

АЛЕКСАНДР КАМРАДОВ

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ
КОНТЕНТ-ДИЕТУ



АЛЕКСАНДР КАМРАДОВ

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ
КОНТЕНТ-ДИЕТУ



УДК 159.92
ББК 88.4
К18

Камрадов, Александр.

К18 Ментальное здоровье через контент-диету. Методы диджитал-детокса / Александр Камрадов. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 224 с.

ISBN 978-5-17-171072-9

В современном мире, где мы не расстаемся с телефоном ни на минуту, едим под видеоролики и постоянно «залипаем» в контент, наша нервная система перегружается.

Пассивность и закрытость от внешнего мира становятся нашими постоянными спутниками, пока мы наслаждаемся мгновенным удовольствием от потребления различных медиапродуктов.

Однако есть способ изменить ситуацию — концепция цифровой диетологии, направленная на изучение влияния информации на человека и ограничение ее потребления. Это путь к улучшению качества жизни, снижению уровня стресса и других негативных факторов, а также повышению активности и продуктивности.

Александр Камрадов предлагает свой метод ограничения контента, его разумного потребления. С помощью этого подхода вы узнаете:

- что такое цифровая диетология;
- как ограничить потребление контента;
- как улучшить качество жизни, снизить уровень стресса и повысить активность;
- способы постановки и реализации целей;
- методы достижения ментального благополучия, красивого телосложения и раскрепощения.

От чужого контента — к собственной насыщенной жизни!

УДК 159.92
ББК 88.4

ISBN 978-5-04-171072-9 © Оформление.
ООО «Издательство АСТ», 2025

Оглавление

ОТ АВТОРА	5
ЦИФРОВАЯ ДИЕТОЛОГИЯ	
МЕДИААСКЕТИЗМ	11
Здоровое предисловие.	
От питания до пищи для ума.....	11
Знакомство с Цифровой Диетологией.....	22
Как я дошел до жизни такой...	
Рождение Цифровой Диетологии.....	25
Структура, дисциплина и лимит.....	43
Момент с мотивацией,	
а все-таки ради чего все это?.....	129
Небольшое послесловие. Росток осознания ..	176
КОНТЕНТ-ДИЕТА	182
Практика. 1 Вариация «МПС»	182
Контент-Диета «МПС» (первый этап).....	185
Контент-Диета «МПС» (второй этап)	191
Контент-Диета «МПС» (третий этап).	
Добро пожаловать в Медиааскетизм	192

Практика. 2 Вариация «Сбалансированная» .	193
Практика. 3 Вариация «Цикличная»	194
Норма % ментального жира	197
Потребительский хронометраж.	205
СПИСОК ЗАМЕНИТЕЛЕЙ	207
ТВОРЧЕСКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ	220
ОБ АВТОРЕ	223

От автора

Являясь обладателем навыка скорочтения, я читаю по книге в день. Естественным образом было прочитано достаточно большое количество книг, преимущественно нехудожественной литературы — нон-фикшн. Увы, сугубо прикладных работ немного. По иронии, реально прикладной книгой можно назвать блистательную работу Эбби Маркс-Билл «Быстрое чтение за 10 дней». Ирония заключается в том, что благодаря этой (прикладной) книге я смог позволить себе читать такой большой объем (зачастую неприкладной) литературы.

Не поймите меня неправильно. В каждой книге, абзаце, строчке можно найти нечто уникальное. Как гласит буддийская мудрость: «Книга — это фонарь, он освещает то, что уже есть в нас». Невероятно эрудированный читатель, обладающий неизмеримо острым умом, и в простой детской сказке найдет глубинный смысл, способный изме-

нить представления о самой действительности. Но одно дело менять то, что внутри: представления, мировоззрение... Смакуя игру ума. Иное — реально менять жизнь, используя комплексный подход, не только соглашаясь (или не соглашаясь) со словесностью автора, но и действуя.

Обычно книги в жанре нон-фикшн действуют как аттракцион. Мы катаемся на словесных горках, получаем эмоции, закрываем книгу и продолжаем жить, как жили прежде. С тем же успехом можно взяться за художественную литературу. Впрочем, от нее мы получим куда больше различных эмоций. На мой взгляд, книги вроде той, что вы открыли, должны, нет... обязаны быть прикладными, раз носят громогласное название — «Прикладная нехудожественная литература», а иногда и вовсе многообещающее — «Книги, меняющие жизнь».

