте сладких напитков• Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения• Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки• Выбирайте постное мясо

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет» • Каждую неделю выделяйте время для хобби
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания • Боритесь с домашней пылью

Неделя 35

Что случилось, док?

Не существует никакого лечения для больного, который уверен, что здоров.

Анри Амьель



Как справедливо заметил Бен Франклин, унция профилактики стоит фунта лекарств. Безусловно, для профилактики заболеваний важны самые разные вещи, в том числе физкультура, правильное питание и борьба со стрессом, но большое значение имеют обычные регулярные визиты к врачу для проведения планового осмотра и сбора анализов. Это дает возможность распознавать потенциальные проблемы на ранней стадии, еще до появления симптомов, тем более до того, как они станут действительно серьезными. Ранняя диагностика означает, что лечение будет более легким, эффективным и с меньшим числом побочных эффектов, чем в случае запущенной болезни, когда нарушения остаются незамеченными на протяжении долгого времени. Наконец, чем раньше удастся поставить диагноз, тем дешевле он обойдется вам в долгосрочной перспективе.



Перемена

Разработайте личный план профилактики, проходя медосмотры и обследования с рекомендованной частотой.

Путь к успеху

У каждого человека свой собственный набор рисков и проблем, связанных со здоровьем. Кроме того, существуют различия между мужчинами и женщинами, детьми и взрослыми. Поэтому вы должны обязательно узнать у своего терапевта, каких врачей вам надо посетить, какие обследования пройти, какие анализы сдать и какие прививки сделать, чтобы ваш профилактический осмотр наилучшим образом соответствовал вашим персональным особенностям и потребностям. Однако в качестве основы для составления личного профилактического плана вы вполне можете воспользоваться нижеприведенными рекомендациями. Чтобы отслеживать свои визиты к врачам, обследования и вакцинацию, используйте «**Планы профилактических осмотров**» из **части III**.

Общие рекомендации

Все приведенные ниже рекомендации являются общими для мужчин и для женщин.

1. Медицинская страховка. Первое и самое главное, что нужно сделать, – это приобрести полис медицинского страхования. Даже если вы здоровы и хорошо заботитесь о себе, страховка нужна обязательно. Нельзя предусмотреть все, но, если вы неожиданно получите травму в результате несчастного случая, заразитесь каким-нибудь инфекционным заболеванием или просто столкнетесь с любой проблемой, требующей медицинского вмешательства, расходы на страховку окупятся сполна. Медицинские услуги совсем не дешевы, и сумма, которую вы отдаете за страховку, окажется очень выгодным вложением, если произойдет что-то непредвиденное.

2. Основной лечащий врач. Большинство программ медицинского страхования требует, чтобы у вас был основной лечащий врач. Чаще всего им становится терапевт, к которому вы приходите для ежегодных осмотров и обращаетесь сразу же при возникновении любых проблем со здоровьем. Этот лечащий врач будет помогать вам в поиске нужных врачей-специалистов, которые при необходимости займутся вашим лечением. Вы можете обратиться за рекомендациями к друзьям и близким, а также найти отзывы о работе и квалификации разных врачей в Интернете.

3. Анализы и обследования. Хотя каждый человек уникален, нижеперечисленные обследования и анализы важны абсолютно для всех.

Артериальное давление. Повышенное артериальное давление может быть причиной сердечной недостаточности, а также предвестником инсульта или болезни почек. Для поддержания оптимального уровня артериального давления очень важны активный образ жизни и правильное питание. Обычно измерение артериального давления – это стандартная процедура при любом посещении врача. Нормальное давление у взрослого человека равно примерно 120/80. Врач всегда может установить, не является ли ваше артериальное давление слишком низким или слишком высоким.

Уровень холестерина. Так же как и высокое давление, повышенный уровень холестерина связан с сердечно-сосудистыми заболеваниями. У женщин уровень холестерина обычно повышается с наступлением менопаузы, а у мужчин – в среднем возрасте. Кроме того, уровень холестерина может быть повышен у людей со стабильно лишним весом или у тех, кто недавно набрал вес. Как и в случае с давлением, снизить уровень холестерина помогут специальные физические упражнения и правильное питание. Большинству людей рекомендуется сдавать анализ на уровень холестерина в крови каждые пять лет, начиная с двадцати. Тем не менее узнайте у своего лечащего врача, насколько часто стоит сдавать такой анализ лично вам.

Рак толстой кишки. Рак толстой кишки – второй по распространенности диагноз среди онкологических заболеваний, приводящих к смерти. С возрастом риск рака толстой кишки увеличивается. Соответствующие обследования рекомендуется проходить начиная с 50 лет. Каждый год нужно сдавать анализ кала для определения наличия в нем крови. Каждые 5–10 лет следует проходить сигмоскопию – процедуру обследования, в ходе которой врач осматривает прямую и толстую кишку с помощью небольшого эндоскопа. Если у вас есть или были полипы или же в вашей семье были случаи рака кишечника, груди, яичников или матки, сообщите об этом врачу, и, возможно, он порекомендует вам проходить обследования более часто.

Диабет/уровень сахара в крови. Диабет может приводить к нарушению работы сердца и почек, зрения и системы кровообращения. Так как риск развития диабета второго типа возрастает после 45 лет, рекомендуется по достижении этого возраста сдавать кровь на уровень глюкозы натощак каждые три года. Однако если в вашей семье были случаи заболевания диа-

бетом или же вы страдаете лишним весом, доктор может посоветовать вам начать сдавать такие анализы в более молодом возрасте.

Слух. Смириться с потерей слуха обычно бывает непросто, однако это очень часто встречающееся нарушение, особенно у людей старше 50 лет. Если вы напрягаетесь, чтобы слышать разговор, включаете такую громкость телевизора или радиоприемника, что окружающие начинают жаловаться, или постоянно просите людей повторить сказанное, возможно, у вас проблемы со слухом. Если вы думаете, что это так, попросите врача провести слуховой тест.

Проверка на остеопороз. Женщины после наступления менопаузы в случае переломов должны проходить тест на плотность костей (ДЭРА-сканирование). Женщины моложе 65 лет, подверженные риску остеопороза, а также все остальные женщины старше 65 лет и мужчины в возрасте 50–70 лет должны обсудить необходимость обследования со своим лечащим врачом.

Рак кожи. Так как рак кожи является наиболее распространенным типом рака и при этом обычно поддается лечению, настоятельно рекомендуется проходить обследование на наличие этого заболевания каждый год. Ранняя диагностика и лечение значительно повышают шансы на успешный исход. Если у вас много родинок или веснушек, если вы много времени проводите или проводили на солнце или у кого-то из ваших родственников был рак кожи, лучше начинать такие обследования в раннем возрасте.

4. Вакцинация. В детстве нам часто делают прививки против различных заболеваний. Однако и во взрослом возрасте имеет смысл проходить вакцинацию против некоторых болезней.

Дифтерия – столбняк. Эту прививку нужно повторять каждые десять лет. У вас должны храниться сведения о предыдущих прививках, чтобы врач мог рассчитать нужную дозировку вакцины.

Пневмококковая инфекция. С возрастом риск заболевания пневмонией увеличивается. Более того, чем старше человек, тем выше вероятность летального исхода при этом заболевании. Поэтому в возрасте 65 лет следует сделать прививку против пневмококка. Если у вас диабет, ВИЧ, заболевания легких, сердца или почек, возможно, вам стоит сделать ее в более раннем возрасте. Поговорите со своим врачом, чтобы получить максимально точные рекомендации по вашей персональной ситуации.

Грипп. Так же как и пневмония, грипп может быть смертельно опасен для людей пожилого возраста. Взрослые старше 65 лет должны прививаться каждый год. Если же у вас обнаружены заболевания сердца, легких или почек, диабет, рак, СПИД или ВИЧ, лечащий врач может порекомендовать делать прививки и в более раннем возрасте. Беременные женщины должны проконсультироваться с врачом, прежде чем делать прививку от гриппа.

5. Стоматолог. Возможно, у вас в детстве была масса дырок в зубах или же наоборот – ни одной, но в любом случае очень важно регулярно посещать стоматолога. Так же как при поиске терапевта, вы можете провести исследование с целью найти в своем районе хорошего уважаемого стоматолога. Обычно на осмотр и чистку полости рта следует приходить два раза в год. Между посещениями соблюдайте следующие правила:

Чистите зубы два раза в день, лучше всего после завтрака и обеда.

Чтобы избежать повреждения десен, пользуйтесь щеткой с мягкой щетиной.

Выбирайте фторированную зубную пасту.

Чистите межзубное пространство с помощью нити каждый день, лучше на ночь.

После очистки зубов щеткой и нитью используйте ополаскиватель для рта.

Не курите и не жуйте табак.

Избегайте пищи с высоким содержанием сахара.

Если вы почувствовали зубную боль, повышение чувствительности зубов и десен, заметили странные пятна или изменение цвета слизистой ротовой полости, обратитесь к врачу.

6. Офтальмолог. В детстве вам наверняка проверяли зрение, чтобы узнать, нет ли у вас каких-то нарушений. Однако если вам удалось дожить до средних лет без очков и контактных линз, в 45 лет стоит снова начать проходить регулярные осмотры. Глаукома – заболевание, которое может привести к нарушениям и в конечном итоге к потере зрения, – как правило, проявляется именно после 45 лет. Однако при раннем начале лечения можно предотвратить или отсрочить возникновение серьезных проблем. Наиболее часто глаукома развивается у больных диабетом, у тех, чьи родственники страдали от нее, или же после 65 лет (или после 40 лет у афроамериканцев).

Профилактика для женщин

Помимо основных рекомендаций, приведенных выше, женщины должны включить в свой профилактический план некоторые дополнительные шаги. Как уже упоминалось, вы должны консультироваться со своим лечащим врачом по поводу всех осмотров, анализов и обследований.

1. Осмотр у гинеколога. Многие женщины проходят обследования органов малого таза и груди, а также сдают мазок на цитологию у своего обычного терапевта, в то время как другие выбирают в качестве основного лечащего врача именно гинеколога. Это ваш личный выбор, и вы можете поступать в данном случае так, как вам удобнее. Если у вас нет каких-либо проблем, требующих внимания специалиста-гинеколога, то будет вполне достаточно наблюдения у врача-терапевта. После того как женщина начинает жить половой жизнью или ей исполняется 18 лет (смотря что наступает раньше), она должна регулярно сдавать мазок на цитологию из шейки матки. Эта процедура помогает определить наличие каких-либо проблем в репродуктивной сфере, например эндометриоза, папилломавирусной инфекции или рака шейки матки. Ранняя диагностика значительно облегчает лечение этих заболеваний. В возрасте от 20 до 30 лет мазок на цитологию необходимо сдавать каждый год. После 30 лет исследования можно проводить раз в 1–3 года, в зависимости от результатов последних анализов. Если вы перенесли гистерэктомию или вам более 65 лет, врач может принять решение прекратить взятие мазков. С другой стороны, если у вас когда-либо были плохие результаты анализов, кондиломы, заболевания, передающиеся половым путем, или же сексуальные связи с многочисленными партнерами, врач может брать мазок на цитологию чаще.





2. Обследование на рак груди. С возрастом риск рака груди у женщин увеличивается. Большая часть случаев приходится на категорию женщин старше 50 лет. Ранняя диагностика рака груди крайне важна для эффективного лечения пациентки. До 40 лет достаточно ежемесячных самостоятельных обследований и ежегодных осмотров у врача, после чего следует делать маммографию каждые год-два. Если у вас в семье были случаи рака груди, вы должны сообщить об этом врачу и он может предложить вам начать делать маммографию с более раннего возраста.

Профилактика для мужчин

Мужчинам старше 50 лет рекомендуется проходить обследование на рак простаты. Если вы принадлежите к негроидной расе или в вашей семье были случаи данного заболевания, поговорите об этом с вашим лечащим врачом и узнайте, не стоит ли пройти обследование раньше. Для диагностики рака простаты чаще всего используются ректальное обследование и анализ крови на специфический антиген простаты (ПСА).

Задание повышенной трудности

Если у вас уже есть личный план профилактических мероприятий, которому вы четко следуете, обратите пристальное внимание на то, чтобы члены вашей семьи тоже регулярно проходили медицинские осмотры и обследования.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день • Выбирайте нежирные молочные продукты • Правильно отмеряйте порции • Ешьте рыбу два раза в неделю • Избегайте сладких напитков • Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения • Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки • Выбирайте постное мясо • Спите по 7–8 часов в сутки
	<ul style="list-style-type: none"> • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет» • Каждую неделю выделяйте время для хобби
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю • Выполняйте план профилактических мероприятий
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания • Боритесь с домашней пылью

Неделя 36

Что у вас на плите?

Никогда не ешьте в ресторане, в названии которого есть слово «Мамочкин», но если кроме него в городе существует только один ресторан и в его названии есть слово «Еда», возвращайтесь в «Мамочкин».

У. К. Филдс



Согласно исследованиям Национальной ассоциации рестораторов, 88 % американцев предпочитают обедать вне дома. Есть много причин, по которым люди делают выбор в пользу ресторанной еды, – поездки, занятость, ограниченность во времени, отсутствие интереса к приготовлению пищи и прочее. Однако если говорить о здоровье, ресторанная еда может оказаться не лучшим выбором.

Конечно, сегодня многие рестораны предлагают все больше здоровых блюд, но есть масса доводов в пользу того, чтобы питаться дома. Например, даже если в меню блюда выглядят вполне полезными, в процессе их приготовления рестораны часто используют немало вредных для здоровья ингредиентов, которые придают им особенно приятный вкус. Это относится ко всем ресторанам, от элитных до фастфуда. Среди вредных для здоровья продуктов, наиболее часто встречающихся в составе ресторанных блюд, можно упомянуть сливочное и другие масла, сахар и сливки: все эти ингредиенты добавляют блюду массу калорий, даже если в остальном его можно назвать здоровым. Готовя дома, вы полностью контролируете то, что оказывается у вас на тарелке, и имеете абсолютно точное представление о том, насколько здоровым является ваше питание. К тому же дома вы всегда можете заменить в рецепте менее полезные продукты более здоровыми вариантами.

Как мы уже обсуждали в программе **недели 24 «Не увеличивайте порции»**, правильный размер порций очень важен для поддержания здорового образа жизни. Однако в целях повышения доходов в ресторанах часто подают порции, сильно превосходящие норму. Заказывая какое-то блюдо, вы легко можете получить в два, а то и в три раза больше пищи, чем вам необходимо. Кроме того, питание в ресторане предлагает почти неограниченные возможности. И даже если вы сказали себе, что довольствуетесь одними салатами, очень легко соблазниться запахами блюд, которыми лакомятся посетители за соседними столиками. Если же вы готовите дома, то можете полностью контролировать, что делаете, в каком количестве и сколько из приготовленного съедите.

Еще одна причина ограничить посещение ресторанов, даже самых лучших, заключается в том, что там не всегда используются ингредиенты высшего качества. Очень мало ресторанов закупают органические продукты, так как обычно закупки производятся оптом, а органические продукты редко предлагаются в таких количествах. К тому же, как вы, вероятно, знаете, органические продукты могут стоить вдвое дороже обычных, что снижает прибыль ресторана. Однако, готовя дома, вы точно знаете, какие продукты приобретаете, и можете обеспечить себя более здоровым питанием.

Обедая в ресторане, очень легко поддаться искушениям: мы заканчиваем трапезу, и тут официант предлагает десерт. Как правило, даже если вы совершенно наелись, в желудке всегда найдется место для кусочка торта или яблочного пирога. Конечно, изредка можно позволять себе подобные излишества, но, становясь нормой, такое питание превращается в проблему. Самостоятельно покупая продукты и готовя из них, мы сами решаем, какие десерты приобретать и хранить в доме и нужны ли они вообще. Иными словами, гораздо труднее каждый вечер съесть по десерту, если вы его предварительно не купили.

Наконец, ресторанный обед недешев: она может обходиться в четыре-пять раз дороже, чем питание дома. Обедая в ресторане, мы оплачиваем не только еду, но еще и обстановку, обслуживание и прочее. Дома обстановка и обслуживание бесплатны, не говоря уже о том, что продукты стоят намного дешевле.



Перемена

Завтракайте и обедайте дома шесть дней в неделю. Ужинайте дома хотя бы пять раз в неделю.

Путь к успеху

Приготовление пищи и питание дома не требуют большого труда, это не слишком сложно. Есть множество рецептов полезных блюд, которые вы можете приготовить быстро и легко.

1. Не усложняйте. Чем проще будет выбранный вами рецепт, тем легче приготовить по нему блюдо и тем меньший стресс вы будете испытывать во время приготовления. Готовьте из продуктов, которые вам знакомы, чтобы не пугаться новизны. Используйте привычные для вас приправы, чтобы блюда были вкусными и оригинальными.

2. Приобретите кулинарную книгу. Если вы новичок в готовке, ищите кулинарные книги с рецептами быстрых и несложных в приготовлении блюд. Их существует великое множество, и в них часто можно найти рецепты, на приготовление которых требуется всего лишь 15–30 минут. Также можете поискать рецепты здоровых блюд в Интернете. Вот некоторые сайты: www.eatingwell.com, www.cookinglight.com, www.sparkrecipes.com.

3. Готовьте побольше. В воскресенье вечером приготовьте побольше еды, выбрав для этого какой-нибудь из рецептов, чтобы хватило на всю неделю. Это избавит вас от решения проблемы «что приготовить на обед» и позволит сосредоточиться на разнообразии завтраков, ужинов и закусок.

4. Вы должны знать, что вам нравится. Найдите привлекательные для вас рецепты здоровых блюд и чередуйте их на протяжении нескольких дней. Так вы сможете наслаждаться здоровой пищей и избавиться от тяги к чему-то менее полезному.

5. Пересмотрите «нездоровые» рецепты. Вы не должны отказываться от любимых рецептов, даже если они не слишком полезны. Слегка изменив их состав, продолжайте наслаждаться любимыми блюдами, не отказываясь от принципов здорового питания. Но учтите, что замена какого-либо ингредиента в рецепте может изменить консистенцию или вкус блюда, особенно если это касается выпечки. Поэтому стоит поэкспериментировать, чтобы найти лучший вариант для себя.

Замена продуктов и приправ

Ингредиент	Замена
Сливочное или растительное масло	100% натуральный куриный или овощной бульон или уксус
Кукурузный крахмал (загуститель)	Соус можно сделать гуще, доведя его в процессе кипения до необходимой густоты
Сливки (основа для супа) — 1 стакан	Обезжиренное или 1%-ное молоко
	½ стакана простого обезжиренного йогурта
Сливки (загуститель для супа)	Картофельное или овощное пюре
Говяжий фарш	Куриный фарш
	Постный фарш из индейки (менее 5% жира)
Кетчуп	Свежая сальса
Майонез — 1 ст. л.	2 ч. л. горчицы + 1 ч. л. оливкового масла
	2 ч. л. простого обезжиренного греческого йогурта + 1 ч. л. горчицы
	1 ст. л. пюре авокадо
	Простой обезжиренный греческий йогурт
Заправка для салатов на основе растительного масла	Цитрусовый сок
	Бальзамический уксус
Соль	Специи и травы
Сметана	Обезжиренный греческий йогурт
Соевый соус	Соевый соус с пониженным содержанием натрия
Заправка для салата	Сделайте ее сами из растительного масла, горчицы, уксуса и специй

Замена продуктов для выпечки


Ингредиент	Замена
Пахта — 1 стакан	Пахта низкой жирности
	Простой обезжиренный йогурт
	1 стакан обезжиренного или 1%-ного молока + 1 ст. л. лимонного сока
	1 стакан обезжиренного или 1%-ного молока + 1 ст. л. белого уксуса
Сливочное или растительное масло	Яблочный сок без сахара
Шоколадные чипсы — 1 стакан	½ стакана мини-чипсов из темного шоколада
	Чипсы из муки рожкового дерева
Шоколад без сахара (28 г)	3 ст. л. какао-порошка без сахара + 1 ст. л. растительного масла
	3 ст. л. порошка рожкового дерева + 1 ст. л. растительного масла (количество сахара уменьшите на четверть)
Кукурузный сироп — 1 стакан	7/8 стакана меда (выпечка станет более коричневой)
Яйцо — отборное	2 яичных белка
	1 ст. л. молотого льняного семени, разведенного в 3 ст. л. воды
Рафинированная пшеничная мука — 1 стакан	1/3 стакана цельнозерновой муки + 2/3 стакана неотбеленной муки
Консервированные фрукты	Свежие фрукты
Мороженое	Замороженный йогурт
Молоко, цельное или 2%-ное	1%-ное или обезжиренное молоко
Орехи — 1 стакан	½ стакана обжаренных орехов
Сахар, белый или коричневый — 1 стакан	¾ стакана сырого нектара агавы
	¾ стакана меда
	¾ стакана кленового сиропа
Взбитые сливки — 1 стакан	3 взбитых яичных белка
	¾ — 1 стакан йогурта




Знаете ли вы?

В 2010 году 49 центов из каждого доллара, израсходованного на продукты питания, были потрачены в ресторанах. Это означает, что почти половина средств, которые среднестатистический американец выделяет для данных целей, уходит на еду вне дома.

Задание повышенной трудности

Если вы уже готовите и питаетесь в основном дома, предлагаю сделать это общей традицией для семьи и друзей. К примеру, можно устраивать кулинарные вечеринки, где вы будете делиться с друзьями своими рецептами и учить их приготовлению здоровых блюд. Или же предложить детям и супругу присоединиться к вам на кухне, чтобы они тоже узнали, как обеспечить семье здоровое питание.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день• Читайте этикетки• Ешьте сбалансированный завтрак• Выбирайте цельнозерновые продукты• Ешьте понемногу пять раз в день• Ешьте 2–3 порции фруктов в день• Выбирайте нежирные молочные продукты• Правильно отмеряйте порции• Ешьте рыбу два раза в неделю• Избегайте сладких напитков• Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения• Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки• Выбирайте постное мясо• Чаще готовьте дома, реже ходите в ресторан

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Спице по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет» • Каждую неделю выделяйте время для хобби
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю • Выполняйте план профилактических мероприятий
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания • Боритесь с домашней пылью

Неделя 37

Назад, к природе

Глубже взглядывайтесь в природу, и тогда вы будете лучше все понимать.

Альберт Эйнштейн



С каждым днем мы сами и наша культура все теснее оказываемся связанными с технологиями, становимся зависимыми от них, неумолимо отрываясь от одной из самых важных и ценных сторон нашей жизни – от живой природы.

Исследования показывают, что время, проводимое в естественной среде, полезно и для умственного здоровья, и для психического равновесия, и для духовного развития. Сотни научных работ доказывают, что люди, попадая в естественную природную среду, быстрее восстанавливаются после стрессов и травм. В одном хорошо известном исследовании ученые показывали участникам эксперимента эмоционально напряженную видеозапись, за которой тут же следовали кадры с картинами природы либо иного содержания. Люди, смотревшие видео на тему природы, быстрее приходили в себя после стресса по сравнению с теми, кто смотрел другое видео. В ходе второго исследования было установлено, что вид природы, даже через окно, ускоряет процесс восстановления после хирургических операций, улучшает работоспособность и увеличивает удовлетворение от работы.

