



КАРСТЕН ЛЕКУТАТ

ЗДОРОВЬЕ ЗА МИНУТУ В ДЕНЬ

самая короткая программа,
которая поможет укрепить мышцы,
сбросить лишний вес и победить стресс

УДК 613
ББК 51.204
Л43

Die 1-Minuten-Strategie:
Wie Sie mit Micro-Preps gesünder werden
und Ihr Leben verlängern

by Carsten Lekatat

Copyright © 2022 by Knauer MensSana Verlag.
An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, Munich

Лекутат, Карстен.

Л43 Здоровье за минуту в день. Самая короткая программа, которая поможет укрепить мышцы, сбросить лишний вес и победить стресс / Карстен Лекутат ; [перевод с немецкого Е. А. Сибуль]. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. — (Здоровье за минуту. Техники оздоровления, которые не займут много времени).

ISBN 978-5-04-189711-6

Как позаботиться о здоровье, если у вас нет на это ни времени, ни сил?

Доктор Карстен Лекутат разработал 4-недельную программу, с помощью которой вы сможете улучшить свое самочувствие, тратя всего минуту в день.

Эта минута будет посвящена физическим упражнениям, пищевым привычкам или расслаблению и снятию стресса.

Например, минутная пауза во время еды поможет контролировать аппетит, минутное упражнение на равновесие улучшит сосуды головного мозга, а минута холодной душа укрепляет иммунитет.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед любыми рекомендуемыми действиями.

УДК 613
ББК 51.204

© Сибуль Е. А., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-189711-6

ОГЛАВЛЕНИЕ

Почему вечеринки – это не мое	9
Программа микроподготовок	25
Обзор четырехнедельной программы	38

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК: ДВИЖЕНИЕ

Начинаем двигаться	42
Приветствие из ледникового периода	47

ВТОРНИК: ПИТАНИЕ

Какое отношение имеет наша микробиота к здоровью	51
Сила старого картофеля	56

СРЕДА: ПИТАНИЕ

Голодание – это больше, чем ничего не есть	62
С лошадиной силой к лучшей спортивной форме	68

ЧЕТВЕРГ: ДВИЖЕНИЕ

Движение – это жизнь	74
Могучий рейнджер повседневности	77

ПЯТНИЦА: ПИТАНИЕ

Едим, но правильно	82
Одноминутная пауза	85

СУББОТА: ДВИЖЕНИЕ

Спортивная форма – это больше, чем чистая сила ...	89
Перемена сторон	94

<i>ВОСКРЕСЕНЬЕ: БОРЬБА СО СТРЕССОМ</i>	
Больше расслабления для здоровья	98
Спокойствие в мозгу	103

2 неделя

<i>ПОНЕДЕЛЬНИК: ДВИЖЕНИЕ</i>	
Эффективный прием для поддержания здоровья	110
<i>ВТОРНИК: ПИТАНИЕ</i>	
Кимчи и другая суперъеда	114
<i>СРЕДА: ПИТАНИЕ</i>	
В вечерние часы во рту пусто	120
<i>ЧЕТВЕРГ: ДВИЖЕНИЕ</i>	
Когда все идет наперекосяк	125
<i>ПЯТНИЦА: ПИТАНИЕ</i>	
Обжаренное здоровье	131
<i>СУББОТА: ДВИЖЕНИЕ</i>	
Качайтесь, чтобы быть спортивными	136
<i>ВОСКРЕСЕНЬЕ: БОРЬБА СО СТРЕССОМ</i>	
Пусть под ногами распускаются цветы	141

3 неделя

<i>ПОНЕДЕЛЬНИК: ДВИЖЕНИЕ</i>	
Прыжки для всех	148
<i>ВТОРНИК: ПИТАНИЕ</i>	
Пиво как волшебный напиток для здоровья	152
<i>СРЕДА: ПИТАНИЕ</i>	
Энергетические соки для долгой жизни	157
<i>ЧЕТВЕРГ: ДВИЖЕНИЕ</i>	
Стратегия фламинго	162