В данной работе присутствует любимая нами словесная игра. В противном случае она состояла бы из двух страниц и походила на инструкцию по сборке мебели из ИКЕА. Но что куда более важно, в ней есть весомая прикладная часть. Пожалуй, это все, что я хотел написать...

Ах да! Если вы начнете листать данную книгу, дабы убедиться в резонности траты своего времени на мой труд, откровенно

напишу: нередко в угоду маркетингу редакторы перекраивают книгу, чтобы «самый сок» концентрировался в начале. Глядишь, будет лучше продаваться. Поскольку, находясь в книжном магазине, читатель сперва обращается к началу книги и, исходя из этого, решает приобрести ее или оставить томиться на прилавке — в книжном читалище. Не говоря уже об онлайн-магазинах. Там читателю предлагается ~10% от книги в качестве бесплатного фрагмента. В эти десять процентов (условные тридцать страниц) автор и редактор пытаются вложить лучшее, привлекающее внимание.

По аналогии с трейлером фильма. Ты смотришь превью, наслаждаешься, масса впечатлений, восторг. Приходишь на сеанс, смотришь фильм целиком... Две разные вещи. Полагаю, у вас не раз бывало так: вы начинали читать книгу в жанре нехудожественной литературы. Сперва она чертовски захватывала, вы даже могли подумать: «Вот оно! То, что я искал (а)...» Далее, ближе к середине, интерес куда-то пропал, а вы то и дело читали повторяющиеся мысли, фиксируя отсутствие стремительного развития идеи, которое ожидалось, исходя из внушающего начала... И вот книга подошла к концу — «Эй, автор, а куда пропал энтузиазм,

которым ты фонтанировал в начале?..» Для нас максимум сделают мотивирующую концовку — попытаются оставить добротное послевкусие.

Я сразу буду предельно откровенным. У меня так не получается. Я не люблю перекраивать книгу в угоду манипуляциям над сознанием читателя. Как пишу, поступательно, так книга и строится. В таком виде она и доходит до читателя. Если вы формируете мнение о книге, решаете, читать ее или нет, исходя из первых 10—20 страниц, то, сэкономив ваше время, сообщу: на мой взгляд, мне не очень удается начало в контексте «вау-эффекта», произведенного на потенциального читателя. Более того, лично для меня самое интересное начинается где-то с середины. При этом я не обделяю азартом и страстью концовку.

В любом случае решать вам, отвечая на вечный вопрос: «Читать или не читать?..» Изучив колоссальное количество книг, мне хотелось дать читателю наиболее ценное, что только может быть в нехудожественной литературе, — прикладной характер. Считаю, автор справился с поставленной задачей. Лично мне, как читателю, книга понравилась.

Абсолютно искренне, с самыми теплыми пожеланиями, Александр Камрадов.

«Вся жизнь — эксперимент. Чем активнее вы экспериментируете, тем лучше»¹.

Начнем без особой раскачки, книга постарается быть краткой и продуктивной...

Далее вам будут предоставлены три раздела:

- Цифровая диетология. Медиааскетизм.*
- Контент-диета.*
- Список заменителей.*

Первый раздел познакомит читателя с новым концептом, вдохнет свежее восприятие жизни. Речь пойдет о психологии, питании и здоровье.

Второй раздел — практический метод снижения цифрового потребления.

Третий раздел — пространство для творчества, а также рекомендации касательно альтернативного времяпрепровождения.

Неполный перечень того, что даст книга и описанная в ней практика:

- Четкую систему достижения целей.*
- Привлекательное телосложение.*
- Раскрепощение, открытость, снижение влияния психологических зажимов и различных комплексов (включая рудименты, доставшиеся от предыдущих поколений).*

¹ Обобщение идей Ральфа Уолдо Эмерсона, ставшее популярной цитатой.

- *Сделает среднестатистического человека в три раза богаче (речь о самом дорогом, единственно невозполнимом ресурсе — о времени)!*
- *Энтузиазм, желание действовать.*
- *Удовлетворение жизнью, созидание и положительный взгляд на окружающий мир.*
- *Избавит от пассивности, негативного стресса, невроза, апатии, страха и трепета перед всем новым...*
- *Зарядит творчеством. Не побоюсь поклясться! К концу книги вы сами станете писателем, напишете собственную книгу или сотворите рассказ.*

Для кого эта книга:

Для всех!.. Пожалуй, кроме тех, кто читает лишь для того, чтобы заочно пожурить автора. Впрочем, и подобным индивидам будет чем заняться на последующих страницах.