Время, проведенное в природной среде, дает человеку ощущение связи, смысла и принадлежности к чему-то большему. Пребывание на природе способствует усилению позитивного начала во взглядах на мир, размышлениях и творчестве, а также повышению сосредоточенности, внимания и остроты ощущений. Это особенно верно для детей. Естественная природная среда стимулирует их воображение и творческие способности, а игры на свежем воздухе помогают развивать гибкость мышления, способность к решению задач и самодисциплину. Кроме того, исследования доказывают, что дети, которые часто бывают в естественной зеленой среде, пусть даже в городе, демонстрируют остроту внимания, становятся менее импульсивными и более терпеливыми. Это полезно всем детям, но особенно тем, кто страдает синдромом дефицита внимания (СДВ), в том числе с гиперактивностью (СДВГ).

Наконец, время, проведенное на природе, помогает укреплению уверенности в себе и повышению самооценки. В естественной природной среде мы сталкиваемся с новым опытом. Это учит нас верить в свою способность преодолевать как ожидаемые, так и неожиданные трудности, достойно справляться с проблемами, возникающими на пути. Кроме того, когда мы проводим время на природе вместе с другими людьми, эта укрепившаяся уверенность перерастает в более крепкие связи с ними, усиливается ощущение поддержки, общности и сопричастности.



Перемена

Проводите больше времени на свежем воздухе, на природе и меньше в окружении технологий.

Путь к успеху

Порой кажется, что, если мы избавимся от технологической зависимости и начнем совершать ежедневные прогулки на природе, это обязательно принесет нам пользу. Но на самом деле это не слишком реалистичная картинка, правда? К счастью, существует множество других способов сделать наше соприкосновение с естественной средой более частым и тесным, не впадая при этом в крайности.

Знаете ли вы?

По данным одного из британских исследований, опубликованного в апреле 2007 года, «зеленые прогулки» помогают людям с психическими нарушениями смягчить симптомы депрессии (71 %), снять напряжение (50 %) и повысить самооценку (90 %).

1. Отключайтесь. Современный человек в среднем проводит перед «зомбоящиком» шесть часов в сутки, а потому вполне способен найти возможность отключиться на какое-то время. Используйте **«Обзор использования технологий»** из **части III**, чтобы самостоятельно исследовать степень своей привязанности к технологиям и СМИ на сегодняшний день. Ищите возможности ограничить контакт с различными типами средств массовой информации, которыми пользуетесь. Например, если в настоящее время вы много времени тратите на просмотр телепрограмм, вычтите из него пару часов и потратьте их на что-то более значимое, например на прогулку. В восемь или девять часов вечера выключите мобильный телефон, чтобы не писать SMS-сообщения в постели до глубокой ночи. После какого-то определенного часа не пользуйтесь электронной почтой и вообще Интернетом. Найдите подходящий для себя способ снизить личную зависимость от технологий, чтобы дать мозгу необходимый отдых.

2. Впустите природу в дом. Один из самых простых способов сделать свои дни более «зелеными» – завести комнатные растения. Если вы работаете, поставьте на письменном столе или в кабинете небольшое растение. Расположите цветы в различных местах собственного дома. Исследования показывают, что домашние растения помогают справиться со стрессом и проблемами, повышают самодисциплину. Если это возможно, выберите для работы место рядом с окном. Естественное освещение улучшает внимание, положительно влияя на продуктивность и работоспособность.

Знаете ли вы?

По данным Совета повышения качества исследований, взрослые старше 18 лет в среднем 8,75 часа в день проводят с какими-либо средствами связи и информации, в том числе телевизорами, компьютерами и мобильными телефонами. Почти шесть часов из этого времени тратится на телевизор. Безусловно, технологии – неотъемлемая часть современного мира, но постоянная потребность в них может сослужить нам плохую службу.

Исследователи заявляют, что из-за непрерывного взаимодействия с ними наш мозг не получает необходимого отдыха, а это, в свою очередь, может негативно влиять на долговременную память.

3. Выходные на природе. Даже если вы живете в большом городе, приобретите пропуск в какой-либо национальный парк. По выходным исследуйте близлежащие озера, реки, пляжи, леса и другие уголки дикой природы. Спланируйте небольшой поход с семьей или друзьями, в который можно отправиться пешком или по воде.

4. Сходите на прогулку. В какой-нибудь удобный момент в течение дня или в обеденный перерыв оторвитесь от компьютера и телефона – выйдите на улицу хотя бы на 15 минут, чтобы прогуляться. Если возможно, пройдите у водоема или в местном парке. Так вы приведете в порядок мысли, подышите свежим воздухом и, вернувшись к своей работе или домашним делам, сможете с новыми силами сосредоточиться на неотложных задачах.

5. Образовательные экскурсии. Воспользуйтесь программами образовательных экскурсий на природу. При этом не важно, что вы сами уже нигде не учите, поскольку многие школы и университеты предлагают подобные экскурсии как для своих учеников, так и для обычных граждан. Образовательные программы могут оказывать положительное влияние на остроту мышления и восприятия, на способность к сотрудничеству и разрешению конфликтов.

6. Ищите красоту в повседневном. Ищите способы каждый день привносить в свою жизнь красоту. Найдите место, откуда можно наблюдать закаты, и регулярно назначайте там свидания самому себе или кому-то другому. Выберите наиболее живописную дорогу на работу – даже если она окажется слегка длиннее. Прогуляйтесь по местному пляжу или вдоль реки. Сходите в дендрарий.


Технологии и конец игр на свежем воздухе


В последние 20 лет мы наблюдаем значительное уменьшение количества времени, которое проводим на свежем воздухе. В ходе исследования, проведенного Университетом Хофстра, 70 % матерей сообщили, что в детстве каждый день играли на улице, тогда как применительно к их детям этот показатель составляет всего 31 %. Кроме того, 56 % опрошенных мам посвящали играм на свежем воздухе более трех часов подряд, а среди их детей таких всего 22 %. Столь тревожный симптом, как уменьшение количества времени, проводимого детьми на улице, напрямую связан с достижениями индустрии высоких технологий и распространением разнообразных средств связи. Большинство детей в возрасте от 6 месяцев до 6 лет проводят в среднем полтора часа в день с электронными средствами информации и коммуникации, а в возрасте от 8 до 18 лет – в среднем 6,5 часа в день, что составляет более 45 часов в неделю.

7. Сад. Садоводство предоставляет вам два неоспоримых преимущества – физическую активность и пребывание на свежем воздухе. Вы можете посадить цветы или какие-нибудь овощи. Займитесь ландшафтным дизайном, регулярно пропалывайте сорняки или подстригайте лужайку.

8. Заведите питомца. Общение с домашними животными существенно влияет на снижение уровня стресса и благополучие человека. Животные помогают нам развивать в себе чувство ответственности, учат строить крепкие взаимоотношения и повышают нашу самооценку. Если вы по каким-то причинам не можете завести кошку или собаку, прекрасным расслабляющим элементом природы в доме станет аквариум с рыбками.

9. Природа в формате мультимедиа. Иногда, особенно если вы живете в большом городе, регулярно выбираться на природу бывает непросто. И хотя мы знаем, что общее время использования технологий нужно сокращать, создание с их помощью мультимедийного природного пространства может оказаться для вас полезным. Выбирайте для своего компьютера заставки с картинками водопадов, закатов, озер или других пейзажей. Повесьте в своем рабочем кабинете картину или фотопостер с изображением природы. Слушайте записи звуков природы, например шум океана, дождя, течения реки или голоса птиц и зверей. Замените просмотр бессмысленных реалити-шоу программами National Geographic или Discovery Channel, которые посвящены дикой природе.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день• Читайте этикетки• Ешьте сбалансированный завтрак• Выбирайте цельнозерновые продукты• Ешьте понемногу пять раз в день• Ешьте 2–3 порции фруктов в день• Выбирайте нежирные молочные продукты• Правильно отмеряйте порции• Ешьте рыбу два раза в неделю• Избегайте сладких напитков• Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения• Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки• Выбирайте постное мясо• Чаще готовьте дома, реже ходите в ресторан

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет» • Каждую неделю выделяйте время для хобби • Проводите время на природе
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю • Выполняйте план профилактических мероприятий
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания • Боритесь с домашней пылью

Неделя 38

Китайская грамота

Сегодня мы живем в мире, где лимонад делают из искусственных ароматизаторов, а полироль для мебели – из настоящих лимонов.

Альфред Ньюман



В переработанных и упакованных пищевых продуктах содержится очень много добавок, предназначенных для того, чтобы продлить срок их хранения, улучшить внешний вид и вкус. К таким добавкам относятся наполнители, консерванты и прочие ингредиенты, которые совершенно не нужны в нашем рационе. Большинство из этих добавок – промышленно произведенные химические вещества, неестественные для питания человека, поэтому они могут нанести серьезный вред здоровью. Некоторые наиболее вредные из них могут провоцировать возникновение онкологических, сердечно-сосудистых, легочных и почечных заболеваний, а также других проблем со здоровьем.



Перемена

Избегайте пищевых продуктов, содержащих искусственные добавки.

Путь к успеху

1. Отдавайте предпочтение цельным продуктам. Цельные продукты – те, что можно найти в природе, съесть или приготовить в натуральном виде, – это самая лучшая пища. Натуральные продукты растут в земле, на дереве или имеют животное происхождение, не подвергаясь при этом никакой переработке. Чем чаще вы будете потреблять цельные и натуральные продукты, тем меньше вероятность того, что в ваш организм попадут какие-либо искусственные химические добавки, которые могут нанести вред вашему здоровью. Если же вы будете потреблять переработанные и упакованные продукты, то эта вероятность будет гораздо выше.

2. Разбирайтесь в добавках. Конечно, самый лучший вариант – есть только натуральную пищу, но, скорее всего, будет не вполне реалистично предполагать, что вы *всегда* будете потреблять только цельные натуральные продукты и *никогда* не прикоснетесь к переработанной, упакованной пище или полуфабрикатам. Поэтому стоит иметь представление о наиболее вредных добавках. В следующей таблице перечислены 13 самых вредных добавок, которых стоит избегать всеми силами, а также информация о том, для чего они используются, что в них плохого и где их чаще всего можно обнаружить. Пока вы не запомните их хорошенько,

занесите этот список в ваш смартфон, наладонник или просто выпишите на бумажку и всегда носите с собой, чтобы сверяться с ним при покупке продуктов.

*Пищевые добавки, которых следует избегать*¹⁶

Добавка	Для чего используется и каков вред	Где используется
Искусственные красители	<ul style="list-style-type: none"> Синтетические красители и химические компоненты, полученные из продуктов переработки каменноугольной смолы, служат для усиления цвета Употребление может привести к аллергии, утомляемости, астме, кожным раздражениям, развитию гиперактивности и головным болям Могут вызывать гиперактивность и СДВ у детей Могут ухудшать зрение и обучаемость, наносят вред нервной системе Предположительно токсичны и канцерогенны 	<ul style="list-style-type: none"> Выпечка Напитки Конфеты Сыр Подкрашенные вишни (мараскино) Фруктовые коктейли и напитки Желе Мясные продукты Газированные напитки
Искусственные ароматизаторы	<p>Дешевые смеси химических веществ, имитирующие натуральные запахи.</p> <ul style="list-style-type: none"> Употребление может привести к аллергическим реакциям, дерматитам, экземе, астме, развитию гиперактивности Могут влиять на процесс выработки ферментов, РНК[16] и работу щитовидной железы 	<ul style="list-style-type: none"> Почти все промышленно переработанные продукты
Искусственные подсластители (ацесульфам-К, аспартам, цикламат, Equal, Nutra-Sweet, сахарин, Sweet'n Low, сукралоза, Splenda, сорбитол)	<p>Сильно переработанные химические вещества, не имеющие питательной ценности, которые добавляют в диетические продукты, чтобы снизить их калорийность.</p> <ul style="list-style-type: none"> Могут негативно влиять на метаболизм Некоторые из них предположительно являются нейротоксинами, способными стать причиной опухолей мозга, лимфомы, диабета, рассеянного склероза, болезней Паркинсона и Альцгеймера, фибромиалгии и хронической усталости Могут приводить к эмоциональным расстройствам, таким как депрессия и приступы тревожности, а также к тошноте, головокружению, головным болям, спутанности сознания, мигрени и судорогам 	<ul style="list-style-type: none"> Выпечка Готовые завтраки Жевательная резинка Жевательные витамины Десерты Диетические продукты Диетические напитки Коктейли Желе Зубная паста
Бензоат Консерванты (бутилгидрокситолуол, бутилгидроксианизол, третичный бутилгидроксиинон)	<p>Вещества, отвечающие за сохранность жиров и препятствующие их прогорканию под действием времени, света и воздуха. Также препятствуют окислению масел.</p> <ul style="list-style-type: none"> Употребление может привести к развитию гиперактивности, поражению почек, аномалиям развития, задержке роста, аллергическим отекам, астме, риниту, дерматиту, опухолям и крапивнице Могут влиять на баланс и уровень эстрогена Возможно, канцерогенны Влияют на сон и аппетит 	<ul style="list-style-type: none"> Конфеты Готовые завтраки Витаминизированный рис Замороженный фарш Жевательная резинка Желе Сало, жиры Картофельные чипсы Заправки для салатов Растительные масла

¹⁶ ¹⁶ Пищевой антиоксидант. – Прим. ред. ¹⁷ Рибонуклеиновой кислоты. – Прим. ред.

<p>Бромированные растительные масла</p>	<p>Вещества, улучшающие вкус многих напитков на основе цитрусовых; поддерживают эфирные масла в состоянии суспензии.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повышают уровень триглицеридов и холестерина • Могут повреждать печень, яички, щитовидную железу, сердце и почки • Употребление может привести к системным поражениям организма, аномалиям развития, нарушению роста • Признаны FDA небезопасными 	<ul style="list-style-type: none"> • Напитки
<p>Высокофруктозный кукурузный сироп</p>	<p>Дешевая альтернатива тростниковому и свекловичному сахару; поддерживает свежесть выпечки; легко смешивается с напитками для придания сладости.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Попадая в организм, может способствовать превращению фруктозы в жир • Повышает риск диабета второго типа, ишемической болезни сердца, инсульта и рака • Плохо перерабатывается печенью 	<ul style="list-style-type: none"> • Хлеб • Конфеты • Овощные консервы • Готовые завтраки • Фруктовые йогурты • Приправы • Большинство промышленно переработанных продуктов • Заправка для салатов
<p>Глутамат, глутамат натрия</p>	<p>Дешевый усилитель вкуса в ресторанных блюдах, заправках для салата, чипсах, замороженных блюдах; используется как связующий агент и наполнитель в пищевых добавках и лекарствах.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Может стимулировать аппетит и вызывать головные боли, тошноту, слабость, насморк, отеки, изменения частоты сердцебиения, ощущение жжения и затруднения дыхания 	<ul style="list-style-type: none"> • Конфеты • Жевательная резинка • Китайские блюда • Чипсы и снеки • Печенье • Напитки • Приправы • Замороженные блюда • Быстрорастворимое детское питание

	<ul style="list-style-type: none"> У новорожденных может вызывать задержку роста и необратимое ожирение Употребление может привести к депрессии, дезориентации, повреждению глаз, утомляемости и ожирению 	<ul style="list-style-type: none"> Молоко низкой жирности Колбаса Заправки для салатов Соусы Гидролизат белка (всех типов), дрожжевой автолизат, дрожжевой экстракт, казеинат, натуральные и искусственные ароматизаторы
Олестра	<p>Заменитель жира, не перевариваемый человеческим организмом; используется преимущественно в жареных блюдах и выпечке.</p> <ul style="list-style-type: none"> Подавляет всасывание питательных веществ, в том числе витаминов А, D, Е и К Употребление может провоцировать заболевания ЖКТ, возникновение диарей, недержания, метеоризма, спазмов и кровотечения Длительное потребление может привести к раку легких и простаты, сердечно-сосудистым заболеваниям и слепоте 	<ul style="list-style-type: none"> Чипсы Закуски
Бромат калия	<p>Отбеливающий агент в белой муке; придает хлебу пышность.</p> <ul style="list-style-type: none"> Вызывает рак у животных и человека 	<ul style="list-style-type: none"> Хлеб Булочки Тесто для пиццы
	<ul style="list-style-type: none"> В штате Калифорния включен в список «веществ, известных канцерогенностью и репродуктивной токсичностью»; на продуктах, содержащих бромат калия, должно быть помещено соответствующее предупреждение 	
Пропилгаллат [17]	<p>Консервант</p> <ul style="list-style-type: none"> Возможно, способен вызывать рак Вызывает нарушения в работе почек, печени и ЖКТ 	<ul style="list-style-type: none"> Жевательная резинка Переработанные мясные продукты Бульонные кубики
Частично гидрогенизированные и гидрогенизированные масла (пальмовое, соевое и другие)	<p>Жиры промышленного производства, входящие в состав более 40 000 продуктов в США.</p> <ul style="list-style-type: none"> Дешевле большинства других жиров Содержат большие количества трансжирных кислот, которые повышают уровень вредного холестерина и понижают уровень полезного, что увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний Употребление может привести к атеросклерозу, раку груди и кишечника 	<ul style="list-style-type: none"> Выпечка Конфеты Приправы/соусы Крекеры Жареная пища Большинство промышленно переработанных продуктов Закуски Овощные заправки
Нитрат и нитрит натрия	<p>Используется как консервант, краситель и ароматизатор в копченом мясе и рыбе; препятствует развитию бактерий и ботулизма.</p> <ul style="list-style-type: none"> В желудке при связывании с другими веществами способен образовывать нитрозамин — известный канцероген К побочным эффектам относятся головные боли, тошнота, рвота и головокружение 	<ul style="list-style-type: none"> Бекон/ветчина Солонина Хот-доги/сосиски Колбаса Переработанные мясopодукты Копченая рыба

<p>Диоксид серы и сульфиты</p>	<p>Поддерживает свежий вид овощей и фруктов; предотвращает обесцвечивание сухофруктов; консервант для вина, препятствующий обесцвечиванию, развитию бактерий и дальнейшей ферментации.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Может вызывать тяжелые аллергические реакции, в том числе головные боли, нарушения дыхания и зуд • Особенно вреден для астматиков • Может быть причиной гипотонии, прилива крови к лицу, ощущения покалывания и анафилактического шока 	<ul style="list-style-type: none"> • Абрикосы (сухофрукты) • Прочие сухофрукты • Изюм • Пиво • Крепкие напитки • Соки • Продукты из картофеля • Безалкогольные напитки • Уксус • Вино
---------------------------------------	---	---

3. Начните с дома. На этой неделе просмотрите все продукты, которые имеются у вас в кухонном шкафу, кладовой и холодильнике. Внимательно прочитайте информацию о составе на упаковках. Если в каких-нибудь продуктах содержатся добавки, перечисленные в таблице, избавьтесь от них. Если вы не хотите выбрасывать купленные продукты, можете кому-нибудь их отдать. Составьте список продуктов, которые требуют замены из-за содержащихся в них добавок, и запланируйте на неделю время, чтобы сходить в магазин и провести сравнение различных товаров. По сути, вам нужно заменить пищу, содержащую добавки, аналогичной, но чистой от них или, по крайней мере, содержащей их в меньшем количестве. Составьте новый список производителей, которые выпускают более здоровые продукты, чтобы вам не приходилось каждый раз читать этикетки, приходя в магазин.

4. Как можно реже посещайте рестораны. В предприятиях фастфуда, семейных и даже элитных ресторанах часто используют при приготовлении блюд ингредиенты, которые вам совершенно не нужны. Например, во многих китайских ресторанах в пищу кладут очень много глутамата натрия. Как уже упоминалось в программе **недели 36 «Что у вас на плите?»**, следует ограничить посещение ресторанов, чтобы избежать потребления с пищей вредных добавок.

5. Три быстрых теста. Если у вас возникают сомнения, можете воспользоваться этими быстрыми тестами, чтобы решить, следует ли избегать данного продукта.

- **Слишком длинный список ингредиентов.** Если список ингредиентов на упаковке слишком длинный (более пяти), скорее всего, продукт содержит химические добавки. По возможности избегайте продуктов с такими длинными списками.

- **Требование знания иностранного языка.** Если вы испытываете трудности с тем, чтобы прочесть названия некоторых ингредиентов, весьма вероятно, что этот продукт покупать не стоит.

• **Прабабушкин тест.** Если в продукте содержатся ингредиенты, о которых вы ничего не знаете, или те, о которых, скорее всего, никогда не слышала ваша бабушка или прабабушка, лучше откажитесь от него.

Знаете ли вы?



Согласно данным Эрика Шлоссора, автора «Нации фастфуда», типичная американская семья тратит около 90 % своего продуктового бюджета на промышленно переработанные продукты питания.

Задание повышенной трудности

Вы уже достигли совершенства в распознавании и избегании таких ингредиентов? Тогда попробуйте пойти дальше.

1. **Поваренная соль.** Слишком большое количество натрия может вызывать повышение артериального давления, сердечные приступы и инсульты. Кроме того, поваренная соль, или хлорид натрия, подвергается высокой очистке и насыщена такими химическими добавками, как отбеливатели и алюминий, а также агентами, предотвращающими слеживание. Избегайте упакованных продуктов, которые содержат добавленную соль. Также не используйте соль с пониженным содержанием натрия – она может быть еще более токсична, чем обычная. К такой соли добавляется еще больше химических веществ, чтобы уменьшить содержание натрия, но при этом сохранить соленый вкус.

2. **Добавленные сахара.** Сахар, как и соль, входит в состав многих продуктов. Его можно обнаружить практически во всех промышленно переработанных продуктах. Как мы уже обсуждали в программе **недели 11**, сахар в продукте может быть представлен в самых разных формах, в том числе в виде высокофруктозного кукурузного сиропа, фруктозы, сахарозы, глюкозы и прочих производных, что необходимо всегда учитывать. Потребление большого количества добавленных сахаров может стать причиной набора веса, метеоризма, утомляемости, артрита, мигреней, ослабления иммунитета и т. д. По возможности избегайте продуктов, содержащих добавленные сахара.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день • Выбирайте нежирные молочные продукты • Правильно отмеряйте порции • Ешьте рыбу два раза в неделю • Избегайте сладких напитков • Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения • Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки • Выбирайте постное мясо • Чаще готовьте дома, реже ходите в ресторан • Избегайте пищевых добавок
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет» • Каждую неделю выделяйте время для хобби • Проводите время на природе

Окончание таблицы

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю • Выполняйте план профилактических мероприятий
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания • Боритесь с домашней пылью

Неделя 39

Контролируйте помехи

Сколько же здесь вещей, которых я вовсе не хочу.
Сократ



Перемена этой недели состоит в том, чтобы очистить от помех, организовать и упростить окружающую вас среду. Данная задача может показаться легкой, но на самом деле для многих это не так. С течением времени мы склонны накапливать массу вещей, в том числе таких, которые нам вовсе не нужны, проще говоря, обрастать «мусором». Но почти все, как только встает вопрос «хранить или не хранить», делают выбор в пользу «хранить». И вот не успеваем мы оглянуться, как наш дом оказывается забит предметами, которыми мы никогда не пользуемся, на которые никогда не смотрим и о которых даже не помним.

Однако простая перемена, состоящая в том, чтобы избавиться от лишнего, приносит огромную пользу. Во-первых, это действие обладает терапевтическим эффектом. Избавившись от того, что вам мешает и не является необходимым, вы ощутите легкость, спокойствие и удовлетворение сделанным. Лишние вещи в доме мешают, постоянно попадаясь под руку и отвлекая нас, что дает еще один повод для ненужного стресса. Если же вы избавитесь от этих помех, то сможете расслабиться и сосредоточиться на действительно нужных вещах. У вас появится дополнительное время, и ваша продуктивность возрастет. Вы быстрее и легче будете находить нужные вещи, сэкономите время на уборке, расстановке и прочих домашних делах. Наконец, лишние вещи ухудшают качество жизненного пространства. Из-за них оно кажется меньше, бесполезнее и хаотичнее. Убрав все ненужное и организовав пространство функционально, вы придадите своему дому более чистый и свежий вид; сможете занять освободившееся место чем-то полезным, расслабиться и получать удовольствие от места, где живете.



Перемена

Избавьтесь от лишних вещей, упростите и организуйте ваше жизненное пространство.

Путь к успеху

В целом все наше имущество подразделяется на три категории: 1) необходимые вещи; 2) вещи, которые доставляют удовольствие и 3) лишние вещи, они же *барахло*. Ваша цель на этой неделе – избавиться от третьей группы, что позволит больше наслаждаться второй и более

эффективно пользоваться первой. Чтобы осуществить эту перемену, вы должны каждый день уделять внимание новому участку своего дома. Возможно, определенные места в вашей квартире или доме не требуют никакой реорганизации, в то время как другие отчаянно нуждаются во внимании. Чтобы несколько упростить процесс, вы можете последовать этим рекомендациям.

Прежде чем начать

Прежде чем вы приступите к делу, имеет смысл установить некоторые основные правила, чтобы процесс избавления от помех в доме стал несколько проще.

1. Принимайте четкие решения. Прежде чем вы с головой окунетесь в уборку своего дома, необходимо выработать определенные параметры принятия решений относительно того, что однозначно стоит сохранить; что сохранить, но спрятать подальше; что отдать кому-нибудь или выбросить. Короче говоря, все оставленное должно иметь для вас определенную ценность. Спросите себя, обладает ли та или иная вещь в ваших глазах следующим качеством:

Функциональная ценность. Предмет, который облегчает жизнь и необходим в повседневном обиходе, например кофейник, телевизор или пылесос.

Историческая ценность. Предмет, который важен потому, поскольку связан с вашей личной или семейной историей, например что-то перешедшее к вам по наследству или ваш выпускной альбом.

Личная ценность. Предмет, который важен по личным соображениям, например одежда или книги.

Эстетическая ценность. Предмет, который украшает дом или доставляет эстетическое наслаждение, например картина, элементы декора или особенный предмет мебели.

Если предмет не обладает ценностью ни по одному из параметров, он не заслуживает того, чтобы оставаться в доме. Если он не имеет ценности для вас, но может оказаться полезен кому-то другому, отдайте или продайте его. И наконец, если предмет не имеет ценности ни для кого или не подлежит восстановлению, смело выбрасывайте его.

2. Составьте план. Сядьте и составьте список всех помещений в доме, которыми вы намерены заняться. Тогда ваши действия будут более продуктивными. Безусловно, у вас может возникнуть искушение в первую очередь разобраться с теми помещениями, где ситуация проще, но результат превзойдет все ожидания, если вы сначала приметесь за те места, которые находятся в наиболее плачевном состоянии. Расчистка самых захламленных мест даст вам большее чувство удовлетворения, чем разбор тех, где ненужных вещей меньше.

3. Держите наготове необходимые принадлежности. Для приведения в порядок всего, что находится в каждом из помещений вашего дома, вам понадобятся соответствующие инструменты и принадлежности. Убедитесь, что у вас достаточно мешков для мусора. Кроме того, вам потребуется большая сумка или контейнер для бумаг, журналов и газет. Если у вас есть какие-нибудь личные бумаги, которые вы хотели бы уничтожить, можете приобрести измельчитель. Для хрупких вещей, которые вы хотите отдать или выбросить, подготовьте коробки или ящики. В процессе разбора вещей в каждом помещении можно продолжать покупать все необходимые принадлежности для того, чтобы дело двигалось быстрее и было максимально продуктивным.

4. Заканчивайте то, что начали. В процессе приведения дома в порядок не бросайте работу в одном помещении, чтобы приняться за другое. Заканчивайте разбор вещей в каждом помещении полностью и только после этого переходите к следующему, чтобы у вас было чувство завершенности.

Знаете ли вы?

По оценке доктора медицины Санджайи Саксены, доцента кафедры психиатрии Медицинской школы Калифорнийского университета в Сан-Диего, 2 млн американцев испытывают проблемы с накопительством.

Разберите и организуйте

1. Большой взрыв с большими вещами. Начиная генеральную чистку в очередном помещении, сразу же найдите крупные вещи, от которых нужно избавиться незамедлительно, чтобы они не мешали вам в ходе дальнейшей работы. Затем переходите к более мелким предметам. Если, к примеру, у вас есть старый телевизор или другая бытовая техника, которой вы не пользуетесь, вытащите в первую очередь такой агрегат из комнаты и поместите в коробку. Многие приборы можно отдать на благотворительные цели или – если они действительно сильно устарели – сдать в переработку. Если у вас есть предметы, которые слишком велики для того, чтобы просто выбросить их, как другой мусор, свяжитесь с местными властями и узнайте, как правильно избавиться от них. Хороший способ – продать ненужные вещи через Интернет, в том числе на www.ebay.com.

2. Найдите «дом» для своих вещей. Определившись с тем, какие вещи нужно выбросить или отдать, убедитесь в наличии достаточного места для всего того, что вы хотите оставить. Вещи, которыми мы пользуемся постоянно, имеют тенденцию быть «бездомными» и часто создают наибольший хаос. Найдите постоянное «место проживания» для ключей, телефона и сумочки. Так ваше пространство будет оставаться организованным всегда.

3. Разберитесь с мелкими вещами. Труднее всего оказывается пристроить мелкие вещи: бумажки на письменном столе, монеты, почту и т. д. Это очень нудное занятие, но будьте беспощадны – разберитесь с такими вещами раз и навсегда. Всякие мелочи, разбросанные по туалетному столику, соберите в мешочек. Документы, счета и прочие бумажки держите в конвертах, складывайте в файлы и храните в папках в кабинете. Монеты соберите и используйте либо сложите в банку для хранения, пока не представится случай за что-нибудь ими заплатить.

4. Памятные вещи и фотографии. Важные памятные вещи нужно правильно систематизировать и бережно хранить. Если у вас за долгие годы скопились фотографии, которые вы так и не успели разложить по альбомам, пора с ними разобраться. Вначале расположите их логически, а потом сложите в чистую обувную коробку или контейнер на хранение. Будьте честны сами с собой, определяя, что действительно дорого вам. Не храните что-то из чувства вины. Если вещь для вас не важна или не имеет никакой ценности, пора от нее избавиться. Этот принцип относится даже к тому, что досталось вам по наследству от других членов семьи. Только не забудьте вначале оценить их, чтобы не выкинуть что-то дорогостоящее.

5. Одежда. Многие из нас хранят одежду дольше, чем нужно. Мы надеемся когда-нибудь снова примерить свои старые джинсы, верим, что мода вернется, или просто не хотим избавляться от любимой одежды. Ни одна из этих причин не является основанием для того, чтобы испытывать подобную привязанность к одежде. Если вы не носили что-то больше года, значит пора от этого избавиться.

6. Последние штрихи. После того как вы окончательно решите, что оставить, а от чего избавиться, наступит время правильно разместить те вещи, которые вы хотите сохранить. Купите декоративные коробки, корзины, ящики и прочие контейнеры. Разложите в них все оставшиеся вещи и разместите их в подходящих местах или в шкафах.

Двигайтесь вперед


1. Превратите это в семейное дело. Окончательно очистив дом от хлама, постарайтесь сделать поддержание чистоты полезной домашней привычкой. Если вы живете не один, подключите к этому своих домочадцев, чтобы каждый из них нес ответственность за определенные вещи и помогал вам поддерживать свободную от старых вещей жизненную среду.

2. Выработка ритуалов. Разработайте ежедневные, еженедельные, ежемесячные и сезонные ритуалы прощания с хламом, которые помогут вам поддерживать порядок в доме. Каждый день мойте посуду сразу после еды, просматривайте почту в день ее получения, убирайте одежду в шкаф сразу после того, как сняли ее, и делайте все необходимое для поддержания порядка. К еженедельным ритуалам могут относиться уборка в доме, вынос мусора или ревизия вещей в шкафах. Полезно ежемесячно наводить порядок в рабочем кабинете, вовремя разбирать счета и прочие финансовые документы, отправляя все ненужное на свалку. Раз в сезон можно проводить чистку одежды, хранящейся в шкафах, проверять и при необходимости чинить электроприборы. Отведите на все дела, кроме ежедневных, специальное время в своем графике, чтобы гарантированно успевать их выполнять.

3. Сезонные дворовые распродажи. Если вы заинтересованы в том, чтобы ненужный хлам приносил хоть какую-то финансовую выгоду, устраивайте сезонные дворовые распродажи. Это особенно актуально для пригородов и тех мест, где часто проезжают машины.

Задание повышенной трудности

Ваш дом уже свободен и чист? Переходите на другой уровень, избавившись от ненужных вещей на рабочем месте, в машине или других местах, где они имеют свойство накапливаться.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день• Читайте этикетки• Ешьте сбалансированный завтрак• Выбирайте цельнозерновые продукты• Ешьте понемногу пять раз в день• Ешьте 2–3 порции фруктов в день• Выбирайте нежирные молочные продукты• Правильно отмеряйте порции• Ешьте рыбу два раза в неделю• Избегайте сладких напитков• Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения• Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки• Выбирайте постное мясо• Чаще готовьте дома, реже ходите в ресторан• Избегайте пищевых добавок

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Спи́те по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет» • Каждую неделю выделяйте время для хобби • Проводите время на природе
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю • Выполняйте план профилактических мероприятий
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания • Боритесь с домашней пылью • Очистите дом от ненужных вещей

Неделя 40 Общайтесь

Единственная большая проблема с общением – это иллюзия того, что оно происходит.

Джордж Бернард Шоу



Хорошее общение сильно недооценивают. Когда оно есть, отношения с людьми кажутся легкими и не требующими усилий, а при его отсутствии представляются очень трудными и мучительными. Легко принимать хорошее общение как должное; однако время, потраченное на него, может принести огромную пользу на самых разных уровнях.

Эффективное общение – это основа здоровых взаимоотношений. Если вы четко и спокойно выражаете свои чувства и мысли, позволяя другим делать то же самое, вы получаете прекрасный шанс заполнить возможные трещины в общении и тем самым создать более прочные и гармоничные связи с окружающими. А это путь к большей близости, доверию и общности с друзьями, коллегами и членами семьи. Кроме того, такой способ общения помогает взаимодействовать с самыми разными людьми, имеющими разное прошлое и взгляды на мир. Подобные навыки положительно влияют на вашу самооценку и уверенность в себе, а также на ваш подход к отношениям с людьми в целом.

К тому же эффективное общение помогает снизить напряжение и стресс. Если вы не можете конструктивно выразить свое отношение к чему-либо, негативные эмоции угрожают выплеснуться на поверхность самым нездоровым и разрушительным образом. Более того, чем эффективнее ваше общение с окружающими, тем лучше вы сможете справляться с конфликтными ситуациями, избегая проблем и недопонимания, что напрямую влияет на способность устранять поводы для стресса.

Эффективное общение помогает достигать поставленных целей и в то же время идти навстречу другим. Например, если вы устраиваете презентацию для клиента, четкое и выразительное представление вашего товара или услуги существенно облегчит вам процесс продажи. В то же время эффективная коммуникация даст возможность получить необходимую информацию от клиента, и вам будет легче откорректировать свое предложение так, чтобы оно в первую очередь соответствовало его нуждам. Хотя этот пример и взят из области бизнеса, на самом деле данный принцип применим и к личным ситуациям.



Перемена

Практикуйте эффективную коммуникацию в повседневном общении с людьми.

Знаете ли вы?

Недавние исследования показали, что самый важный карьерный навык, которым должен обладать новый работник, – это хорошая способность к интерпретации. Что абсолютно верно как с точки зрения нанимателя, так и с позиции того, кто претендует на вакансию.

Путь к успеху

Эффективное общение – это бесценный навык. К счастью, этим навыком вполне можно овладеть, далее успешно применяя и совершенствуя его. Как всегда, немного практики, и вы получите огромные преимущества! И прошу вас, воспользуйтесь этими советами.

1. Активно слушайте. Очень важная часть эффективного общения – это способность активно слушать других. Человек, которого активно слушают, чувствует себя важным и уважаемым. Слушайте людей и показывайте им, как вы цените то, что они говорят. Никогда не допускайте, чтобы им казалось, будто для вас их слова менее важны, чем то, что хотите сказать вы сами. Не прерывайте говорящего человека и не проявляйте нетерпения, ожидая, пока он даст вам возможность высказаться. Вместо этого сосредоточьтесь на том, что, как и почему он хочет вам сказать. Обращайте внимание на язык тела собеседника и визуальные подсказки, так как они помогут вам понять, что перед вами за человек, каковы его взгляды и точка зрения. Помогите тем, кто испытывает трудности с выражением своих чувств и мыслей, задавая наводящие вопросы или предлагая слова и идеи, на которые они могут отреагировать. Если вам что-то неясно, переспросите, чтобы показать, насколько вы заинтересованы в достижении полного понимания.

2. Повторяйте то, что услышали. Один из способов дать собеседнику понять, что вы сосредоточены на его словах, – это суммировать сказанное им в нескольких фразах и повторить ему. И тогда он получит возможность либо поправить вас, если вы что-то не так поняли или услышали, либо подтвердить, что вы уловили все правильно. К тому же такое отношение создаст у человека ощущение важности своих слов.

3. Следите за объективностью. В эффективном общении нет места выражению субъективного мнения или выпячиванию собственного «Я». Слушая человека, вы не должны унижать или критиковать его. Делая вид, что слушаете его, вы демонстрируете глубочайшее неуважение к своему собеседнику, ведь многие люди прекрасно замечают такую фальшь. Будьте открыты чужим словам и мнениям, старайтесь не делать поспешных выводов. Будьте внимательны к собеседнику, начинайте разговор с открытой и честной позиции. Проявляйте терпение и уважение к людям, потому что их чувства и мнения так же важны, как и ваши собственные.

4. Используйте жесты и мимику. Язык вашего лица и тела может сказать не меньше, если не больше, чем произносимые вами слова. Смотрите в глаза тому, с кем разговариваете. Это хороший способ продемонстрировать вашу заинтересованность, которая ведет к достижению более глубокого взаимопонимания и доверия, тем самым делая ваше общение успешным. Ведите себя свободно, избавьтесь от скованности и примите удобную для вас позу. Это покажет вашу открытость и готовность к диалогу в противовес закрытой позе со скрещенными руками или сгорбленными плечами. Во время разговора можете слегка прикоснуться к руке собеседника, показывая, что ощущаете близость к нему или сочувствуете тому, что он говорит.

5. Будьте точны и кратки. В диалоге должны участвовать двое. Люди, которые без усталости говорят, увлекаясь собственным монологом, рискуют: 1) потерять аудиторию из-за скуки или отсутствия интереса; 2) показать собеседнику, что его время и заинтересованность

их не волнуют. Старайтесь точно и кратко выражать свои мысли, предоставляя собеседнику такую же возможность изложить собственное мнение. Старайтесь, чтобы другие люди хорошо вас слышали, ведь если человек мямлит, людям приходится напрягаться, чтобы понять его слова.

6. Берите на себя ответственность. Эффективное общение не всегда дается легко, особенно если в разговоре участвуют люди с разными точками зрения, намерениями и интересами. Будьте уверены в том, что говорите, но поддерживайте правильный баланс, уважительно относясь к словам собеседников. Если они вас не понимают, не вините их в этом. Старайтесь найти другой способ выразить свои мысли и намерения, чтобы они могли понять вас лучше.

Что мешает эффективному общению

Общаясь с людьми, не давайте волю следующим привычкам, поскольку они способны очень быстро свести на нет даже самые лучшие намерения:

- **Утверждение собственного превосходства.** Это случается, когда в ответ на слова собеседника вы начинаете заявлять, что ваш опыт больше, лучше, хуже или травматичнее, чем его. Такие заявления создадут у вашего собеседника ощущение, что вы не уважаете и не цените его.

- **Субъективные суждения.** Не все видят вещи такими, какими видите их вы. Прислушайтесь к тому, что говорят другие, не осуждая их и не читая им нотации.

- **Чрезмерная придирчивость.** Старайтесь не задавать неуместных и личных вопросов. Дайте другому человеку изложить все так, как он хочет, в удобном для него темпе.

- **Излишние попытки успокоить.** Каждый человек реагирует на вещи по-своему. Если кто-то нервничает, не нужно убеждать его в том, что его переживания беспочвенны, и преуменьшать важность ситуации. Это может показаться неискренним или создаст у собеседника впечатление, что его чувства не важны для вас. Но вместе с тем не поддавайтесь искушению говорить ему то, чего он от вас ждет, только ради того, чтобы задобрить его.


- **Нетерпимость.** У каждого человека есть свое мнение, и никакое мнение не является однозначно правильным или неправильным. Будьте толерантны к точке зрения другого человека, даже если вы с ней не согласны.

- **Привычка прерывать собеседника.** Всегда давайте людям договорить то, что они хотят сказать.

7. Управляйте гневом. Вполне естественно, что некоторые темы особенно задевают вас за живое, а иногда вы даже можете по-настоящему разозлиться. Боль, разочарование и страх во время общения часто выражаются в форме гнева. Однако то, как вы проявляете свои негативные эмоции или ощущения, может сильно повлиять на исход вашего разговора. Чтобы снизить отрицательный эффект до минимума, попытайтесь выразить свои чувства спокойно и рационально. Используйте утверждения со словом «я» вместо слова «вы». Это поможет снизить оборонительную реакцию со стороны собеседника. Старайтесь не преувеличивать и не использовать такие категоричные обобщающие слова, как «никогда», «всегда» или «все». Если собеседник зол на вас, продемонстрируйте искренний интерес к тому, что он говорит. Покажите, что вас волнует его мнение, и – если это для вас приемлемо – отдайте должное его позиции, сказав, что понимаете, как он себя чувствует. Это поможет ему расслабиться и не так отчаянно обороняться. Обсуждая проблему, постарайтесь вовлечь собеседника в поиск решения, которое будет приемлемым для вас обоих.

Задание повышенной трудности

Если вы не испытываете проблем с общением, переходите на следующий уровень, поощряя и продвигая эффективную коммуникацию дома, в семье и на работе. Говорите об этом со своими сотрудниками, обучайте коллег, рассказывая им об эффективной коммуникации на рабочем месте, чтобы создать в команде благоприятную среду.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день• Читайте этикетки• Ешьте сбалансированный завтрак• Выбирайте цельнозерновые продукты• Ешьте понемногу пять раз в день• Ешьте 2–3 порции фруктов в день• Выбирайте нежирные молочные продукты• Правильно отмеряйте порции• Ешьте рыбу два раза в неделю• Избегайте сладких напитков• Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения• Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки• Выбирайте постное мясо• Чаще готовьте дома, реже ходите в ресторан• Избегайте пищевых добавок

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Спице по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет» • Каждую неделю выделяйте время для хобби • Проводите время на природе • Общайтесь эффективно
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю • Выполняйте план профилактических мероприятий
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания • Боритесь с домашней пылью • Очистите дом от ненужных вещей

Неделя 41

Считайте бобы

Больше всего его вдохновляло определенное блюдо из бобов.
Роберт Браунинг



Бобовые являются одними из самых полезных и питательных продуктов на планете. Как и мясо, они прекрасный источник белка. Однако, в отличие от белковых продуктов животного происхождения, бобовые содержат очень мало жиров (особенно насыщенных). Кроме того, они богаты клетчаткой, витаминами и минералами.

Бобовые прекрасно подходят для снижения веса и стабилизации уровня сахара в крови. Они способствуют выработке лептина – гормона, который снижает аппетит и стимулирует метаболизм. Благодаря высокому содержанию клетчатки (примерно 12–15 г на стакан) бобовые способствуют насыщению, долго перевариваются и помогают поддерживать здоровье пищеварительного тракта.

Бобовые способствуют снижению уровня холестерина и риска некоторых видов рака. Они богаты витамином В, поэтому важны для здоровья мозга, функционирования нервной и пищеварительной систем, а также полезны для кожи. В них много кальция, необходимого для костей и зубов. Наконец, бобы содержат много калия, который снижает риск гипертонии и инсульта.



Перемена

Съедайте как минимум три стакана бобовых в неделю или ½ стакана в день.

Знаете ли вы?

В ходе одного из недавних исследований было доказано, что люди, употребляющие в пищу бобовые, весят в среднем на 3 кг меньше и имеют более тонкую талию по сравнению с теми, кто их не ест. При этом взрослые любители бобов потребляют в среднем на 199 ккал в день больше, а подростки – почти на целых 335 ккал больше.

Путь к успеху

Бобовые весьма разнообразны, поэтому их легко добавить в свой рацион.

1. Начиная потихоньку. Если бобовые для вас – не слишком привычная пища, стоит добавлять их к своему рациону постепенно, чтобы избежать повышенного газообразования. Первые два дня съедайте по четверти стакана бобовых. На третий и четвертый увеличьте количество до трети стакана и далее переходите к половине стакана в день.

2. Промывайте консервированные бобовые. Консервированные бобовые очень удобны и просты в приготовлении. Однако в большинстве консервов содержится много натрия и разных консервантов. Поэтому лучше покупайте консервы с низким содержанием натрия и промывайте их перед использованием, чтобы избавиться от части вредных веществ.

Бобовые и вегетарианство

Бобовые богаты белками, но большинство этих белков неполноценны, то есть в них содержатся не все аминокислоты, необходимые человеческому организму. Полноценными источниками протеина являются только животный белок, киноа и соя. Поэтому, чтобы получать все незаменимые аминокислоты, нужно употреблять бобовые «парами», сочетая «мясные» виды с теми, что содержат неполный комплекс белков. В буром рисе, кукурузе, орехах, семечках и пшенице тоже содержатся неполноценные белки, и такие продукты хорошо сочетаются с бобовыми, в результате чего вы получаете идеально сбалансированную белковую пищу.

3. Пробуйте кухню разных народов. Бобовые используют в кухнях многих стран мира, а в ряде культур они вообще являются основным пищевым продуктом. Купите кулинарные книги или поищите в Интернете рецепты итальянских, греческих и ближневосточных блюд. Кроме того, бобовые являются основным ингредиентом многих блюд индийской, карибской и латиноамериканской кухни.

4. Простая добавка. Бобовые можно добавлять ко многим блюдам:

- **Салаты.** Добавьте нут, черную фасоль или фасоль «пинто» к зелени с овощами – и у вас получится прекрасно сбалансированный салат.

- **Супы.** Бобовые можно добавить к овощному бульону, чтобы суп был более насыщенным. Также из многих бобовых можно сделать суп-пюре.