Благодарю за то, что решили составить мне компанию в этом удивительном путешествии по человеческой природе.

Приятного чтения и шикарной жизни!

Цифровая Диетология

МЕДИААСКЕТИЗМ

Здоровое предисловие. От питания до пищи для ума

Все больше людей вникает в так называемое правильное питание: пытаются сбалансировать рацион, пробуют какое-нибудь интервальное голодание, а подсчет калорий стал весьма обыденным делом.

И если лет двадцать тому назад, когда человек громогласно заявлял: «Я вообще-то не пью и не курю!», на него могли посмотреть с пренебрежением, мол совсем чудак...

И если лет пятнадцать тому назад, когда человек приходил в гости, с порога громогласно заявлял: «Спасибо, но я не ем мясо!» — его могли посчитать едва ли не членом секты.

И если лет пять тому назад, когда человек употреблял пищу в четырехчасовом промежутке при двадцатичасовом голодании, его пытались вразумить, отправить на принудительное лечение...

Сейчас все эти инсинуации канули в лету — под мощнейшим вихрем здорового и активного образа жизни.

Несомненно, вистов здоровому образу жизни добавил рухнувший на человечество оголтелый его коварство COVID-19. И вот как третий год мы пытаемся выбраться из-под его завалов. Увы, многим этого не удалось, их жизни забрала сильнейшая — первая ударная волна.

Надеемся, все наиболее опасное, связанное с вирусом, позади. Благодарим врачей и всех причастных к борьбе с напастью! Но, как и у любой напасти, даже у этой имеются свои положительные моменты.

Люди начали активничать: заниматься спортом, стараться употреблять меньше спиртного или, по крайней мере, не курить в подъездах (бывает и такое). Даже те, кто вел беспечный, с точки зрения здоровья, образ жизни.

Помните разговоры в духе: «Повышенный процент жира в организме способствует тяжелому течению болезни»? Сюда же пугающие кадры из специальных отделений больниц, на которых тяжелобольные ведут борьбу... Самую страшную — не на жизнь, а на смерть. Все это сыграло роль в мотивации типа: «Не хочу так, боже упаси! В худшем случае — бессимптомно переболеть. Короче, надо худеть».

А сколько людей ринулось на спортивные площадки. А все почему?

Во-первых, карантин, на работу не попадешь, все, кроме магазинов, закрыто, да и те посещай по талону, предварительно указав точное время вылазки... Этаким «СССР на максималках».

Во-вторых, запретный плод сладок. Сказали: «Сиди дома!» А дома ведь в четырех стенах с ума сойти можно. Вот люди и выходили хоть на детские площадки, а там всякие спортивные снаряды под рукой.

Лично знаю с десятков людей, все как один не занимались спортом с юности, но именно во время карантина вернулись к физкультуре, турникам и железу. Более того, остались с ними после локдауна. Привыкли уже раза 3–4 в неделю тренироваться, а сила привычки, как известно...

Вдобавок как-то вдруг осознали ломкость и хрустальность человеческого тела. Жил-жил, заболел непонятной штуковиной из Китая (допустим) и — «добрый вечер».

Необычайная слабость. Боль рассредотачивается по всему телу. Отдает в те места, которые не должны болеть в принципе. Сюда же последствия. Даже когда, казалось, уже выздоровел, могут беспокоить забытые травмы, хронические заболевания.

И совсем неприятное для массы людей. Пандемия вскрыла последствия сидячего, этакого офисного образа жизни — кривого распределения нагрузок, а именно:

- искривление позвоночника;
- всяческие межпозвоночные грыжи;
- защемление седалищного нерва.

И так далее...

Итог — боль в спине. А когда болит спина, все! Пиши пропало... Ты буквально превращаешься в инвалида. Максимум, что можешь себе позволить, — лежать и надеяться на скорейшее действие обезболивающих, уколов, мазей...

В этот момент человек и заявляет: «Хватит это терпеть! Буду поддерживать тонус. Хоть зарядку по утрам!»

Таким образом мы с большой охотой начали следить за тем, чем питаемся, отсюда:

- меньше сахара;
- подсчет калорий;
- низкоуглеводные диеты.

С энтузиазмом занялись кардиотренировками и принялись фиксировать активность, отсюда:

- пробежки;
- походы в бассейн;
- фитнес и фитнес браслеты, 10 тысяч шагов.

И т. д. и т. п.

Изначально, чтобы к этому прийти, нам потребовалось подтянуться на более высокий технологический и экономический уровень развития общества.