- **Чили.** Добавьте бобовые к чили из индейки или приготовьте вегетарианское чили из трех видов бобовых.

- **Соусы и сальса.** Бобовые прекрасно подходят для создания различных подливок, таких как хумус или спред из черной фасоли. Их можно добавлять к помидорам в сальсе или делать одним из ингредиентов фруктовой сальсы из ананасов, манго и красного перца.

- **Рис и макароны.** Добавьте бобовые к бурому рису или цельнозерновым макаронам, и вы получите блюдо, богатое клетчаткой и питательными веществами, которое вдобавок ко всему является полноценным источником белка.

- **Бобовый салат.** Возьмите банку своих любимых бобовых, добавьте свежий репчатый лук и специи, и у вас получится сытный салат, который можно приправить оливковым маслом, солью, перцем и уксусом или лимонным соком.

Бобовые без газов

У бобовых дурная репутация из-за того, что они могут вызывать метеоризм. В них содержатся олигосахариды, которые не перевариваются в человеческом организме. Олигосахариды, попадая в кишечник, разлагаются под воздействием кишечных бактерий, в результате чего образуются газы. Самыми большими злодеями чаще всего оказываются обычная фасоль и лима.

Количество олигосахаридов в бобовых можно существенно снизить, что, соответственно, уменьшит симптомы метеоризма. Для этого перед приготовлением замочите сухие бобы, а консервированные хорошенько промойте. Готовьте бобовые с травами, способствующими пищеварению, например фенхелем, анисом, розмарином, кинзой и лавровым листом, которые помогают уменьшить неприятные ощущения.

Задание повышенной трудности

Любите бобовые и регулярно употребляете их в пищу? Перейти на следующий уровень вам помогут эти советы.

1. Забудьте о консервах. Вместо консервированных бобовых покупайте сухие. Сухие бобы – это более чистая и меньше подвергавшаяся обработке форма данного продукта. С ними вы не получите консервантов и добавленного натрия, которые совсем не нужны для здорового питания. Вы никогда раньше не готовили сухие бобовые? Это очень просто:

Перебирайте. Положите бобы в дуршлаг и отберите сморщенные или обесцвечившиеся, а также камешки и прочие посторонние предметы.

Отмеряйте тщательно. В процессе приготовления сухие бобовые втрое увеличиваются в размере. Поэтому в готовом виде вы получите в три раза больше продукта, чем было в сухом. Например, из трети стакана сухих бобов – целый стакан готовых, из двух третей – два стакана и т. д.

Замачивайте. При замачивании сухие бобовые впитывают воду, что способствует растворению крахмала, вызывающего дискомфорт и газообразование в кишечнике. Кроме того, замачивание сокращает время их приготовления. Предварительно замачивать нужно большинство бобовых, кроме коровьего гороха (вигны), колотого гороха, зеленого горошка и всех разновидностей чечевицы. При этом удобно пользоваться методом «быстрого замачивания». Положите бобы в кастрюлю с водой, объем которой должен быть в три раза больше, чем для сухих бобов (один стакан бобов впитывает три стакана воды). Доведите воду до кипения и дайте покипеть две минуты. Снимите кастрюлю с огня и оставьте на час, максимум два. Перед приготовлением два-три раза промойте бобы водой.





Добавляйте бобы в разные блюда. После того как вы успешно замочили и промыли бобовые, добавьте их в свои любимые блюда.

2. Замените мясо бобовыми. В бобовых мало жиров, но много белка и клетчатки. К тому же вам в этом случае не придется беспокоиться о добавленных антибиотиках или гормонах роста, которые могут быть в мясе. Поэтому в некоторых приемах пищи смело заменяйте мясо бобовыми.

Знаете ли вы?

Ученые из Департамента сельскохозяйственных исследований США изучали антиоксидантные свойства распространенных пищевых продуктов. Красная фасоль (мелкая и обычная) и пинто оказались в первой четверке, а черная фасоль, турецкие бобы и вигна – в числе первых 40 продуктов по уровню содержанию антиоксидантов.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день• Читайте этикетки• Ешьте сбалансированный завтрак• Выбирайте цельнозерновые продукты• Ешьте понемногу пять раз в день

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Ешьте 2–3 порции фруктов в день • Выбирайте нежирные молочные продукты • Правильно отмеряйте порции • Ешьте рыбу два раза в неделю • Избегайте сладких напитков • Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения • Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки • Выбирайте постное мясо • Чаще готовьте дома, реже ходите в ресторан • Избегайте пищевых добавок • Ешьте по три стакана бобовых в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет» • Каждую неделю выделяйте время для хобби • Проводите время на природе • Общайтесь эффективно
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю • Выполняйте план профилактических мероприятий
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания • Боритесь с домашней пылью • Очистите дом от ненужных вещей

Неделя 42

Укрепите свою сердцевину

Если ваш позвоночник в тридцать лет не гнется, значит вы старик. Если он сохраняет гибкость в шестьдесят, значит вы молоды.
Джозеф Пилатес



Корпус, или торс, – это сердцевина человеческого тела, обеспечивающая его основную силу и способность к равновесию. Корпус, ноги и руки составляют единое целое. К основным мышцам корпуса относятся брюшные и мышцы нижней части спины (поясницы). Поэтому каждое движение, которое вы совершаете, требует участия корпуса.

Нетрудно догадаться, что укрепление мышц корпуса является крайне важным компонентом любой хорошей программы фитнеса. Укрепление корпуса поможет сделать ваш живот красивым и плоским, но помимо этого даст и многие другие преимущества. Мышцы корпуса позволяют человеку совершать самые разные движения – от взмаха теннисной ракеткой до подъема сумок с продуктами. Без этих мышц вы не могли бы ходить, стоять, поднимать что-либо и вообще совершать практически все необходимые движения. Именно корпус дает возможность наклоняться без падения и прыгать, приземляясь на обе ноги. Крепкая сердцевина необходима человеку для того, чтобы удерживать равновесие, иметь сильное тело и успешно заниматься спортом.

Укрепляя мышцы корпуса, вы улучшаете осанку, выглядите и чувствуете себя выше, сильнее и увереннее в движениях. Крепкий корпус делает любого человека грациозным, предотвращает боли и травмы нижней части спины. Наконец, укрепление этих мышц помогает нормальному пищеварению и предотвращает недержание.



Перемена

Продельвайте упражнения для мышц корпуса как минимум 10 минут три раза в неделю.

Путь к успеху

Сердцевину вашего тела составляют различные группы мышц. Если вы не будете уделять должного внимания какой-либо из них, это может привести к возникновению дисбаланса в силе определенных мышц, что потенциально увеличит риск травмы. Поэтому очень важно укреплять все мышцы корпуса.

Основы анатомии корпуса

Чтобы правильно укреплять корпус, важно работать над всеми нижеперечисленными группами мышц.

1. Прямая мышца живота. Эта мышца является как раз тем, что в народе называют «кубиками» брюшного пресса, которые начинаются от места соединения ребер (грудины) и заканчиваются над лобковой костью. Эта мышца лучше всего помогает в сгибании позвоночника, поддерживая тело при наклонах и поворотах.

2. Наружные и внутренние косые мышцы. Эти две группы мышц работают совместно. Наружные косые мышцы тянутся от боковой стороны грудной клетки вниз к подвздошной кости, а внутренние крепятся к нижней части грудной клетки и идут к лобковой кости. По сути, эти мышцы напоминают «обертку» нашего торса, обеспечивая равновесие и стабильность при поворотах и наклонах в стороны.

3. Поперечная мышца живота. Она лежит очень глубоко, под всеми остальными брюшными мышцами, и для ее укрепления требуются специальные упражнения. Поперечная мышца очень важна для поддержания здоровья корпуса. Она обеспечивает устойчивость торса и позвоночника, предотвращая травмы при поднятии тяжелых предметов.

4. Мышцы нижней части спины. Глубокие мышцы нижней части спины несут ответственность за прямое положение тела, когда мы стоим или сидим. Самые сильные мышцы спины – это мышцы, помогающие разгибаться позвоночнику. Именно они берут на себя большую часть работы.

Чтобы укрепить корпус, вы можете посещать специальные занятия, рассчитанные именно на этот результат. Вместе с тем стоит попробовать и пилатес, который во многом направлен на развитие силы мышц корпуса, общую физическую силу и гибкость. Упражнения для укрепления корпуса можно делать и дома. При этом вам не потребуется никакого оборудования, кроме коврика.

Примеры упражнений для мышц корпуса

Для укрепления корпуса существуют сотни упражнений. Примеры, которые я привожу здесь, направлены на развитие всех групп мышц, перечисленных выше. Данные упражнения можно выполнять на коврике на полу.

Основное скручивание – прямая мышца живота. Лягте на спину, согнув колени и поставив ступни на пол. Руки положите под голову. (См. рисунок «Основное скручивание 1».) Не сцепляйте пальцы и не приподнимайте голову руками, а просто слегка поддерживайте ее. При выполнении упражнения голова и шея должны быть расслаблены, а живот в области пупка подтянут к позвоночнику. Вдохните. На выдохе приподнимите лопатки от пола, подтягивая грудную клетку в направлении таза. (Представьте себе, что ваши ребра соскальзывают вниз, к тазу.) (См. рисунок «Основное скручивание 2».) Когда лопатки окажутся примерно в пяти сантиметрах от пола, сделайте паузу, а затем на вдохе опуститесь обратно на пол. Повторите 12 раз. Постепенно доведите число повторов до 25.



Основное скручивание 1



Основное скручивание 2

Боковой мостик – наружные и внутренние косые мышцы. Исходное положение: лягте на правый бок, опираясь на правый локоть так, чтобы он находился прямо под вашим правым плечом, а предплечье оказалось на полу перпендикулярно оси тела. Левая нога должна лежать на правой. Колени и бедра также должны располагаться вертикально – одно на другом. (См. рисунок «Боковой мостик 1».) Подтяните живот в области пупка к позвоночнику и вдохните. На выдохе оторвите ноги и торс от пола, удерживаясь на правом локте и предплечье. Ступни, колени и бедра продолжают лежать вертикально – одно на другом. Приподняв торс и ноги вверх, ненадолго задержитесь в таком положении. (См. рисунок «Боковой мостик 2».) Затем вдохните и опуститесь обратно на пол. Сделайте по 12 повторов с каждой стороны; постепенно доведите число повторов на каждом боку до 25.



Боковой мостик 1



Боковой мостик 2

Мостик – поперечная мышца живота. Исходное положение – стоя на четвереньках. Наклонитесь, прижимаясь предплечьями к полу, так, чтобы локти оказались прямо под плечами. Оторвите колени от пола и вытяните ноги назад, чтобы они были прямыми и в пол упирались только пальцы ног. Потяните пятки назад, изогнув стопы. Пупок подтяните к позвоночнику и удерживайте все тело на прямой линии. Не прогибайтесь в бедрах и не выпячивайте живот. (См. рисунок «Мостик».) Удерживайте такое положение в течение 30–60 секунд.



Мостик




Супермен




Супермен – нижняя часть спины. Лягте на пол лицом вниз, вытянув руки перед собой. Ноги также должны быть вытянуты. Втяните живот. Оторвите руки, грудь и ноги от земли, при этом стараясь держать руки и ноги прямо. (См. рисунок «Супермен».) Удерживайте

их в максимально высоком положении секунду-другую, затем снова опуститесь на пол. Повторите 12 раз. Постепенно доведите число повторов до 25.

Задание повышенной трудности

Если вы уже дважды в неделю проделываете упражнения для мышц корпуса, попробуйте записаться на специальные занятия по пилатесу или какой-нибудь другой системе укрепления корпуса и посещать их каждую неделю.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день• Читайте этикетки• Ешьте сбалансированный завтрак• Выбирайте цельнозерновые продукты• Ешьте понемногу пять раз в день• Ешьте 2–3 порции фруктов в день• Выбирайте нежирные молочные продукты• Правильно отмеряйте порции• Ешьте рыбу два раза в неделю• Избегайте сладких напитков• Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения• Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки• Выбирайте постное мясо• Чаще готовьте дома, реже ходите в ресторан• Избегайте пищевых добавок• Ешьте по три стакана бобовых в неделю

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Спице по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет» • Каждую неделю выделяйте время для хобби • Проводите время на природе • Общайтесь эффективно
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю • Выполняйте план профилактических мероприятий • Укрепляйте мышцы корпуса три раза в неделю по 10 минут
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания • Боритесь с домашней пылью • Очистите дом от ненужных вещей

Неделя 43

Практикуйте разумное питание

Человек должен есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.
Бенджамин Франклин



Итак, с 4-й недели нашей программы вы начали вести дневник питания. Освоив программу 17-й недели, вы научились оптимизировать свой режим питания, а в программе 24-й недели мы обсудили правильный размер порций. Сейчас вы уже должны понимать, когда по-настоящему голодны, а когда – нет, как часто вам следует есть и сколько еды должно быть в вашей тарелке. Все эти перемены касались «исчисляемой», рассудочной стороны в подходе к вопросу питания; теперь пришло время обсудить его эмоциональную составляющую.

Питаться разумно означает сознательно, с полной ответственностью и осведомленностью подходить к вопросу о том, что и как вы едите. Это требует активного осмысления всех ваших дел и решений в данной области. Практикуя принципы разумного питания, вы контролируете свое отношение к еде, что улучшает общее состояние вашего здоровья, внешний вид и самооценку.

Согласно исследованиям центра «За разумное питание» (ТСМЕ), взвешенный подход к этому вопросу способствует формированию окончательного выбора, обретению гармонии и мудрости. Практикуя такой подход, вы освобождаетесь от устаревших стереотипов мышления, от стандартных ощущений и действий в своем отношении к еде. Питаясь разумно, вы понимаете, что нет правильного и неправильного питания, а есть различные уровни отношения к нему. Со временем это приведет вас к пониманию того, что вы уникальная личность с уникальным опытом в отношении еды, со своими индивидуальными вкусами и предпочтениями. Наконец, осмысленность подхода к вопросу питания – по мере того как вы все тоньше будете настраиваться на правильный выбор – поможет вам научиться интуитивно чувствовать, как достигать тех или иных изменений во благо собственного здоровья.



Перемена

Ежедневно активно практикуйте разумное питание.

Путь к успеху

Так как вы уже ведете дневник питания, вы должны лучше разбираться в своих пищевых привычках и в том, что заставляет вас есть определенную пищу. Теперь пора применить эти навыки к освоению принципа разумного питания.

1. Измените свое отношение. Пища – это дар, за который мы должны быть благодарны. Мы должны радоваться ей и ценить ее. Внимание к размеру порций и частоте, с которой мы позволяем себе какое-либо лакомство, дает нам основания относиться к пище и к себе в процессе питания более уважительно. Избавляясь от таких негативных ощущений, как чувство вины и стыд, мы учимся строить более здоровые и позитивные отношения с едой.

2. Настройтесь на понимание степени своего голода. Вы уже должны были научиться правильно оценивать уровень собственного голода. В личном дневнике питания вы выставляли баллы от 0 до 5, где 0 соответствовал крайней степени голода, а 5 – максимальному насыщению. Используйте эти подсказки для того, чтобы определять, когда нужно начинать есть, а когда – заканчивать. Если уровень вашего голода достигает 2 баллов, значит пора есть; если уровень насыщения приближается к 4, пора остановиться. Избегайте крайних состояний голода и насыщения. Вы должны есть, пока не насытитесь на 80 %.

3. Ешьте за столом, выключите телевизор. Время еды должно стать вашим личным временем. Отвлекаясь на просмотр телепередач, чтение книги или работу, вы уделяете меньше внимания процессу потребления пищи. Исследования показывают, что люди склонны съесть больше закусок, сидя перед телевизором. Более того, чем дольше человек сидит перед телевизором, тем больше он ест. В одном из исследований участники, смотревшие телевизор в течение часа, съедали на 28 % больше попкорна, чем те, кто смотрел его только полчаса.

4. Пусть еда станет событием. Мы очень часто едим поспешно, как будто еда – это наша обязанность. Вы должны изменить свой образ мыслей и воспринимать еду как мультисенсорный опыт, дающий новый взгляд на привычные вещи. Каждая грань процесса приема пищи – как вы накрываете на стол, как сервируете блюда, какую посуду используете и даже то, как вы убираете со стола после еды, – это часть события. Накрывайте стол продуманно, чтобы все выглядело привлекательно. Если вы хотите побеседовать за столом, включите тихую музыку. Используйте приятные на ощупь ткани. Оформляйте блюда так, чтобы фокусироваться не только на еде как таковой, но воспринимать всю гамму ощущений в комплексе.

5. Отдавайте предпочтение качеству, а не количеству. Качественная пища вкуснее, она лучше насыщает и обычно имеет большую питательную ценность, чем пища низкого качества, подаваемая в больших количествах. Поэтому в процессе приготовления и потребления пищи сознательно делайте выбор в пользу качества, а не количества.

6. Ешьте медленно, тщательно пережевывайте, смакуйте. Скорость приема пищи имеет огромное значение, влияя на количество съеденного и на удовольствие, получаемое от процесса. Нашему мозгу требуется 20 минут, чтобы понять, что мы насытились. Если вы едите быстро, мозгу не хватает времени на то, чтобы дать вам сигнал о насыщении. Попробуйте есть так: откусите кусочек, медленно и тщательно прожуйте. Насладитесь вкусом и ароматом, почувствуйте текстуру пищи. Сделайте небольшую паузу. Выпейте немного воды. Пару раз глубоко вдохните. Потом откусите еще один кусочек и повторите процесс. Следите за временем и старайтесь, чтобы прием пищи продолжался не менее 20 минут. Посмотрите, насколько сытым вы будете через 20 минут.

7. Не устраивайте заседание общества чистых тарелок. Многие люди во время еды ориентируются на визуальные подсказки, в частности на вид пустой тарелки, решая, когда нужно прекратить есть. Доктор Брайан Уонсинк, ученый из Корнеллского университета, создал бездонную суповую тарелку, которая незаметно наполнялась во время еды. Он обнаружил, что

все, кто ел из такой тарелки, съедали примерно на 73 % больше супа, чем те, кто ел из нормальных тарелок. Решая, сколько съесть, вы должны ориентироваться на чувство насыщения, а не на количество еды в тарелке.

8. Создайте оптимальную среду. В вашем доме должно находиться место только для правильных продуктов. Не запасайтесь переработанной или вредной для здоровья едой. В качестве закуски лучше поставьте на стол вазу с фруктами. Расположите продукты в холодильнике так, чтобы самая здоровая пища была сразу же видна и легко доступна.


9. Планируйте на день. Если вам предстоит весь день провести в дороге, подготовьтесь к этому, взяв с собой здоровые закуски, чтобы не проголодаться. Как мы уже узнали из программы **недели 17**, пропуская приемы пищи, люди склонны выбирать для утоления голода менее здоровые продукты.

10. Разработайте план борьбы с пусковыми сигналами. Теперь, когда вы стали лучше понимать, что заставляет вас есть нездоровую пищу, разработайте стратегию реакции на соответствующие пусковые механизмы. Если вы склонны есть от скуки, найдите какой-нибудь вид деятельности или хобби, которое не даст вам заскучать. Если вы едите из-за стресса, научитесь справляться с ним, чтобы еда не становилась главным отвлекающим фактором. Если вас заставляет есть депрессия, обратитесь за профессиональной помощью, чтобы справиться с ней более здоровым способом.

11. Будьте настороже, если едите в смешанной компании. В компании мы всегда склонны есть больше. В среднем, если с вами вместе ест один человек, вы съедаете на 35 % больше, чем в одиночестве. Как показывают исследования, это является устойчивой закономерностью. Чем многочисленнее компания за вашим столом, тем больше вы склонны съесть. Отчасти это объясняется тем, что на столе постоянно присутствует пища – и визуальные стимулы провоцируют нас к перееданию. Поэтому, обедая в компании, начинайте есть последним и заканчивайте первым.

Знаете ли вы?

Исследование, проведенное в Корнеллском университете, показывает, что те, кто сразу кладет в свою тарелку полную порцию, едят примерно на 14 % меньше, чем те, кто вначале кладет немного, а потом возвращается за добавкой. Чтобы избежать переедания, сразу берите нужное количество пищи. И заранее подсчитайте, какое количество закусок будет для вас оптимальным, чтобы не стать жертвой «бездонного» пакета чипсов или огромной пачки мороженого.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день• Читайте этикетки• Ешьте сбалансированный завтрак• Выбирайте цельнозерновые продукты• Ешьте понемногу пять раз в день• Ешьте 2–3 порции фруктов в день• Выбирайте нежирные молочные продукты• Правильно отмеряйте порции• Ешьте рыбу два раза в неделю• Избегайте сладких напитков• Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения• Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки• Выбирайте постное мясо• Чаще готовьте дома, реже ходите в ресторан• Избегайте пищевых добавок• Ешьте по три стакана бобовых в неделю• Практикуйте разумное питание

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Спице по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет» • Каждую неделю выделяйте время для хобби • Проводите время на природе • Общайтесь эффективно
	<ul style="list-style-type: none"> • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю • Выполняйте план профилактических мероприятий • Укрепляйте мышцы корпуса три раза в неделю по 10 минут
	<ul style="list-style-type: none"> • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства • Покупайте органические продукты питания • Боритесь с домашней пылью • Очистите дом от ненужных вещей

Неделя 44

Участвуйте в собственной жизни

Так и помни, что самое важное время одно: сейчас, а самое важное оно потому, что в нем одном мы властны над собой...

Лев Толстой



Мы можем проживать свою жизнь двумя способами: сознательно или несознательно. Сознательная, или «осмысленная» жизнь предполагает, что вы активно участвуете в ней, решаете, как жить, и несете ответственность за собственный выбор. В то же время несознательное отношение к жизни означает, что вы позволяете обстоятельствам диктовать вам свою волю, остаетесь человеком пассивным и не имеете власти над тем, что дает вам жизнь. Какой вариант кажется вам более привлекательным? Надеюсь, первый.

Живя сознательно, вы всегда поступаете обдуманно. Вы занимаете водительское место и вместо того, чтобы *ждать*, когда что-то произойдет, *генерируете* это сами. Вы действуете более эффективно, осмысленно и сосредоточенно. Все это создает необходимые условия для того, чтобы достичь желаемого и быть более успешным в жизни. И самое лучшее здесь то, что готовность нести ответственность за собственную жизнь оказывает прямое положительное влияние на вашу самооценку, отношение к себе и веру в себя.

Исследования показывают, что сознательная жизнь положительно сказывается и на состоянии здоровья. Она помогает бороться со стрессами, хроническими болями и повышенным артериальным давлением, улучшает иммунитет и способность организма справляться с заболеваниями. Люди, живущие сознательной жизнью, обычно бывают счастливее окружающих и более позитивно смотрят на мир. Они принимают собственные слабости без самобичевания, не относятся к себе чересчур серьезно, не так импульсивны и реактивны. Они легче воспринимают критику, меньше страдают от депрессий и других эмоциональных или поведенческих нарушений.

Сознательная жизнь – это жизнь в настоящем, без чрезмерной привязанности к прошлому или беспокойности будущим. Иными словами, вы живете конкретным моментом. Благодаря этому ваше мышление и чувства оказываются более позитивными, так как источником негативных мыслей чаще всего являются прошлые разочарования и сожаления либо тревога за будущее.

Наконец, сознательная жизнь помогает строить более крепкие отношения. Вы лучше настраиваетесь на собственные эмоции и реакции, что дает способность к сочувствию и понимание других людей. Вы отчетливо видите, как ваш выбор влияет на вашу собственную жизнь и на жизни тех, кто вас окружает.



Перемена

Активно участвуйте в собственной жизни и живите настоящим моментом.

Путь к успеху

Сознательная жизнь охватывает абсолютно все, начиная с того, какие блюда вы выбираете на обед, и заканчивая тем, как вы относитесь к людям. Все это становится результатом обдуманных решений и действий. Сознательная жизнь может начаться в любой момент, в любой день, вам нужно только активно участвовать в собственном опыте, полностью осознавая свои чувства и эмоции. Предлагаю несколько полезных советов.

1. Остановитесь и понюхайте розы. В течение дня обращайтесь внимание на то, что происходит вокруг вас. Осознавайте окружающую вас среду и то, как лично вы вписываетесь в нее. Наблюдайте за цветами, звуками, светом, запахами и тем, каковы вещи на ощупь. Наслаждайтесь такими моментами, позволяя своим органам чувств полностью впитывать их. Выработайте привычку замечать новое в любых ситуациях, даже в таких повторяющихся обстоятельствах, как дорога на работу.

2. Экспериментируйте. Каждый день пробуйте что-то новое. Запишитесь на какие-нибудь занятия. Сходите на семинар. Почитайте новую книгу. Поиграйте в новую игру. При появлении новых возможностей не торопитесь отказываться от них – исследуйте их потенциал. Постоянное обращение к чему-то новому не даст вам заскучать, сохранит молодость духа и полноту жизни.

3. Перестаньте думать. Джон Кабат-Зинн, основатель и бывший глава Центра «За Осознанность в медицине, здравоохранении и обществе» Медицинской школы Массачусетского университета, говорил: «Обычные мысли прокатываются через наш мозг, как оглушающий водопад». Отчасти неспособность к сознательной жизни объясняется тем, что мы позволяем таким мыслям заполнять наш разум. Но именно это мешает наслаждаться моментом и проживать жизнь во всей ее полноте. Перестаньте бросаться с головой в оглушающий водопад – позвольте себе «просто быть». Меньше фокусируйтесь на своих мыслях и больше – на том, что происходит вокруг вас сейчас. Активно участвуйте в настоящем моменте, не впуская в свою жизнь негатив из прошлого или будущего.

4. Дышите. Если вы чувствуете побуждение сделать что-либо под влиянием импульса или на что-то рефлекторно отреагировать, остановитесь и несколько раз глубоко вдохните. Как мы уже обсуждали в программе **недели 12 «Глубоко вдохните»**, глубокое дыхание дает массу преимуществ. В построении сознательной жизни оно помогает в нужный момент нажать кнопку «перезагрузки». Вместо иррациональной и поспешной реакции вы сможете более разумно и правильно реагировать на различные ситуации и обстоятельства, сохраняя самоконтроль.



5. Принимайте сложные ситуации, боль и переживания. Если нас что-то не устраивает, мы, как правило, стремимся избежать этого. Перестаньте прятаться от таких чувств – позвольте себе, наконец, испытать их. Примите все как есть. Даже если мы не желаем признавать какие-то негативные ощущения, наш мозг все равно пытается справиться с ними, но не прямым путем. Это может проявляться в нездоровом поведении или – что еще хуже – заставлять нас совершать поступки, о которых потом придется сожалеть. Если же вы примете и признаете негативные ощущения, то сможете вовремя разобраться в том, что вызывает у вас стресс, беспокойство и другие реакции, получите возможность и силы двигаться вперед, испытывая

новые чувства и делая новые шаги. Таким образом, вместо того чтобы заикливаться на неприятном, вы преодолеете его.

6. Переключитесь с автопилота на ручное управление. Если вы замечаете, что время проходит, но совершенно не можете вспомнить, чем занимались или какие события пережили за этот период, значит, у вас был включен внутренний автопилот. Он может включаться во время дороги на работу или выполнения стандартных дел, но вполне способен действовать и более длительное время. Чтобы брать от жизни как можно больше, вы должны принимать в ней активное участие. Отключите автопилот, повысив осознанность своих мыслей, действий и решений. Не давайте другим распоряжаться вашей судьбой и не позволяйте обстоятельствам диктовать вам, как жить. Такая позиция приводит разве что к разочарованиям. Будучи штурманом собственной жизни, вы сможете полностью контролировать ее. Постоянно ищите способы включиться в то, что предлагает вам жизнь... ведь никогда не знаешь, с чем придется встретиться на своем пути.

Знаете ли вы?

Получение удовольствия от того, что вы делаете, непосредственно в момент действия обладает положительным влиянием на вашу жизнь. Исследования показывают, что люди, уделяющие время тому, чтобы насладиться действиями, которым обычно не придают особого значения, – например, едой или дорогой на работу, – испытывают больше радости, счастья и других положительных эмоций. Они меньше подвержены негативным ощущениям и депрессиям.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день • Выбирайте нежирные молочные продукты • Правильно отмеряйте порции • Ешьте рыбу два раза в неделю • Избегайте сладких напитков • Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения • Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки • Выбирайте постное мясо • Чаще готовьте дома, реже ходите в ресторан • Избегайте пищевых добавок • Ешьте по три стакана бобовых в неделю • Практикуйте разумное питание
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет» • Каждую неделю выделяйте время для хобби • Проводите время на природе • Общайтесь эффективно • Активно участвуйте в собственной жизни

Окончание таблицы

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно• Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю• Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю• Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю• Выполняйте план профилактических мероприятий• Укрепляйте мышцы корпуса три раза в неделю по 10 минут
	<ul style="list-style-type: none">• Не впускайте в дом аллергены• Используйте нетоксичные чистящие средства• Покупайте органические продукты питания• Боритесь с домашней пылью• Очистите дом от ненужных вещей

Неделя 45

О боже мой – орехи, семечки и масла!

Самый отважный в мире человек – тот, кто может остановиться, съев один орешек арахиса.

Ченнинг Поллок



В программе **недели 26 «Сходите на рыбалку»** мы обсуждали важность потребления рыбы и жирных кислот омега-3. На этой неделе поговорим о пользе для здоровья другого типа «хороших» жиров – мононенасыщенных.

Потребление здоровых жиров очень важно для хорошего самочувствия. Они необходимы для нормального функционирования организма, усвоения жирорастворимых витаминов и защиты от болезней. Такие правильные жиры положительно влияют на функции мозга, в том числе на способность к обучению и остроту памяти, а также на стабильность нервной системы. Жиры играют важную роль в поддержании здоровья и молодости клеток, суставов, мышц и кожи.

Мононенасыщенные жиры, содержащиеся в орехах, семечках и маслянистых плодах, таких как авокадо и оливки, – это одни из самых полезных жиров в нашем рационе. Они снижают уровень вредного холестерина и предотвращают нарушения работы сердечно-сосудистой системы, поэтому очень полезны для здоровья сердца. Также они важны для поддержания и защиты клеток тела. Наконец, они богаты витамином Е – антиоксидантом, необходимым для предотвращения дегенеративных процессов и сохранения здоровья и молодости кожи.



Перемена

Потребляйте необходимое количество мононенасыщенных жирных кислот с орехами, семечками и маслянистыми плодами.

Путь к успеху

Включить в свою диету мононенасыщенные жиры очень легко. Ниже я расскажу, какие продукты являются их лучшими источниками и как вы можете получить необходимую дневную дозу.

1. **Орехи.** Мы знаем, что все орехи являются здоровой пищей, но миндаль, кешью, лесные орехи, арахис, пекан и фисташки особенно богаты мононенасыщенными жирами. Вот как вы можете добавить их к своему рациону:

Закуски. Нормальная порция орехов составляет примерно 28 г, или четверть стакана неочищенных несоленых орехов. Чтобы сбалансировать жиры клетчаткой, витаминами и минералами, ешьте орехи вместе с кусочком какого-либо фрукта.

Ингредиент для салатов. Вы можете добавить к салату пару столовых ложек несоленого очищенного миндаля или орехов пекан.

Ингредиент для блюд. Орехи можно добавлять в овощные блюда и запеканки. Арахис прекрасно сочетается с блюдами азиатской кухни.

Если у вас аллергия на орехи, вы все равно можете получить здоровую дозу мононенасыщенных жиров, воспользовавшись любым из следующих вариантов.

2. Маслянистые плоды. Авокадо и оливки – маслянистые плоды, содержащие большое количество мононенасыщенных жиров, а заодно и вкуснейшая составляющая самых разных блюд. Особенно много вариантов использования маслин и оливок встречается среди рецептов паст, запеканок и средиземноморской кухни в целом. Авокадо можно добавлять в смузи для придания им густоты или в свежие салаты. Кроме того, авокадо служит основой гуакамоле и многих других мексиканских блюд.

3. Семечки. Особенно богато мононенасыщенными жирами кунжутное семя. Его можно добавлять в салаты или лапшу. А молотый кунжут или пасту тахини¹⁷ использовать для приготовления хумуса и других закусок.

4. Масла. Масло канولا и масла, произведенные из всех вышеперечисленных продуктов, являются прекрасными источниками мононенасыщенных жиров.

• **Заправка для салатов.** Оливковое, кунжутное и масло канола служат замечательной основой домашней заправки для салата. Имеющиеся в продаже готовые заправки обычно перегружены насыщенными жирами, консервантами и другими добавками, в том числе добавленными сахарами. Но вы легко можете сделать простые домашние заправки из специй, оливкового масла Extra Virgin и бальзамического уксуса, а также из оливкового масла и лимонного сока.

• **Ешьте с зерновым хлебом.** Вместо того чтобы намазывать хлеб сливочным маслом, окуните его в оливковое. В ресторане вы также можете попросить официанта принести вам оливковое масло вместо сливочного.



• **Приготовление блюд.** У масел канола и авокадо более высокая температура дымообразования (то есть температура, при которой масла окисляются и могут из-за изменения молекулярной структуры стать вредными), поэтому они хороши для тушения и приготовления пищи при более высоких температурах. Арахисовое, кунжутное и оливковое масла менее устойчивы, они обладают более низкой температурой дымообразования, так что их лучше использовать для приготовления пищи при низких температурах, под давлением или в блюдах из сырых продуктов.

Хотя мононенасыщенные жиры полезны, не забывайте о том, что все-таки это жиры, обладающие высокой калорийностью. Следовательно, очень важно потреблять их в умеренных количествах, в то же время снижая количество нездоровых продуктов и вредных жиров в рационе. Старайтесь съесть не более четверти стакана орехов, двух столовых ложек семечек, половинки авокадо или одной-двух ложек здоровых растительных масел в день.


¹⁷ Тхина, сезамовая паста. – Прим. ред.

Знаете ли вы?

Головной мозг на 60 % состоит из жира; 60 % энергии, затрачиваемой сердцем, возникает в результате расщепления жиров.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день• Читайте этикетки• Ешьте сбалансированный завтрак• Выбирайте цельнозерновые продукты• Ешьте понемногу пять раз в день• Ешьте 2–3 порции фруктов в день• Выбирайте нежирные молочные продукты• Правильно отмеряйте порции• Ешьте рыбу два раза в неделю• Избегайте сладких напитков• Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения• Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки• Выбирайте постное мясо• Чаще готовьте дома, реже ходите в ресторан• Избегайте пищевых добавок• Ешьте по три стакана бобовых в неделю• Практикуйте разумное питание• Потребляйте в пищу здоровые жиры в умеренных количествах
	<ul style="list-style-type: none">• Спите по 7–8 часов в сутки• Смотрите на жизнь позитивно• Наслаждайтесь одиночеством• Дышите глубоко• Почаще смейтесь• Живите с целью• Стройте здоровые отношения• Отдавайте долги обществу• Учитесь говорить «нет»• Каждую неделю выделяйте время для хобби• Проводите время на природе• Общайтесь эффективно• Активно участвуйте в собственной жизни

Окончание таблицы

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно• Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю• Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю• Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю• Выполняйте план профилактических мероприятий• Укрепляйте мышцы корпуса три раза в неделю по 10 минут
	<ul style="list-style-type: none">• Не впускайте в дом аллергены• Используйте нетоксичные чистящие средства• Покупайте органические продукты питания• Боритесь с домашней пылью• Очистите дом от ненужных вещей

Неделя 46

Глубоко под кожей

*Никогда не покупайте косметику в хозяйственном магазине.
Мисс Пигги*



Сегодня на рынке существует бесчисленное множество косметических продуктов. О чем бы ни шла речь – о мытье и ополаскивании волос, чистке зубов или борьбе с морщинами, – в любом сегменте вам предложат сотни продуктов, которые будут соответствовать вашим потребностям. Однако из-за отсутствия жестких стандартов безопасности производители этих товаров часто используют далеко не самые полезные ингредиенты, многие из которых могут нанести существенный урон вашему здоровью. К сожалению, американское правительство не требует медицинских исследований или предпродажного тестирования продуктов личной гигиены и косметики. Между тем многие из таких товаров не только потенциально опасны для здоровья человека, но могут негативно воздействовать на живую природу и водоемы, попадая в канализацию.

За преодоление сложившейся ситуации активно борется Рабочая группа по защите окружающей среды – организация, изучающая безопасность косметической продукции. Часть ее миссии состоит в информировании общественности о содержании промышленных химикатов в этих продуктах. Сотрудники организации обнаружили, что во многих косметических препаратах содержатся опасные химические вещества, в том числе канцерогены, нарушающие гормональный баланс, а также пестициды и репродуктивные токсины. Согласно данным Рабочей группы, FDA¹⁸ не проводит систематических исследований безопасности. Фактически почти 90 % ингредиентов, одобренных к применению в производстве косметической продукции, никогда не проходили оценку на предмет безопасности в Комиссии по контролю качества косметики, FDA или любой другой организации, несущей публичную ответственность. Так как люди часто пользуются косметическими продуктами, рабочая группа считает, что воздействие токсинов может представлять реальную опасность для здоровья.

Лучшая стратегия защиты для вас и вашей семьи – познакомиться с ингредиентами, представляющими потенциальную угрозу, и избегать использования продуктов, содержащих их.



¹⁸ Food and Drug Administration, Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов. – Прим. ред.

Перемена

Избегайте использования косметических продуктов, содержащих токсичные ингредиенты.

Путь к успеху

Наилучший способ совершить перемену этой недели – узнать, какие ингредиенты являются наиболее вредными и почему. К счастью, на этикетках всех косметических продуктов должна содержаться полная информация о составе. Благодаря программе **недели 11** мы знаем, что скрывается под этикеткой с информацией о пищевой ценности, а теперь пора разобраться, как правильно читать и понимать этикетки косметической продукции.

1. Проведите свое исследование. Если вы не уверены в продукте и его безопасности, сверьтесь с базой данных Рабочей группы по защите окружающей среды: www.cosmeticsdatabase.com. У них есть даже «Список того, чего не надо покупать», который поможет избежать проблемных ингредиентов и содержащих их продуктов.

2. Будьте осторожны с рекламными заявлениями. Если на продукте указано, что он натуральный, гипоаллергенный, органический или не проходил испытания на животных, это еще не значит, что все его ингредиенты на 100 % безопасны. Для полной уверенности внимательно читайте информацию о составе.

3. Познакомьтесь с наиболее вредными веществами. Так же как и на этикетках пищевых продуктов, ингредиенты на косметических средствах указаны списком в порядке убывания массы. То есть ингредиенты, указанные в списке первыми, составляют в процентном отношении бóльшую долю продукта, чем те, что занимают последние позиции. Чтобы лучше познакомиться с веществами, которых следует избегать, обратитесь к следующей таблице.

Косметические продукты: каких ингредиентов нужно избегать

Вещество	Зачем используется	Чем вредно
Перекись бензоила	Удаляет или уменьшает угревую сыпь	<ul style="list-style-type: none"> • Канцероген • В определенных концентрациях вызывает разрушение ДНК клеток человека и других млекопитающих • Токсична при вдыхании
Деготь	Используется в красках для волос, шампунях против перхоти и псориаза, как лекарственное средство при заболеваниях кожи	<ul style="list-style-type: none"> • Вызывает рак у лабораторных животных • Подтвержденный канцероген
Моно-, ди- и триэтаноламины (МЭА, ДЭА и ТЭА; также известны как кокамид ДЭА, олеамид ДЭА и лаурамид ДЭА)	Очищающие и пенообразующие агенты	<ul style="list-style-type: none"> • Могут вызывать рак печени и почек • Могут вызывать контактный дерматит и сухость кожи • Раздражают кожу и слизистые • Провоцируют аллергические реакции, в том числе проблемы с глазами • Часто загрязнены нитрозамином
Лауретсульфосукцинат натрия	Облегчает нанесение продукта	<ul style="list-style-type: none"> • Источник вредных дополнительных продуктов, которые могут вызывать рак

ДМДМ-гидантоин, диазолидинил-мочевина и имидазолидинил-мочевина	Увеличивает срок хранения	<ul style="list-style-type: none"> • Вызывает стресс иммунной системы • При взаимодействии с водой образует токсичное вещество — формальдегид • Вызывает контактный дерматит
Формальдегид	Консервант в декоративной косметике и лаках для ногтей	<ul style="list-style-type: none"> • Раздражает глаза, слизистую носа и глотки • Сушит и раздражает кожу • Может вызывать астму • При неоднократном воздействии может вызывать рак
Гидрохинон	Отбеливает кожу и обесцвечивает пигментные пятна	<ul style="list-style-type: none"> • Запрещен в Японии, Евросоюзе и Австралии, но все еще используется в США и других странах мира • Подтвержденный канцероген • Может вызывать охроноз — заболевание, при котором на коже появляются серовато-бурые пятна и бугорки
Свинец	Консервант для косметики	<ul style="list-style-type: none"> • Токсичен, известный канцероген
Ртуть (также может называться «тимерозал»)	Используется в туши для ресниц и глазных каплях	<ul style="list-style-type: none"> • Нарушает функции мозга, может быть связан с развитием аутизма у детей
Вазелиновое (минеральное) масло	Нефтепродукт, содержащийся во многих увлажняющих средствах	<ul style="list-style-type: none"> • Вызывает сильные аллергические реакции
Наночастицы	Крошечные частицы, улучшающие впитывание и проникновение в кожу	<ul style="list-style-type: none"> • Могут повреждать клетки головного мозга
ПАБК (парааминобензойная кислота)	Поглощает ультрафиолетовые лучи	<ul style="list-style-type: none"> • Может вызывать аллергию • Провоцирует репродуктивные нарушения, нарушения развития, отклонения в формировании плода; нейротоксин
Парабены (метил-, пропил-, бутил- и этил-)	Консерванты и антибиотики, увеличивающие срок хранения	<ul style="list-style-type: none"> • Токсичны, являются основной причиной контактного дерматита • В организме работают как эстрогены; могут провоцировать возникновение рака груди и различных гормональных нарушений • Могут быть одной из причин мужского бесплодия

Вазелин (петролатум)	Дешевый увлажнитель и смягчитель для кожи	<ul style="list-style-type: none"> • Образует на поверхности кожи затрудняющую газообмен пленку, под которой накапливаются токсины • Вызывает кожные проблемы и повышенную чувствительность к свету • Нарушает естественный механизм увлажнения кожи, что ведет к ее сухости и трещинам • Может нарушать развитие клеток
Феноксиэтанол	Сохраняет запахи	<ul style="list-style-type: none"> • Может вызывать гормональные нарушения и рак • Раздражает кожу и глаза
ФенилэндIAMин	Используется в красках для волос (в том числе ресниц)	<ul style="list-style-type: none"> • Была установлена связь с раковыми заболеваниями
Фталаты	Усиливают стойкость продуктов и продлевают срок хранения	<ul style="list-style-type: none"> • Могут повреждать печень и почки • Могут вызывать врожденные дефекты и уменьшение количества сперматозоидов
Полиэтиленгликоль и полиэтилен	Желирующие агенты, загустители	<ul style="list-style-type: none"> • В ходе производства образуются опасные концентрации канцерогенных веществ • Могут вызывать аллергическую сыпь и экзему • Могут быть токсичны для почек
Пропилен- и бутиленгликоль	Улучшают впитывание продуктов в кожу	<ul style="list-style-type: none"> • Потенциальные канцерогены • Вызывают аллергические реакции, закупорку пор и сыпь • Могут вызывать нарушения в репродуктивной сфере
ПВП/ВА сополимер	Нефтепродукт, используемый преимущественно в спреях для волос	<ul style="list-style-type: none"> • Считается токсичным, поскольку у чувствительных людей может провоцировать образование инородных тел в легких
Лаурилсульфат, додецилсульфат, этерифицированный лаурилсульфат натрия	Дешевые пенообразователи	<ul style="list-style-type: none"> • Могут усугублять хроническую гиперчувствительность кожи • Могут быть причиной появления язвочек и афтозного стоматита (при содержании в зубной пасте) • Могут раздражать кожу и глаза • В очень низких концентрациях содержат канцерогены

Хлорид стеарилалкония	Дешевый смягчитель, который добавляют в кондиционеры для волос; придает волосам блеск и облегчает расчесывание	<ul style="list-style-type: none"> • Может вызывать аллергические реакции
Синтетические красители (FD&C, D&C)	Красители для декоративной косметики и красок для волос. В составе указаны буквами, сопровождающимися цветом и номером, например FD&C красный № 6	<ul style="list-style-type: none"> • Могут быть канцерогенами
Синтетические душистые вещества (ароматизаторы)	Список включает более 200 ингредиентов	<ul style="list-style-type: none"> • Могут вызывать головные боли, головокружение, сыпь, усиление пигментации, кашель и рвоту
Тальк	Используется в сухих косметических средствах для впитывания влаги и в детских присыпках как вещество, сужающее поры и предотвращающее раздражение	<ul style="list-style-type: none"> • Закупоривает поры и вызывает раздражение кожи • Может вызывать различные виды рака, в том числе легких, кожи и яичников • Может провоцировать респираторные и легочные проблемы
Толуол	Содержится в лаках для ногтей и красках для волос	<ul style="list-style-type: none"> • Токсичен, пагубно влияет на нервную систему • При вдыхании может вызывать головокружение и головные боли • Может приводить к врожденным дефектам и выкидышам
Триэтаноламин (ТЭА)	Стабилизирует pH и служит обычным ингредиентом «нежных» косметических продуктов	<ul style="list-style-type: none"> • Вызывает аллергию • Может раздражать глаза, сушить волосы и кожу • Частое использование приводит к накоплению токсинов в организме
1,4-диоксан	Стабилизатор в очищающих и увлажняющих средствах	<ul style="list-style-type: none"> • Канцерогенный загрязнитель • Сильное и продолжительное воздействие может вызвать нарушение работы почек и печени, а также заболевания крови

4. Без запаха. Многие производители выпускают косметическую продукцию без запаха. Насколько возможно, выбирайте именно такие продукты, чтобы избежать аллергических реакций. Обязательно читайте этикетки, чтобы убедиться, что в составе нет «ароматов», поскольку рекламные заявления не всегда объективны.



Знаете ли вы?

Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) запретило использование на территории США всего лишь девять химических веществ, применяемых в производстве косметики, тогда как Евросоюз в такой же список включил более 1000 ингредиентов.


5. Избавьтесь от зависимости. Еще один способ избежать воздействия высоких концентраций этих ингредиентов – снизить общее потребление косметической продукции. Например, научитесь любить свой натуральный цвет волос – перестаньте пользоваться красками и другими продуктами, содержащими красители.

Задание повышенной трудности

Если вам уже удастся избегать токсичных ингредиентов в косметической продукции, переходите на следующий уровень – делайте косметику дома своими руками. Сегодня существует множество сайтов, где приведены рецепты домашних косметических средств исключительно из натуральных составляющих. Вы можете самостоятельно делать шампуни, кондиционеры, очищающие средства для лица и прочие продукты из ингредиентов, в которых будете полностью уверены. В таких рецептах используются продукты, имеющиеся в каждом доме, – яйца, оливковое масло, чай, лимон и даже пиво. Некоторые идеи можно почерпнуть, к примеру, на таких сайтах, как www.care2.com, www.planetgreen.discovery.com, и www.mybeautyrecipes.com.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день • Выбирайте нежирные молочные продукты • Правильно отмеряйте порции • Ешьте рыбу два раза в неделю • Избегайте сладких напитков • Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения • Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки • Выбирайте постное мясо • Чаще готовьте дома, реже ходите в ресторан • Избегайте пищевых добавок • Ешьте по три стакана бобовых в неделю • Практикуйте разумное питание • Потребляйте в пищу здоровые жиры в умеренных количествах
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет» • Каждую неделю выделяйте время для хобби • Проводите время на природе • Общайтесь эффективно • Активно участвуйте в собственной жизни

Окончание таблицы

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно• Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю• Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю• Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю• Выполняйте план профилактических мероприятий• Укрепляйте мышцы корпуса три раза в неделю по 10 минут
	<ul style="list-style-type: none">• Используйте нетоксичные чистящие средства• Покупайте органические продукты питания• Боритесь с домашней пылью• Очистите дом от ненужных вещей• Избегайте токсичных ингредиентов в косметической продукции• Не впускайте в дом аллергены

Неделя 47

Снизьте потребление натрия

Пища не должна быть слишком соленой, слишком горячей, слишком горькой или слишком кислой.

Шри Сатъя Саи Баба



Соль, или хлорид натрия, в правильных количествах – это вещество, необходимое для поддержания здоровья. Она помогает организму сохранять водный баланс, проводить нервные импульсы, а также влияет на сокращение и расслабление мышц. Однако слишком большое количество натрия может привести к определенным проблемам, в частности гипертонии, которая, в свою очередь, влечет за собой заболевания сердечно-сосудистой системы и почек. Следовательно, вы должны следить за тем, чтобы потреблять правильное количество натрия.

К сожалению, мы потребляем натрий не только с солью, которую сами добавляем в пищу. Он может скрываться в самых разных местах, в том числе в переработанных и упакованных продуктах. Кроме того, соль всегда добавляют в блюда как на предприятиях фастфуда, так и в более дорогих ресторанах. На самом деле более $\frac{3}{4}$ натрия поступает в организм человека из переработанных продуктов и готовых блюд, тогда как всего лишь 12 % содержится в природных продуктах, 6 % мы добавляем в процессе потребления пищи и 5 % – при ее приготовлении. Если вы регулярно питаетесь в ресторане или едите готовые упакованные блюда, весьма вероятно, что потребление вами натрия значительно превышает потребности вашего организма.



Перемена

Активно снижайте суточное потребление натрия.

Знаете ли вы?

Для нормального функционирования человеческому организму необходимо от 180 до 500 мг натрия в сутки. Но исследования показывают, что среднесуточное потребление натрия американцами в возрасте от двух лет и старше составляет 3436 мг – то есть почти в семь раз больше необходимого количества.

Путь к успеху

Институт медицины рекомендует потреблять не более 1500–2300 мг натрия в день (меньше одной чайной ложки поваренной соли). Чтобы снизить суточное потребление натрия, следуйте этим инструкциям:

1. Записывайте потребляемое количество. Следите за тем, сколько натрия вы потребляете с полуфабрикатами и готовыми блюдами, а также сколько соли вы добавляете в процессе приготовления и приема пищи. Так вы сможете понять свой дневной объем потребления. Чтобы рассчитать количество натрия, исходя из количества добавляемой соли, воспользуйтесь следующими соотношениями:

$\frac{1}{4}$ чайной ложки соли = 600 мг натрия

$\frac{1}{2}$ чайной ложки соли = 1200 мг натрия

1 чайная ложка пищевой соды = 1000 мг натрия

2. Каждый день понемногу. Наша тяга к соли в целом является приобретенной. Это означает, что мы можем переучить собственные вкусовые рецепторы. На протяжении недели постепенно снижайте потребление соли. Через несколько дней вам уже не будет так остро ее хотеться. Поскольку во многих продуктах содержится природный натрий, начните с потребления не более $\frac{1}{4}$ добавленной соли в день и постепенно снижайте это количество, пока не откажетесь от нее совсем.

3. Покупка продуктов. Так как большую часть натрия мы потребляем с полуфабрикатами и готовыми блюдами, ограничение потребления этих продуктов имеет очень большое значение. Для приготовления основных блюд и закусок старайтесь покупать свежие натуральные продукты. В них нет добавленной соли или натрия, и чем чаще вы будете отдавать предпочтение таким продуктам перед упакованными, обработанными или готовыми, тем больше шансов на то, что вы успешно избавитесь от добавленного или скрытого натрия в своем рационе.

Мясные продукты. Переработанные, консервированные, вяленые и копченые (холодного и горячего копчения) мясо, рыба и птица обычно содержат очень много натрия, так как они приготовлены с использованием консервантов и нитрата натрия. Лучше покупайте свежие мясо и рыбу, но если все же приобретаете мясные продукты в упаковках, выбирайте те, в которых не содержатся нитраты.

Закуски. Ограничьте употребление таких соленых закусок, как чипсы или крекеры. Замените их чем-нибудь менее соленым, например свежими фруктами или несолеными орехами.

Читайте этикетки. Покупая продукты в упаковках, читайте этикетки, чтобы уточнить, содержится ли в них натрий. Учтите, что даже в тех продуктах, где, по вашему мнению, мало натрия, его может оказаться на удивление много.

Состав. Натрий в продуктах может прятаться, принимая самые разные формы. К одним из наиболее распространенных ингредиентов, содержащих натрий, относятся глутамат натрия, пищевая сода, фосфат натрия, альгинат натрия и нитрат или нитрит натрия. Покупая упакованные и переработанные продукты, ищите в составе эти вещества и по возможности старайтесь избегать их.

Информация о питательной ценности. Как мы уже обсуждали в программе **недели 11**, на этикетке с информацией о питательной ценности продукта имеются сведения о том, сколько натрия содержится в одной порции и какой доле суточной нормы соответствует это количество. Чтобы поддерживать потребление натрия на здоровом уровне, выбирайте такие продукты, в которых его содержание не превышает 15 % от суточной нормы.

Особые отметки о содержании натрия. На многих упаковках продуктов имеются надписи относительно содержания натрия, которые можно интерпретировать по-разному. Вот что они означают на самом деле:

Не содержит натрия или соли. В одной порции содержится менее 5 мг натрия.

Очень низкое содержание натрия. В одной порции содержится до 35 мг натрия.

Низкое содержание натрия. В одной порции содержится до 140 мг натрия.

Пониженное содержание натрия. В одной порции содержится минимум на 25 % натрия меньше, чем в стандартном варианте того же продукта.

«Лайт». В одной порции содержится минимум на 50 % натрия меньше, чем в стандартном варианте того же продукта.

Несолёный или без добавления соли. Во время переработки продукта, который сам по себе в норме содержит соль, к нему не добавляли ее дополнительно. Однако некоторые продукты с такими этикетками все равно могут содержать много натрия.

4. Приготовление. В целом лучше готовить все блюда самостоятельно из натуральных ингредиентов и не использовать полуфабрикаты или готовые продукты, такие как соусы, замороженная пицца и другие блюда, поскольку в них содержится много натрия.

Супы, соусы, заправки для салатов и приправы. Хотя основы для супов, бульонные кубики, соусы, приправы и заправки для салатов могут облегчить приготовление блюд, подавляющая часть таких продуктов содержит очень много натрия. Как правило, больше всего его в кетчупе, томатной пасте, соевом соусе, терияки и соусах для барбекю. Поэтому как можно реже покупайте такие продукты в магазине. Лучше пробовать готовить их самостоятельно или же выбирать варианты с низким и очень низким содержанием натрия.

Попробуйте пряности. Поэкспериментируйте с различными специями, чтобы придать пряный вкус вашим блюдам. Перец, карри, паприка, орегано, петрушка, тимьян и розмарин сделают ваши блюда вкусными и ароматными.

Соль, требующаяся в рецептах. Если это возможно, вообще не используйте соль в приготовлении блюд. Но если она необходима, добавляйте ее в самом конце, когда блюдо уже почти готово. Чем дольше готовится пища, тем больше соли растворяется. Если же вы добавите ее в конце, она не успеет пропитать все блюдо, оставшись преимущественно сверху.

Избегайте заменителей соли. Потребление заменителей соли, так же как и заменителей сахара, нужно ограничить. Лучше постарайтесь изменить свои вкусовые пристрастия, постепенно, в течение этой и последующих недель приучая себя к меньшему количеству соли.

5. Еда вне дома.



Пробуйте, прежде чем солить. В ресторанные блюда обычно уже добавлена соль. Но готовя дома, обязательно попробуйте пищу, прежде чем досаливать ее. Если соли действительно не хватает, насыпьте немного на ладонь, а уже затем солите блюдо, чтобы вы видели, сколько соли добавляете. Кстати, вместо соли можно попробовать добавить перец.

Фастфуд и еда из недорогих семейных ресторанов обычно богаты натрием. Если предприятие специально не объявляет о том, что учитывает требования по снижению содержания натрия в своей продукции, можете считать, что соли в их блюдах более чем достаточно. Посетите сайт компании, чтобы изучить информацию о питательной ценности ее блюд, и выберите те из них, что содержат меньше натрия.

Рестораны. Стоит помнить, что блюда некоторых стран, в частности азиатской, итальянской и мексиканской кухни, обычно содержат много натрия из-за повсеместного использования различных соусов и приправ. Задавайте побольше вопросов персоналу, чтобы выяснить, как именно готовилось блюдо. Спросите о специях, маринадах, заправках и соусах. Если это возможно, выбирайте рестораны местных владельцев, где блюда готовят на заказ. В таких местах обычно более склонны пойти вам навстречу, если вы попросите снизить содержание натрия в вашем заказе.

Задание повышенной трудности

Если вы уже следите за потреблением натрия, попробуйте готовить, воспользовавшись специальными кулинарными книгами, где приведены рецепты блюд с пониженным содержанием натрия, или поищите такие рецепты в Интернете. Это поможет вам готовить по-настоящему вкусные блюда, используя меньше соли.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день • Выбирайте нежирные молочные продукты • Правильно отмеряйте порции • Ешьте рыбу два раза в неделю • Избегайте сладких напитков • Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения • Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки • Выбирайте постное мясо • Чаще готовьте дома, реже ходите в ресторан • Избегайте пищевых добавок • Ешьте по три стакана бобовых в неделю • Практикуйте разумное питание • Потребляйте в пищу здоровые жиры в умеренных количествах • Ограничьте потребление натрия
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет» • Каждую неделю выделяйте время для хобби • Проводите время на природе • Общайтесь эффективно • Активно участвуйте в собственной жизни

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно• Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю• Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю• Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю• Выполняйте план профилактических мероприятий• Укрепляйте мышцы корпуса три раза в неделю по 10 минут
	<ul style="list-style-type: none">• Не впускайте в дом аллергены• Используйте нетоксичные чистящие средства• Покупайте органические продукты питания• Боритесь с домашней пылью• Очистите дом от ненужных вещей• Избегайте токсичных ингредиентов в косметической продукции

Неделя 48

Сбалансируйте бюджет

Сэкономленный пенни – заработанный пенни.
Бенджамин Франклин



Вам может показаться, что планирование и ведение бюджета – это не та перемена, которая имеет отношение к счастливой и здоровой жизни. Но на самом деле это очень важно для избавления от ненужных стрессов, переживаний и проблем. Сколько бы вы ни зарабатывали, планировать бюджет необходимо, чтобы понять, как вы тратите деньги, сделать сбережения на будущее и достичь своих финансовых целей. Если каждый месяц вы тратите больше, чем зарабатываете, сами не осознавая этого, рано или поздно вас ждет очень большой сюрприз. Однако приложив немного усилий к планированию бюджета, вы научитесь принимать более взвешенные финансовые решения, что позволит больше экономить и меньше тратить. И в конечном итоге вы окажетесь лучше подготовленными в случае финансового кризиса, серьезного поворота в жизни или непредвиденных обстоятельств.



Перемена

Спланируйте и ведите личный бюджет, чтобы начать больше экономить и меньше тратить.

Знаете ли вы?

В ходе исследования, проведенного компанией Fidelity Investments в 2010 году, было установлено, что из всех возрастных групп о своем финансовом благополучии больше всего беспокоятся молодые американцы. Так, 57 % американцев в возрасте от 18 до 34 лет заинтересованы в составлении финансового плана, в то время как число обеспокоенных этим вопросом людей в возрасте от 35 до 64 лет составляет 39 %. И только 16 % американцев в возрасте более 65 лет склонны тревожиться о своем благосостоянии.

Путь к успеху

Планирование бюджета может показаться слишком нудной рутинной задачей, но чем больше вы будете этим заниматься, тем легче окажется впоследствии. Для того чтобы дер-

жать все под контролем, можно воспользоваться персональными финансовыми компьютерными программами (такими как Quicken или Quick Books) или же создать рабочую таблицу в Excel (см. «Схему бюджета» в части III «Инструменты и ресурсы»). Однако с помощью программ типа или Quick Books систематизировать всю информацию в одном месте проще, так что, воспользовавшись ими, вы сэкономите время и облегчите себе процесс принятия финансовых решений.

Необходимо вести свой бюджет ежемесячно. Если вы используете Excel, создайте таблицу для каждого месяца, перенося баланс из предыдущего в текущий месяц. Как правило, каждый из нас вносит платежи и получает доходы один раз в месяц, поэтому вам будет легко анализировать свои затраты и приток средств. Кроме того, ежемесячно просматривая свой бюджет, вы быстро поймете, не тратите ли слишком много и сможете вовремя внести коррективы.

1. Проведите учет. Составьте список всех имеющихся у вас банковских счетов, страховок, пенсионных счетов, кредитных карт, займов и долговых обязательств. Если у вас есть какие-либо непогашенные задолженности, сделайте пометки об их состоянии, процентах, которые вы должны выплачивать, и сроках погашения. Это даст начальную картину вашего сегодняшнего финансового статуса.

2. Зафиксируйте свои доходы. Количество денег, которые вы можете тратить и откладывать, напрямую зависит от того, сколько вы зарабатываете. Поэтому в первую очередь при планировании бюджета вы должны записывать свой ежемесячный доход за вычетом налогов.

3. Перечислите основные месячные траты. Ежемесячные расходы – это фиксированные платежи, которые вы выплачиваете каждый месяц. К ним относится все, от аренды или ипотеки до кредитов на обучение, счетов за телефон и коммунальные услуги. В общем можно сказать, что эта сумма предсказуема, и даже если она меняется от месяца к месяцу, то незначительно. Вычтите ее из своего ежемесячного дохода. Оставшиеся деньги могут быть потрачены на покупки, сбережения и какие-либо дополнительные задолженности, которые вам необходимо выплатить (например, погашение долга по кредитной карте).

4. Поставьте цели. Далее с учетом остающейся суммы вы должны установить для себя, сколько денег хотите выделить на различные категории расходов. Вот некоторые из типичных категорий (хотя и не все), которые можно рассматривать:

Продукты и напитки: бакалея, походы в ресторан, посиделки с друзьями, кофе, закуски, прочее.

Развлечения: билеты в кино, театр на различные мероприятия, концерты, прочее.

Расходы, связанные с работой: транспорт, химчистка, чистка обуви, одежда, прочее.

Местные поездки: бензин, такси, метро, парковка, прочее.

Отдых: билеты на самолет, отели, ежедневные траты, питание, прочее.

Уход за собой: спа, стрижка, маникюр, педикюр, прочее.

Медицинские расходы: дополнительные расходы на врачей, лекарства, прочее.

Подарки: открытки, дни рождения, праздники, прочее.

Расходы на домашних животных: корм, ветеринар, уход, прочее.

Необходимо стремиться к тому, чтобы в конце месяца у вас оставались деньги. Это позволит вам делать сбережения или выплачивать незапланированные долги.



5. Записывайте покупки и распределяйте их по категориям. Следующий шаг – контроль всех покупок и распределение их по категориям, чтобы к концу месяца у вас сложилось четкое представление о том, куда *реально* уходят ваши деньги. Так вы легко сможете оценить, сколько тратите на пустяки (например, жевательную резинку), а сколько – на необходимые вещи (те же продукты питания). Записывайте все, начиная от стаканчика кофе в Starbucks до бензина и благотворительных взносов.

6. Сбалансируйте бюджет. За месяц вполне реально оценить, каким образом можно изменить структуру расходов, чтобы получить возможность больше откладывать. В идеале баланс вашего бюджета в конце каждого месяца должен быть положительным. Если он отрицательный или близок к нулю, это означает, что вы тратите больше, чем можете себе позволить. В этом случае нужно спланировать свой бюджет по-другому, чтобы снизить расходы на менее важные вещи и оставить больше денег на сбережения и непредусмотренные выплаты.

Расписав подробно свой бюджет, приступайте к достижению важных для вас финансовых целей. Есть две основные цели, к которым нужно стремиться. Во-первых, вы должны начать откладывать примерно по 10 % вашего ежемесячного бюджета без вычета налогов. А во-вторых, обязательно погасить все задолженности с высокими процентами, если таковые имеются. Сбережения необходимы для финансового благополучия, и чем раньше вы начнете их делать, тем лучше, в то время как кредиты с высокими процентами тоже надо выплачивать как можно быстрее. Если в настоящее время вам удастся сохранять положительный баланс бюджета, тогда по крайней мере половину этих денег стоит направлять на выплаты по высоким процентам, а другую половину откладывать.

Задание повышенной трудности

Ваш бюджет полностью сбалансирован? Следующим шагом может стать работа с финансовым консультантом. Он поможет составить оптимальный финансовый план, который соответствовал бы вашему образу жизни и финансовым целям. В ходе совместной работы он адекватно оценит вашу устойчивость к рискам. Если вы все же хотите осуществлять финансовое планирование самостоятельно, то должны очень четко представлять свои цели, составив краткосрочный и долгосрочный планы по их достижению. Очень важно точно понять, когда именно вы хотите купить дом, когда выйти на пенсию, когда приобрести автомобиль, когда ваши дети будут поступать в колледж и т. д. Чтобы определить наиболее важные цели, расположите их в порядке необходимости, а не по степени желаний. Придерживайтесь своего финансового плана и раз в квартал уточняйте личный финансовый статус. Если это необходимо, вносите в план изменения.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день • Выбирайте нежирные молочные продукты • Правильно отмеряйте порции • Ешьте рыбу два раза в неделю • Избегайте сладких напитков • Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения • Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки • Выбирайте постное мясо • Чаще готовьте дома, реже ходите в ресторан • Избегайте пищевых добавок • Ешьте по три стакана бобовых в неделю • Практикуйте разумное питание • Потребляйте в пищу здоровые жиры в умеренных количествах • Ограничьте потребление натрия
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет» • Каждую неделю выделяйте время для хобби • Проводите время на природе • Общайтесь эффективно • Активно участвуйте в собственной жизни • Спланируйте свой бюджет и придерживайтесь его

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно• Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю• Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю• Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю• Выполняйте план профилактических мероприятий• Укрепляйте мышцы корпуса три раза в неделю по 10 минут
	<ul style="list-style-type: none">• Не впускайте в дом аллергены• Используйте нетоксичные чистящие средства• Покупайте органические продукты питания• Боритесь с домашней пылью• Очистите дом от ненужных вещей• Избегайте токсичных ингредиентов в косметической продукции

Неделя 49

Покупайте с умом

Вы когда-нибудь задумывались над тем, что думают о нас наши домашние животные?

Я вот о чем: мы возвращаемся домой из магазина с самой удивительной добычей – курицей, свиной, половиной коровы. Они, должно быть, считают нас величайшими охотниками в мире!

Энн Тайлер



Привычка к здоровому питанию начинается в тот момент, когда вы входите в продовольственный магазин. Все, что вы кладете в корзину, прямо влияет на то, что потом окажется у вас в желудке. Чем разумнее вы будете вести себя в магазине, тем легче будет придерживаться здоровых привычек дома. Открывая холодильник или шкаф в поисках того, из чего можно приготовить еду, вы с гораздо большей вероятностью выберете что-нибудь полезное, если вас не будет отвлекать какое-то вредное лакомство.



Перемена

Делайте покупки в продовольственном магазине с умом, чтобы дома придерживаться здоровых привычек.

Путь к успеху

К этому моменту вы уже должны были значительно изменить структуру своего питания, делая более здоровый выбор и ухаживая за своим организмом так, чтобы он функционировал и чувствовал себя как можно лучше. Научившись разумнее подходить к покупке продуктов, вы сможете себе сделать эти перемены долговременными.

Прежде чем идти в магазин

1. Спланируйте меню на неделю. Специалисты утверждают, что здоровое питание начинается еще до того, как вы оказались в магазине. Запланируйте, что вы будете готовить и есть в течение недели. Продумайте, какие закуски будете готовить на завтрак, обед и ужин. Обязательно составляйте такой план в промежутках между регулярными походами в магазин, чтобы в вашем доме всегда были все ингредиенты для приготовления нужных блюд.

2. Составьте список. Используя свое меню, составьте подробный список необходимых продуктов. Отправляясь в магазин без такого списка, очень легко положить в тележку лишние продукты, которые в ином случае вы не стали бы покупать. Составляя список, распределите продукты в соответствии с отделами магазина, чтобы не бродить от полки к полке в поисках того, что вам нужно. Такое хождение заставляет задуматься о возможности приобретения товаров, которые вы не стали бы покупать, если бы строго придерживались списка.

3. Оставьте голод дома. Не стоит покупать продукты на голодный желудок. Голодный желудок мешает мыслить здраво и заставляет подчиняться секундным импульсам. Исследования показывают, что люди, отправляющиеся в магазин на голодный желудок, обычно покупают больше продуктов. Причем замечено, что в тележки голодных людей попадают менее полезные продукты. Поэтому, прежде чем отправиться в магазин, перекусите чем-нибудь приятным и полезным, чтобы не действовать необдуманно.

4. Избегайте детского нытья. Конечно, это не всегда возможно, но, отправляясь за продуктами, старайтесь оставлять детей дома. Они далеко не всегда способны оценить попытки поддерживать дома здоровые привычки. Многие родители поддаются просьбам детей, чтобы избежать неприятной сцены, и в итоге наполняют свою тележку вредной пищей, которую не собирались покупать. Если вы берете с собой детей, обязательно накормите их перед походом в магазин. И не отступайте от своих решений о том, что нужно, а что не нужно покупать.

В магазине

1. Придерживайтесь периметра. Как правило, большинство вредных и переработанных продуктов, содержащих трансжиры, сахар, консерванты и добавки, располагаются во внутренних рядах магазинных полок. А полезные и натуральные продукты обычно размещены в отделах по периметру. Совершайте основную часть покупок в крайних рядах и поменьше времени проводите во внутренних, не забывая при этом, что здесь можно покупать только то, что есть в вашем списке.

2. В первую очередь – свежее. Покупая мясо, яйца, молочные продукты, рыбу, овощи и фрукты, старайтесь выбирать все как можно более свежее. В продовольственных магазинах в течение недели может быть несколько поставок различной продукции. Ищите самые свежие овощи и фрукты, так как они со временем обычно теряют полезные свойства. Всегда следите за сроком хранения приобретаемых продуктов. Часто бывает так, что самый свежий товар лежит в самом низу или в глубине полки.

3. Порядок покупок. Начинайте с овощного отдела и дайте себе волю. Здесь вы должны купить большую часть продуктов. Наполните тележку овощами и фруктами так, чтобы у вас осталось меньше места для менее полезной пищи. Выбирайте разные по цвету фрукты и овощи, чтобы получить благодаря им как можно больше витаминов, минералов и фитонутриентов. Отдавайте предпочтение немного недозревшим фруктам и овощам, если только вы не собираетесь съесть их в самое ближайшее время. Так ваши покупки не испортятся к тому моменту, когда наступит их черед быть съеденными или приготовленными.

4. Во внутренних рядах. Хотя внутренних полок лучше избегать, там все же могут храниться какие-то необходимые товары. Например, вам может понадобиться быстрая закуска или продукт быстрого приготовления, чтобы сэкономить время. Вот несколько советов о том, как вести себя в этих страшных внутренних рядах.

Используйте свои навыки чтения этикеток. Как мы уже узнали в программе **недели 11**, этикетка на упаковке продовольственного товара – ценнейший источник информации. Следите за тем, чтобы список ингредиентов был коротким, желательно не более пяти. Также вы должны быть уверены, что все ингредиенты в составе являются пищевыми. Избегайте продуктов с нежелательными добавками или консервантами (см. программу **недели 38 «Китай-**

ская грамота»). Избегайте упакованных продуктов и готовых блюд, богатых насыщенными жирами и содержащих трансжиры. Обязательно проверяйте рекламные заявления на упаковках, поскольку они могут быть не совсем объективными.

Рафинированный сахар и сладкие продукты. Избегайте продуктов, содержащих рафинированный сахар, а также высокофруктозный и обычный кукурузный сироп. К таким продуктам относятся конфеты, газировка, сироп, желе, пирожные и выпечка.

Белая мука, рафинированная мука, обогащенная мука. Не покупайте хлеб, каши и другие зерновые продукты, подвергавшиеся обработке, очистке или отбеливанию, например те, в приготовлении которых использовалась белая, очищенная или обогащенная мука. Вместо них выбирайте цельнозерновую пищу.


Диетические продукты. Это низкокалорийные вариации обычных высококалорийных продуктов, отличающиеся пониженным содержанием в них сахаров и/или жиров. Продукты и напитки с меньшим содержанием сахара часто перегружены сильно переработанными искусственными заменителями сахара; пища с пониженной жирностью обычно содержит много добавленного сахара или сахарозаменителей. И те и другие являются промышленно переработанными и содержат добавки, которых лучше избегать.




Приправы и специи. Специи – это то, что вы обязательно должны включить в список своих покупок. Они придают блюдам аромат и глубину. Покупая готовые комбинированные приправы, выбирайте те, которые содержат мало насыщенных жиров, натрия и сахара. Прекрасный выбор – различные виды уксуса, оливковое масло Extra Virgin, масло канола и горчица. Соусы «Барбекю», кетчуп и прочие промышленно изготовленные соусы обычно содержат много сахара, консервантов и других добавок, поэтому попробуйте приготовить дома свежие и полезные аналоги этих соусов.

Лакомства и вредная пища. Скорее всего, вы или члены вашей семьи в конце недели мечтаете полакомиться чем-нибудь вкусненьким, пусть и не очень полезным. Однако не забывайте о том, что чем больше таких продуктов в вашем доме, тем больше вероятность, что вы будете их есть. Если здоровые лакомства, например фрукты, кого-то не устраивают, подумайте о внедрении в семейный устав принципа «одно лакомство в неделю». По возможности покупайте продукты, продающиеся порционно, например упаковками с энергетической ценностью не более 100 ккал. Надеюсь, такой порции хватит, чтобы удовлетворить тягу к сладенькому или соленькому и при этом не перегрузить свою продуктовую тележку нездоровой пищей.

Дома

Теперь, когда вы знаете, как с умом совершать покупки в продовольственном магазине, пора заняться собственным домом. Разработайте план детоксикации вашей кухни. Полностью просмотрите содержимое шкафов, кладовки, холодильника и других мест, где у вас хранятся продукты. Проверьте их состав. Нездоровую пищу либо отправьте в мусор, либо отдайте на благотворительность, если вам жалко ее выбрасывать.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день• Читайте этикетки• Ешьте сбалансированный завтрак• Выбирайте цельнозерновые продукты• Ешьте понемногу пять раз в день• Ешьте 2–3 порции фруктов в день• Выбирайте нежирные молочные продукты• Правильно отмеряйте порции• Ешьте рыбу два раза в неделю• Избегайте сладких напитков• Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения• Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки• Выбирайте постное мясо• Чаще готовьте дома, реже ходите в ресторан• Избегайте пищевых добавок• Ешьте по три стакана бобовых в неделю• Практикуйте разумное питание• Потребляйте в пищу здоровые жиры в умеренных количествах• Ограничьте потребление натрия• Разумно подходите к покупке продуктов

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Спице по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет» • Каждую неделю выделяйте время для хобби • Проводите время на природе • Общайтесь эффективно • Активно участвуйте в собственной жизни • Спланируйте свой бюджет и придерживайтесь его • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю • Выполняйте план профилактических мероприятий • Укрепляйте мышцы корпуса три раза в неделю по 10 минут • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства
	<ul style="list-style-type: none"> • Покупайте органические продукты питания • Боритесь с домашней пылью • Очистите дом от ненужных вещей • Избегайте токсичных ингредиентов в косметической продукции

Неделя 50

И восходит солнце

Жизнь очень коротка, поэтому испытайте все, о чем мечтали (в пределах разумного и законного), и ни о чем не сожалейте. Ах да, и не забудьте крем от загара.

Амбер Бенсон



Учитывая все, что нам известно об опасностях длительного пребывания на солнце, вы можете совершить простую, но очень эффективную переменную – начать использовать защитный крем от загара. Как бы нам ни хотелось думать, что загар придает здоровый вид, на самом деле это не так. Какого бы цвета ни был ваш загар – красного, розового, бронзового или коричневого, – его наличие свидетельствует о повреждении кожи.

Защита от солнца снижает риск рака кожи, а кроме того, предотвращает ее преждевременное старение. Обе проблемы – результат чрезмерного воздействия ультрафиолетовых лучей А и В. По сути, ультрафиолет А проникает в глубокие слои кожи и становится основной причиной преждевременного ее старения, в то время как ультрафиолет В в наибольшей степени связан с появлением солнечных ожогов и различных типов рака кожи. Важно отметить, что рак кожи не избирателен. Человек, который сильно обгорел на солнце в раннем детстве, человек, который несколько раз обгорал на протяжении всей жизни, или человек, который неоднократно и длительно находился на солнце, – все они подвержены риску этого заболевания.

К несчастью, многие люди ждут слишком долго, начиная думать о защите своей кожи только после того, как им ставят диагноз «рак» или «меланома», или после того, как появляются морщины и пигментные пятна. Регулярная защита кожи с раннего возраста поможет вам снизить риск рака и преждевременного старения.



Перемена

Ежедневно защищайте кожу от солнца.

Путь к успеху

Защищать кожу от солнца не значит наносить на нее тонны замазки. На самом деле эти кремы прошли долгий путь эволюции, да и защита кожи отнюдь не ограничивается ими.

1. Различные возможности. Для того чтобы защититься от вредного ультрафиолета, существуют самые разные возможности. Продукты по уходу за кожей делятся на два типа: защитные средства и отражатели. В составе солнцезащитных кремов (или спреев) содержатся специальные химические вещества, улавливающие ультрафиолет, а кремы-отражатели, как следует из названия, физически отражают его. И те и другие средства помогают снизить влияние ультрафиолета на кожу, но ни одно из них не избавит вас от него полностью.

2. С умом выбирайте продукт. Вам нужно выбрать такое защитное средство для вашей кожи, которое вы наверняка будете использовать. Предпочитаете пользоваться спреями? Значит, приобретите солнцезащитное средство в такой форме. Не хотите, чтобы ваше средство имело запах? Выбирайте вариант без запаха. На рынке существует множество разнообразных продуктов, поэтому найти среди них тот, что будет соответствовать вашим личным предпочтениям, совсем несложно.

3. Солнцезащитный фактор (SPF). Показатель солнцезащитного фактора указывает на степень способности данного средства беречь вашу кожу от обжигающих солнечных лучей (ультрафиолета В). Чем выше значение, тем сильнее защита. Говоря коротко, если человек без защиты обычно обгорает на солнце в течение десяти минут, то солнцезащитный фактор, равный четырем, означает, что он обгорит не ранее чем через 40 минут. Учитывая это, не рекомендуется применять средства с SPF ниже 15. Если у вас светлая кожа и вы легко обгораете на солнце, используйте средство с SPF не ниже 30. Кроме того, убедитесь, что продукт защищает кожу как от ультрафиолета А, так и от ультрафиолета В. Если это не указано на упаковке, то вполне возможно, что он не обеспечивает защиту от ультрафиолета А.

Пребывание на солнце и витамин D

Витамин D незаменим для всасывания кальция, роста костей и профилактики определенных видов рака, в том числе рака груди, толстой кишки и простаты. Наилучший способ получения витамина D – солнечные ванны, однако слишком долгое пребывание на солнце может привести к раку кожи и преждевременному старению.

Сколько солнечного света нужно именно вам для синтеза витамина D, зависит от климата и вашего типа кожи. Люди, живущие в областях с низкой облачностью и прохладным климатом, обычно страдают от недостатка витамина D. К тому же использование солнцезащитных средств снижает способность к его синтезу. Поэтому рекомендуется пользоваться защитными средствами для предотвращения рака кожи, но при этом принимать витамин D, чтобы организм не испытывал его дефицита. Если вы мало бываете на солнце, рекомендуется ежедневно принимать добавки, содержащие 1000 МЕ витамина D.

4. Защищайте кожу ежедневно. Если вы думаете, что защита от солнца нужна только летом на пляже, вы совершенно не правы. Американская академия дерматологии советует пользоваться солнцезащитными средствами каждый день, в любую погоду – облачную или солнечную, дома и на улице. Облака пропускают около 85 % ультрафиолета. А стеклянные окна не блокируют эти лучи, поэтому вы подвергаетесь их воздействию, даже находясь в помещении. Кроме того, некоторые поверхности, например песок, тротуары, вода и снег, способны отразить ультрафиолетовое излучение, увеличивая его воздействие.

5. Правильное использование. Если вы проводите много времени на улице, лучше наносить защитное средство за 30 минут до выхода из дома. Старайтесь наносить крем не скупясь (стандартное количество для тела взрослого человека примерно равно 30-граммовой

рюмке) и повторяйте нанесение не реже чем раз в два часа. Не забывайте наносить крем на губы, уши и прочие места, о которых легко забыть. Очень важно наносить крем неоднократно, даже если он водостойкий, поскольку такие средства могут терять эффективность спустя 80 минут пребывания в воде. Это в особенности относится к гелям и спреям. Если вы проводите день в помещении, рекомендую наносить защитное средство на все части тела (в том числе лицо), не закрытые одеждой, так как ультрафиолет может проникать через окна в доме и машине.

Знаете ли вы?

За последние 31 год случаев рака кожи было диагностировано больше, чем всех остальных видов рака, вместе взятых. Раком кожи болеет в течение жизни каждый пятый американец.

6. Проверяйте срок годности. В принципе, такие средства могут сохранять свои свойства и по истечении срока годности, но все-таки выбрасывайте просроченные упаковки. Всегда лучше перестраховаться, чем потом сожалеть о сделанном.

7. Не только кожа. Продукты, защищающие кожу, – это лишь одна сторона солнцезащитной стратегии. Физические барьеры, например шляпы, рубашки с длинным рукавом и брюки, тоже помогают спастись от вредоносных лучей. Надевайте солнцезащитные очки с УФ-фильтром, чтобы защитить глаза. Раскрывайте зонтики, особенно на пляже или у бассейна, чтобы снизить воздействие ультрафиолета. Однако помните, что физические барьеры не могут защитить вас полностью: если свет способен проникать сквозь любое покрытие, даже одежду, значит проникают и ультрафиолетовые лучи. Например, белая футболка до некоторой степени может вас защитить, но ее солнцезащитный фактор составляет всего лишь 6 SPF или около того. А если вы будете купаться в этой футболке, он вообще снизится до 2. Даже находясь в тени, вы все равно подвергаетесь воздействию ультрафиолета в результате отражения лучей от окружающих поверхностей. Тем не менее лучше оставаться в тени и свести пребывание на солнце к минимуму в начале и середине дня (с 10 до 14 часов).

8. Климатический фактор. Количество получаемой вами солнечной энергии напрямую зависит от того, в каком климате вы живете. Например, зимой солнце всегда находится ближе к земле. Поэтому ультрафиолетовое излучение все равно может быть достаточно мощным. Кроме того, если на земле лежит снег, он отражает до 80 % солнечных лучей – и это прямой риск для вашей кожи. Высокой отражающей способностью также обладают песок и вода. Если вы находитесь в каком-то месте с такими отражающими поверхностями, удвойте свою защиту. Наконец, интенсивность солнечного излучения всегда выше на большой высоте. На каждую тысячу футов высоты над уровнем моря интенсивность излучения возрастает на 8–10 %. Если вы находитесь на улице, особенно в холодную и сухую погоду, использование более сильного средства поможет вам защитить кожу от сухости. В помещении или во влажном климате подойдет более легкий продукт на водной основе.

9. Защита от солнца и макияж. Хотя лишний защитный слой никогда не повредит, не стоит полагаться на макияж как на основную защиту от солнца. Чтобы гарантировать коже хорошую защиту, используйте увлажняющий крем или лосьон, защищающий от ультрафиолета А и В. Прежде чем наносить макияж, дайте средству полностью впитаться в кожу.

10. У рака нет предпочтений. Исследования показывают, что более смуглые люди и те, на чью кожу быстро и легко ложится загар, все равно подвергаются риску меланомы. Поэтому вне зависимости от оттенка вашей кожи, цвета глаз и волос вы все равно должны круглогодично защищать себя от солнечных лучей.

Знаете ли вы?


В Соединенных Штатах только те люди, которые живут южнее линии, соединяющей Лос-Анджелес и Колумбию, штат Южная Каролина, весь год получают достаточно солнечного света для синтеза необходимого количества витамина D.




Задание повышенной трудности

Вы уже ежедневно обеспечиваете своей коже защиту от солнца? Для перехода на следующий уровень можно предпринять следующие шаги:

1. **Ингредиенты.** Как уже упоминалось в программе **недели 46**, применения средств, содержащих ПАБК, лучше избегать. Сегодня выпускается много солнцезащитных продуктов, в которых ее нет, но для полной уверенности обязательно читайте состав. Также следует избегать применения средств, содержащих бензофенон-3 и ретинилпальмитат, которые способны нанести вред здоровью. В светоотражающих средствах часто используются такие минералы, как цинк и титан. В прошлом оксид цинка имел очень густую структуру (спасатели часто мазали им себе носы), но в новых формулах он представлен в виде более легкой пасты, так что теперь нанесение стало более мягким и он не так заметен на коже. Найти безопасные продукты можно, воспользовавшись базой данных косметических продуктов Рабочей группы по защите окружающей среды (www.cosmeticdatabase.com).

2. **Изучите интенсивность УФ-излучения.** Каждый день проверяйте интенсивность ультрафиолетового излучения в вашем регионе, пользуясь такими сайтами, как, например, www.weather.com. Индекс интенсивности может колебаться от 1 до 10, где 1 – самая низкая интенсивность излучения, а 10 – самая высокая. Если УФ-индекс выше 5, стоит принимать дополнительные меры предосторожности, чтобы снизить негативное воздействие солнечного света.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Поддерживайте водный баланс• Ведите дневник питания• Принимайте мультивитамины• Ешьте по 4–6 порций овощей в день• Читайте этикетки• Ешьте сбалансированный завтрак• Выбирайте цельнозерновые продукты• Ешьте понемногу пять раз в день• Ешьте 2–3 порции фруктов в день• Выбирайте нежирные молочные продукты• Правильно отмеряйте порции• Ешьте рыбу два раза в неделю• Избегайте сладких напитков• Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения• Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки• Выбирайте постное мясо• Чаще готовьте дома, реже ходите в ресторан• Избегайте пищевых добавок• Ешьте по три стакана бобовых в неделю• Практикуйте разумное питание• Потребляйте в пищу здоровые жиры в умеренных количествах• Ограничьте потребление натрия• Разумно подходите к покупке продуктов

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Спице по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет» • Каждую неделю выделяйте время для хобби • Проводите время на природе • Общайтесь эффективно • Активно участвуйте в собственной жизни • Спланируйте свой бюджет и придерживайтесь его • Проводите каждый день активно • Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю
	<ul style="list-style-type: none"> • Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю • Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю • Выполняйте план профилактических мероприятий • Укрепляйте мышцы корпуса три раза в неделю по 10 минут • Не впускайте в дом аллергены • Используйте нетоксичные чистящие средства
	<ul style="list-style-type: none"> • Покупайте органические продукты питания • Боритесь с домашней пылью • Очистите дом от ненужных вещей • Избегайте токсичных ингредиентов в косметической продукции • Наносите на кожу солнцезащитные средства

Неделя 51

Наслаждайтесь разумно

Даже нектар может стать ядом, если выпить его слишком много.
Индийская поговорка



Безусловно, очень важно питаться здоровой пищей, но у каждого из нас бывают моменты, когда хочется побаловать себя. Жизнь нужно наслаждаться, и если кусочек торта на дне рождения друга может доставить вам удовольствие, позвольте себе съесть этот кусочек.

Вы не протянете долго, ограничивая себя абсолютно во всем, но и в полном потакании нет ничего хорошего. Запрещая себе насладиться тем, что вам нравится, вы будете еще больше этого хотеть. Поэтому нужно практиковать умеренность. Умеренность позволит вам наслаждаться какими-либо приятными вещами в жизни, но при этом не перегибать палку, чтобы все попытки жить здоровой жизнью не пошли прахом. Наслаждаясь разумно и позволяя себе время от времени какие-то маленькие слабости, вы легко сможете придерживаться здоровых привычек все остальное время.



Перемена

Позволяйте себе что-нибудь вкусненькое один раз в неделю или примерно в 15 % случаев от всего времени.

Путь к успеху

Один из лучших способов побаловать себя чем-то вкусненьким, не отходя при этом от принципов здорового образа жизни, – придерживаться правильной диеты шесть дней в неделю и поддаться своим маленьким слабостям всего на один день. Или другой способ – есть здоровую пищу в 85 % времени и отступить от правил только в 15 % случаев.

1. Будьте избирательны. Разумное потакание своим слабостям требует от вас понимания, что на самом деле стоит таких временных отступлений от правил и что для вас действительно вкусно. Например, если вы сладкоежка, но при этом спокойно смотрите на жареную картошку или чипсы, лучше оставить себе в награду десерт. От вредной пищи, которую вы на самом деле не слишком любите, просто откажитесь или замените ее более здоровым продуктом, чтобы оставить место для какого-то возжеленного лакомства. Допустим, вы обедаете в ресторане и вам к сэндвичу подают чипсы или жареный гарнир. Попросите заменить их салатом, фруктами или овощами, если десерт кажется вам более привлекательным лакомством.

Даже в ресторанах быстрого питания, например Panera Bread, такое возможно. Отказ от вредной пищи не только позволит вам насладиться тем, что действительно того стоит, но и поможет питаться более правильно.

2. Заранее планируйте лакомства. Каждую неделю просматривайте свой график и выбирайте день, когда вы сможете позволить себе насладиться тем, чего обычно стараетесь избегать. Если вы знаете, что субботним вечером вас ждет какое-то событие, это может стать прекрасным поводом для вкусного компромисса. Или если вы приглашены на день рождения во вторник, можете смело позволить себе там немного полакомиться. Но такие случаи бывают не каждый день. Если вы будете планировать подобные вещи заранее, ожидание приятного поможет вам придерживаться правил в остальное время.

3. Составьте меню на остальные шесть дней. Спланируйте меню блюд и закусок на неделю, чтобы в течение шести дней вам было проще придерживаться здоровых принципов питания. Обязательно купите все необходимые продукты заранее, чтобы не пускать ничего на самотек.



4. Наслаждайтесь тем, что себе позволяете. Когда наступит время для лакомства, насладитесь им в полной мере. Не давайте чувству вины помешать вам и не ругайте себя за эту маленькую слабость. Вместе с тем не забывайте о принципах разумного питания, чтобы в один прекрасный момент не почувствовать себя физически большими или переевшими.



5. Проблема частых соблазнов. Бывают такие периоды, когда возможностей для потакания своим слабостям предоставляется больше, чем обычно, – например, праздники, отпуск или день рождения. Лучшее, что вы можете сделать в подобных ситуациях, – это, конечно же, планирование. В противном случае один праздник может очень легко перейти в другой, и не успеете вы оглянуться, как проведете неделю или две в постоянных наслаждениях. Предлагаю пару разумных способов для борьбы с такими случаями, чтобы они не помешали вашим усилиям по поддержанию здорового образа жизни:

Физкультура. В те периоды, когда вам предстоит поддаться искушению более, чем один день или более, чем на 15 % всего времени, проводите побольше времени в спортзале. Даже лишние 20–30 минут в течение нескольких дней могут иметь значение. И, как всегда, старайтесь побольше ходить, чтобы сжигать лишние калории.

Питание. В те периоды времени, когда вы чаще, чем обычно, позволяете себе что-то лишнее, следите за тем, чтобы остальная пища была как можно более легкой и полезной. Ешьте максимально много сырых волокнистых овощей, чтобы ощущать сытость при меньшем количестве потребляемых калорий. На закуску ограничьтесь кусочком фрукта и, может быть, четвертью стакана миндаля. Следите за тем, чтобы потребление жидкости было достаточным. Прежде чем позволить себе что-то вкусное, выпейте пару стаканов воды, чтобы заполнить желудок и не съесть слишком много.

6. Не сбивайтесь с пути. У каждого человека бывают моменты, когда стремление к здоровому образу жизни начинает угасать. Смиритесь с тем, что это естественное явление. Если вы чувствуете, что вас регулярно «заносит» в сторону от здорового образа жизни, нажмите кнопку перезагрузки, выбрав какой-то определенный день, который станет днем вашего возвращения на путь истинный, и твердо продолжайте следовать намеченному плану.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день • Выбирайте нежирные молочные продукты • Правильно отмеряйте порции • Ешьте рыбу два раза в неделю • Избегайте сладких напитков • Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения • Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки • Выбирайте постное мясо • Чаще готовьте дома, реже ходите в ресторан • Избегайте пищевых добавок • Ешьте по три стакана бобовых в неделю • Практикуйте разумное питание • Потребляйте в пищу здоровые жиры в умеренных количествах • Ограничьте потребление натрия • Разумно подходите к покупке продуктов • 15% времени позволяйте себе отойти от правил
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет» • Каждую неделю выделяйте время для хобби • Проводите время на природе • Общайтесь эффективно • Активно участвуйте в собственной жизни • Спланируйте свой бюджет и придерживайтесь его

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно• Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю• Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю• Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю• Выполняйте план профилактических мероприятий• Укрепляйте мышцы корпуса три раза в неделю по 10 минут
	<ul style="list-style-type: none">• Не впускайте в дом аллергены• Используйте нетоксичные чистящие средства• Покупайте органические продукты питания• Боритесь с домашней пылью• Очистите дом от ненужных вещей• Избегайте токсичных ингредиентов в косметической продукции• Наносите на кожу солнцезащитные средства

Неделя 52

Осознайте свою духовность

Нет ничего случайного... есть лишь смысл, который пока мы просто не понимаем.

Дипак Чопра



В процессе создания книги я все время раздумывала над этой последней переменной – включать ее сюда или нет. Ведь духовность – это нечто сугубо личное. И я ни в коем случае не считаю, что кто-то имеет право учить других, как им верить или о чем думать. Но, продолжая исследовать эту тему, я отчетливо поняла, что духовность – важный аспект здорового образа жизни и поэтому поговорить о ней стоит.

Духовность в любой форме имеет невероятную силу. Она укрепляет наши надежды, чувство сопричастности, ощущение цели и смысла. Некоторые исследования показывают, что духовность оказывает огромное положительное влияние на здоровье.

Вера помогает укрепить иммунную систему, оптимизировать физическое и психологическое состояние. Кроме того, регулярные медитации или молитвы, являющиеся, по сути, выражением нашей духовности, снижают уровень стресса. При этом, согласно данным Национального института здоровья, в области физических реакций отмечается снижение частоты сердечных сокращений и дыхания, артериального давления и уровня гормонов стресса.

Все это происходит с человеком вне зависимости от того, какая система духовных координат ему ближе: западная (например, христианство, иудаизм или ислам), восточная (например, индуизм, буддизм или даосизм) или просто идея о том, что существует нечто большее, чем мы все, и важно жить, согласуя свои действия и мысли с определенным моральным кодексом.



Перемена

Осознайте и культивируйте свою собственную форму духовности.

Путь к успеху

Каждый из нас в поисках личной духовности идет своим путем. И какой бы путь мы ни выбрали, объединяет нас то, что духовность, обретаемая самыми разными способами, дает нам ощущение смысла и цели. К более традиционным формам духовности относятся молитва, идолопоклонничество или просто вера в божественные силы. А кто-то обретает ее через природу, музыку или живопись. Неважно, в чем проявляется ваша духовность, главное, чтобы она

стала неотъемлемой частью жизни. Все люди разные, поэтому то, что работает для вас, вовсе не обязательно сработает для кого-то другого. Тем не менее я могу дать вам несколько советов о том, как найти и культивировать собственные духовные силы.

1. Найдите источник личного вдохновения. Чтобы выяснить, что означает духовность именно для вас, начните с осознания того, кто вы такой. Исследуйте собственную личность. Уделите время тому, чтобы поразмышлять над следующими вопросами:

Что помогает вам ощущать спокойствие и мир?

Что заставляет вас чувствовать связь с другими людьми? С миром?

Что для вас значит комфорт?

Где вы находите внутренние силы?

Что порождает в вас чувства любви и радости?

Что дает вам надежду?

Что дает вам ощущение смысла и цели?

Кто важен для вас в жизни? Какие взаимоотношения наиболее важны для вас?

В чем вы находите красоту?

2. Создайте ежедневный ритуал. Каждый день выделяйте 10–20 минут на практику и развитие своей индивидуальной духовности. Возможно, для вас это будет времяпрепровождение на природе или прослушивание музыки. А может быть, молитва или медитация. Любые действия, которые помогают вам обрести внутреннее умиротворение, должны быть включены в ваш распорядок дня на регулярной основе.

3. Экспериментируйте. Испытайте новые для вас ощущения, в которых находят духовность другие люди. Прочтите религиозную, духовную или философскую книгу. Каждый день находите для себя новую вдохновляющую цитату. Проводите время с людьми, которые кажутся вам «просветленными». Углубляйте отношения с друзьями и любимыми. Молитесь на ночь. Медитируйте, чтобы выработать в себе сосредоточенность. Пишите дневник. Сходите в храм. Ищите новый опыт, укрепляющий вашу духовность.

4. Практикуйте благодарность. Вместо того чтобы заикливаться на том, чего вам в жизни не хватает, подумайте о том, за что вы можете быть благодарны. Каждый день хотя бы ненадолго вспоминайте о благодарности и говорите спасибо тем, кому вы обязаны всем хорошим, что у вас есть. Спасибо за то, что здоровы... за то, что у вас есть семья... или друзья. Ищите в жизни то, что нематериально, но при этом наиболее драгоценно. Ведите записи в «Журнале благодарностей» в части III. И если вдруг на вас навалится грусть, разочарование или отчаяние – откройте этот журнал, почувствуйте, что все впереди, перенаправьте свою энергию на более продуктивные и позитивные мысли.

5. Не напрягайтесь понапрасну. Жизнь может казаться несправедливой. Мы испытываем горькие разочарования и бываем свидетелями событий, смысла которых не понимаем. Иногда обстоятельства выходят из-под нашего контроля, несмотря на то что мы, казалось бы, сделали все, что в наших силах. Жизнь постоянно преподносит нам сюрпризы. Научитесь принимать все спокойно и поверьте – нет ничего страшного в том, что иногда не все идет так, как вы запланировали. Поверьте, что у всего есть какая-то причина. И если вы совершили ошибку, не корите себя, а просто извлеките из нее правильный урок.

6. Учитесь видеть светлую сторону. Александр Грэйам Белл как-то сказал: «Когда закрывается одна дверь, открывается другая; но мы часто так долго и печально взираем на закрывшуюся дверь, что не видим той, которая открылась для нас». Когда что-то идет не так, как вы планировали, переключите внимание на новые возможности, которые благодаря этому могут открыться перед вами.

7. Будьте щедры духом. Будьте щедры духовно – умеете прощать, не судите, проявляйте доброту, непредвзятость, открытость и честность. Идите людям навстречу. Это очень

важно для гармоничных отношений с окружающими людьми и миром. Умейте видеть в людях хорошее. Будьте готовы к новым знакомствам и связям. Помогайте тем, кто в этом нуждается.

8. Найдите свое общество. Если вы не являетесь постоянным прихожанином какого-либо храма, найдите группу людей, близких вам по духу: класс йоги, семинар по духовному развитию или просто единомышленников, с которыми можно обсуждать подобные темы во время выходов на природу.



9. Развивайтесь. Если вы будете уделять время своему духовному развитию, то со временем заметите в себе ощутимые перемены и ваш взгляд на мир изменится. Вы даже можете почувствовать себя более просветленными. Радуйтесь такой эволюции и происходящим в вас переменам.



Знаете ли вы?

В ходе исследования, результаты которого были опубликованы в 2000 году Американской ассоциацией психологов, ученые обнаружили, что регулярное посещение любого храма – церкви, синагоги, мечети и т. д. – может увеличить среднюю продолжительность жизни на восемь лет и улучшить общее состояние здоровья.

Задание повышенной трудности

Ваш дух уже на высоте? Расширяйте свои горизонты, воспринимая и изучая другие формы духовности. Будьте открыты иным религиям и формам веры. Выходите за рамки традиционных религиозных представлений, ищите просветления на более глубоких уровнях и более универсальным способом.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте водный баланс • Ведите дневник питания • Принимайте мультивитамины • Ешьте по 4–6 порций овощей в день • Читайте этикетки • Ешьте сбалансированный завтрак • Выбирайте цельнозерновые продукты • Ешьте понемногу пять раз в день • Ешьте 2–3 порции фруктов в день • Выбирайте нежирные молочные продукты • Правильно отмеряйте порции • Ешьте рыбу два раза в неделю • Избегайте сладких напитков • Питайтесь сбалансированно, чтобы испытывать стабильное чувство насыщения • Ограничьте потребление жареной пищи, фастфуда и выпечки • Выбирайте постное мясо • Чаще готовьте дома, реже ходите в ресторан • Избегайте пищевых добавок • Ешьте по три стакана бобовых в неделю • Практикуйте разумное питание • Потребляйте в пищу здоровые жиры в умеренных количествах • Ограничьте потребление натрия • Разумно подходите к покупке продуктов • 15% времени позволяйте себе отойти от правил
	<ul style="list-style-type: none"> • Спите по 7–8 часов в сутки • Смотрите на жизнь позитивно • Наслаждайтесь одиночеством • Дышите глубоко • Почаще смейтесь • Живите с целью • Стройте здоровые отношения • Отдавайте долги обществу • Учитесь говорить «нет» • Каждую неделю выделяйте время для хобби • Проводите время на природе • Общайтесь эффективно • Активно участвуйте в собственной жизни • Спланируйте свой бюджет и придерживайтесь его • Культивируйте в себе духовность

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none">• Проводите каждый день активно• Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю• Занимайтесь аэробикой по 30 минут три раза в неделю• Проводите силовые тренировки по 20 минут три раза в неделю• Выполняйте план профилактических мероприятий• Укрепляйте мышцы корпуса три раза в неделю по 10 минут
	<ul style="list-style-type: none">• Не впускайте в дом аллергены• Используйте нетоксичные чистящие средства• Покупайте органические продукты питания• Боритесь с домашней пылью• Очистите дом от ненужных вещей• Избегайте токсичных ингредиентов, содержащихся в косметической продукции• Наносите на кожу солнцезащитные средства

Список установок

Ниже составьте список личных установок. Включите в него фразы, которые мотивируют и вдохновляют вас, порождая положительное отношение к самому себе.

Список сильных сторон

Вспомните о вещах, которые хорошо у вас получаются, и перечислите их ниже. Может быть, вы великолепно готовите. Или же у вас прекрасно получается помогать другим людям. Будьте честны и великодушны по отношению к себе.

Список достижений

Внесите в следующую таблицу ваши достижения. Не преуменьшайте значение вещей, которые могут показаться вам обычными (например, диплом колледжа, рождение ребенка). Если они важны для вас и вы гордитесь ими, впишите их в свой список. Если в этой таблице закончится место, продолжайте вести список в своем дневнике.

Достижение	Дата	Затраченное время	Что вы делали, чтобы этого достичь

Анализ продуктовых этикеток: рабочая тетрадь

Используйте нижеприведенные схемы для оценки пищевых продуктов. Вначале оцените качество ингредиентов в составе продукта, а затем – баланс питательных веществ.

Список ингредиентов	Да	Нет	Комментарии
Добавленные сахара?			
Добавленный жир?			
Другие добавки?			

Каков уровень качества ингредиентов?

Сведения о питательной ценности	Высокое содержание	Низкое содержание	Комментарии
Калорийность			
Жиры			
Насыщенные жиры			
Трансжиры			
Холестерин			
Натрий			
Углеводы			
Клетчатка			
Сахар			
Белок			

Насколько сбалансирован продукт?

Насколько данный продукт в целом полезен?

Журнал активности

Эта таблица служит для контроля уровня физической активности. Записывайте в нее работу в саду, прогулки пешком, силовые тренировки и т. д. Когда место в таблице закончится, начните вести по такой же схеме свой журнал активности.

Дата	Вид деятельности	Продолжительность	Интенсивность (по шкале от 1 до 10)

Заявление о цели и намерениях

В нескольких предложениях опишите, какова, по вашему мнению, ваша жизненная цель. Упомяните о своих желаниях, увлечениях, сильных сторонах и о том, что вас волнует. Зачем вы здесь? Что вы хотите дать миру? Какого рода влияние вы хотели бы иметь? Что заставляет вас просыпаться по утрам? Это утверждение должно наглядно демонстрировать, с чем вы можете идентифицировать себя и чем гордиться. Оно будет выполнять роль жизненного ориентира, направлять все ваши решения в нужное русло, помогать делать правильный выбор.

Текущие обязательства и приоритеты

Перечислите обязательства из области вашей личной, профессиональной и общественной жизни. Взгляните на получившийся список и решите, что для вас действительно важно, а что – нет. Обведите кружком наиболее значимые вещи. Они и должны стать для вас приоритетными. Остальные обязательства при необходимости можно отодвинуть на второй план.

Личная жизнь

Профессиональная жизнь

Общественная жизнь

Планы профилактических осмотров

Используйте эту контрольную таблицу, чтобы не забывать вовремя посещать врачей, проходить обследования и вакцинацию. Помните о том, что здесь приведены только основные рекомендации – вам следует проконсультироваться у своего терапевта по поводу вашей личной ситуации и необходимости тех или иных профилактических мероприятий.

Для женщин

Осмотры/ обследования/ вакцинации	Когда начинать	Частота	Даты/результаты		
Осмотры					
Ежегодный осмотр у терапевта	С рождения	1 раз в год			
Стоматолог	С рождения	2 раза в год			
Окулист	По рекомендации	1 раз в год			
Гинеколог	С 18 лет или с началом половой жизни	1 раз в 1–3 года			
Обследования					
Артериальное давление	С рождения	1 раз в год			
Рак груди: обследование молочных желез	Подростковый возраст	1 раз в год			
Рак груди: маммограмма	40	1 раз в 1–2 года			
Холестерин	20	1 раз в 5 лет			
Рак толстого кишечника: проба на скрытую кровь в кале	50	1 раз в год			

Окончание таблицы

Осмотры/ обследования/ вакцинации	Когда начинать	Частота	Даты/результаты		
Рак толстого кишечника: сигмоидоскопия	50	1 раз в 5–10 лет			
Диабет / уровень глюкозы в крови	45	1 раз в 3 года			
Слух	50	1 раз в год			
Остеопороз	По рекомендации	По рекомендации			
Цитологический мазок из шейки матки	С 18 или с началом половой жизни	1 раз в год (20–30 лет) 1 раз в 1–3 года (после 30)			
Рак кожи	Подростковый возраст	1 раз в год			
Вакцинация					
Столбняк — дифтерия	Детский возраст	1 раз в год			
Пневмококковая инфекция	65	Однократно			
Грипп	65	1 раз в год			

Для мужчин

Осмотры/ обследования/ вакцинации	Когда начинать	Частота	Даты/результаты		
Осмотры					
Ежегодный осмотр у терапевта	С рождения	1 раз в год			
Стоматолог	С рождения	2 раза в год			
Окулист	По рекомендации	1 раз в год			
Обследования					
Артериальное давление	С рождения	1 раз в год			
Холестерин	20	1 раз в 5 лет			
Рак толстого кишечника: проба на скрытую кровь в кале	50	1 раз в год			
Рак толстого кишечника: сигмоидоскопия	50	1 раз в 5–10 лет			
Диабет / уровень глюкозы в крови	45	1 раз в 3 года			
Слух	50	1 раз в год			
Остеопороз	50	По рекомендации			
Рак предстательной железы	50	По рекомендации			
Рак кожи	Подростковый возраст	1 раз в год			
Вакцинация					
Столбняк — дифтерия	Детский возраст	1 раз в год			
Пневмококковая инфекция	65	Однократно			
Грипп	65	1 раз в год			

Обзор использования технологий

На протяжении недели записывайте количество времени (с точностью до минут), в течение которого вы пользовались теми или иными технологическими приспособлениями. В конце недели подсчитайте общее время и оцените, чем вы могли бы пользоваться меньше. Уточните цели использования этих технологий и потратьте освободившееся время на прогулки или другие виды деятельности.

Тип технологии	Использование в день, минут							Необходимо? (Да/нет)	Цель использования
	1	2	3	4	5	6	7		
Телевидение (прямой эфир)									
Телепередачи в записи									
DVD или видеомэгнитофон									
Игровая консоль									
Телевизор, всего:									
Интернет-сайты									
Электронная почта									
Skype									
Любые программы и приложения									
Видео на компьютере									
Компьютер, всего:									

Окончание таблицы

Тип технологии	Использование в день, минут							Необходимо? (Да/нет)	Цель использования
	1	2	3	4	5	6	7		
Разговоры по мобильному телефону									
SMS-сообщения									
Мобильный Интернет									
Видео на мобильном телефоне									
Другие услуги сотовой связи									
Мобильный телефон, всего:									
Прочее видео (например, в магазине)									
Кино									
GPS-навигация									
Прочее, всего:									
ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ									

Схема бюджета

Это пример таблицы для составления и ведения бюджета. В ней приведены примеры различных категорий расходов и форма, с которой вы должны работать. Организуйте свой бюджет таким образом, чтобы он точно отражал все ваши личные расходы. Итоговая сумма под колонкой «Бюджет» должна либо совпадать с общей суммой ваших расходов, либо быть меньше нее.

	Имею- щееся, \$	Бюджет, \$	Ежедневные расходы, \$					Всего
			1 янв.	2 янв.	3 янв.	4 янв.	...	
МЕСЯЧНЫЙ ДОХОД	4 000							
ОСНОВ- НЫЕ ЕЖЕ- МЕСЯЧНЫЕ ТРАТЫ								
Ипотека/ аренда	1 000							
Телефонные счета	100							
Коммуналь- ные услуги	100							
Кредиты на обучение	100							
Кредит на машину	250							
Сбережения	500							
Общая сумма	2 050							
Остаток	1 950							

Окончание таблицы

	Имею- щееся, \$	Бюджет, \$	Ежедневные расходы, \$					Всего
			1 янв.	2 янв.	3 янв.	4 янв.	...	
РАСХОДЫ								
Продукты и напитки		500						
Продукты из магазина			80				...	320
Рестораны				15		10	...	80
Напитки			5		15		...	150
Всего								550
Развлечения		100						
Кино					20		...	40
Парки развлечений						10	...	30
Всего								70
Отпуск		1 000						
Перелет					450		...	450
Отель						500	...	500
Всего								950
Общие расходы			85	15	485	520		1 570
Общий бюджет								1 950
БАЛАНС БЮДЖЕТА (+/-)								380

Журнал благодарностей

Подумайте о том, за что вы можете быть благодарны – о нематериальных, но при этом самых драгоценных вещах в вашей жизни, – и перечислите их ниже. В дальнейшем – как только вы почувствуете грусть, разочарование или отчаяние – посмотрите на этот список, чтобы увидеть мир в другом свете и перенаправить собственную энергию на более продуктивные и позитивные мысли.

Ресурсы

Диета и питание

Cooking Light: www.cookinglight.com

Eating Well: www.eatingwell.com

Environmental Defense Fund: www.edf.org

Fit Day: www.FitDay.com

Glycemic Index: www.glycemicindex.com

Live Strong: www.livestrong.com/thedailyplate

My Calorie Counter: www.my-calorie-counter.com

My Food Diary: www.myfooddiary.com

Nutrition Data: www.nutritiondata.com

Organic Highways: www.organichighways.com

Spark Recipes: www.sparkrecipes.com

Фитнес и профилактика

Angie's List: www.angieslist.com

Cross Fit: www.crossfit.com

«The Body Sculpting Bible for Men: The Way to Physical Perfection». James Villepigue

«The Body Sculpting Bible for Women: The Way to Physical Perfection». James Villepigue.

«You Are Your Own Gym: The Bible of Bodyweight Exercises». Mark Lauren

Душевное благополучие

Cross-Cultural Solutions: www.crossculturalsolutions.org

Discover a Hobby: www.discoverahobby.com

Franklin Covey: www.franklincovey.com

Globe Aware: www.globeaware.org

I to i: www.i-to-i.com

Transitions Abroad: www.transitionsabroad.com

Экологичная жизнь

Care2: www.care2.com

Community Sustainable Agriculture: www.localharvest.org/csa

Cornucopia: www.cornucopia.org

Eco Logo: www.environmentalchoice.com

Фонд защиты окружающей среды: www.edf.org

Управление по охране окружающей среды США: www.epa.gov

Рабочая группа по защите окружающей среды: www.ewg.org

EWG Cosmetics Database: www.cosmeticsdatabase.com

Green Seal: www.greenseal.org

Local Harvest: www.localharvest.org

My Beauty Recipes: www.mybeautyrecipes.com

Planet Green: www.planetgreen.discovery.com

Благодарности

Я хотела бы сказать самое искреннее спасибо всем людям, которые помогли сделать «52 маленькие перемены» реальностью.

Спасибо Терри Гудмену за то, что разделил мои взгляды, а также за терпение, проявленное при работе над проектом. Спасибо Саре Томашек и ее команде за маркетинговую координацию проекта. Спасибо команде Amazon за поддержку и помощь в разрешении различных вопросов. Спасибо всем в Amazon Publishing за потраченное время, неподдельный интерес и старания, приложенные к выпуску книги.

Огромное спасибо Натали Мэллой за то, что прошла со мной весь этот путь, а также за страсть и упорство, проявленные ею в роли моего адвоката. Я так благодарна Натали за поддержку и счастлива, что в процессе работы над книгой мы стали настоящими друзьями.

Дэвид, спасибо тебе за то, что всегда верил в меня, любил меня и поддерживал в моей погоне за радугой. Ты – моя надежная скала, и я так люблю мечтать вместе с тобой. Спасибо маме и Биллу за любовь и искренний интерес к моей книге. Я люблю вас всех. Я счастлива, что вы есть в моей жизни и что вы на моей стороне.

Об авторе

Бретт Блюменталь посвятила более 20 лет своей работы вопросам здоровья и качества жизни человека. Она один из основателей и председатель правления Be Healthy, Inc. – компании, которая считает своей целью построение более здоровой Америки, проводя соответствующие мероприятия и промоакции в различных городах. С помощью практических семинаров, таких как Be Healthy Boston, компания учит, вдохновляет и побуждает своих сограждан выбирать здоровый образ жизни. Кроме того, Бретт Блюменталь является создателем сайтов SheerBalance.com и TheHealthyRoadWarrior.com, где представлены различные методики и сопутствующая информация для поддержания здорового образа жизни.

Бретт Блюменталь – автор бестселлера *Get Real and STOP Dieting!* («Будьте реалистами, бросьте диеты!») и множества публикаций, написанных ею для различных интернет-ресурсов, в том числе *Huffington Post*, *Wellsphere*, *Yahoo! Divine Caroline* и *Intent*. Она неоднократно выступала на NBC, FOX и CBS; регулярно участвует в программе *Better Connecticut* на WFSB – CBS, Хартфорд.

Бретт Блюменталь имеет сертификат WELCOA и получила множество наград, в том числе титул «Женщина года» от Yahoo! за свой блог, оказавший огромное влияние на читателей; «Love this Site!» – от издания *Divine Caroline* в категории «Душа и тело» за сайт Sheer Balance и многие другие.

Получила степень бакалавра и магистра бизнеса в Корнеллском университете.