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>ПЯТНИЦА: ПИТАНИЕ</i>	
Так легко быть зеленым	166
<i>СУББОТА: ДВИЖЕНИЕ</i>	
Зачем спорт, если хватает и разминки?	171
<i>ВОСКРЕСЕНЬЕ: БОРЬБА СО СТРЕССОМ</i>	
Спим, как менеджер	177
4 неделя	
<i>ПОНЕДЕЛЬНИК: ДВИЖЕНИЕ</i>	
Здоровая отрыжка	184
<i>ВТОРНИК: ПИТАНИЕ</i>	
Цикорий в йогурте	189
<i>СРЕДА: ПИТАНИЕ</i>	
Сегодня речь ни о чем	194
<i>ЧЕТВЕРГ: ДВИЖЕНИЕ</i>	
Трехсекундная сила	198
<i>ПЯТНИЦА: ПИТАНИЕ</i>	
Здоровье в банке	203
<i>СУББОТА: ДВИЖЕНИЕ</i>	
Приветствие солнцу	207
<i>ВОСКРЕСЕНЬЕ: БОРЬБА СО СТРЕССОМ</i>	
Мгновенное расслабление	212
Заключение	216
Источники	217
Алфавитный указатель	251

**Лучше одну минуту
делать что-то
для нашего здоровья,
чем две минуты
ничего не делать**

Доктор медицины
Карстен Лекутат

ПОЧЕМУ ВЕЧЕРИНКИ – ЭТО НЕ МОЕ

Меня уже нечасто приглашают на вечеринки... И я долго размышлял, стоит ли начинать книгу именно с этого предложения. Судя по всему, я кажусь не очень приятным человеком, раз мои друзья больше не зовут меня на разные торжества. А если я неприятный, то как вам, моим читателям, освоить книгу такого автора, которого даже домой к себе не приглашают? Но позвольте пояснить, почему у меня проблемы с вечеринками.

Я врач и пытаюсь по возможности вести здоровый образ жизни, что очень похвально. Однако как раз с этого момента и начинаются проблемы: я с радостью делюсь с другими людьми идеями по улучшению своего физического здоровья. А когда на вечеринке все веселятся, это, скажем так, не всегда приветствуется.

Давайте рассмотрим пример: лично я хочу не просто дожить до старости, а именно до 97,5 лет. Я поставил себе эту цель, чтобы мой мозг не приходил в замешательство из-за нечеткой мотивации: «Я доживу до 100 лет». Нет, цели должны быть привлекательными, четкими и измеримыми. И да, мне нравится идея как можно дольше пробыть на этой планете – прежде все-

го в том случае, если я смогу сохранить хорошее здоровье. И это тоже можно измерить. Я ведь знаю дату моего рождения. Так что я по крайней мере могу приблизительно оценить, сколько мне сейчас лет. И нужно пояснить, почему я хочу дожить до 97,5 лет. Не до обобщенных 100. Четкое число, четкая цель, четкая задача.

С другой стороны, когда я смотрю на написанное мной предложение, начинаю понимать, почему меня не так уж жаждут приглашать на вечеринки. Обычно на таких мероприятиях люди ведут себя определенным образом.

Я: «Привет, друзья, я доживу до 100 лет».

Петер: «Ага, давайте чокнемся за это!»

Сюзанна: «За здоровье! Мы все постареем. 100 лет, мы идем к тебе!»

Все вместе поют: «100 лет и мудрее не стали... за здоровье!»

Однако на настоящих вечеринках в моем случае все происходит следующим образом.

Я: «Знаете, я решил, что хочу дожить до 97,5 лет».

Петер: «О, ладно... Хочешь пива?»

Я: «Нет, именно об этом, помимо прочего, и идет речь. Пусть в пиве содержится много минеральных веществ, но количество углеводов не является оптимальным. И исследования показывают, что употребление даже небольшого количества алкоголя в день влияет на работоспособность мозга... Петер? Сюзанна?» Но Петер и Сюзанна уже за соседним столом погрузились в разговор с другими гостями.

Я просто не могу иначе: я хочу оптимизировать себя и свою жизнь, и других людей вместе с собой. Именно поэтому я все-таки стал врачом. Однако чем

старше я становлюсь, тем лучше понимаю, что люди не всегда желают, чтобы их «оптимизировали», или не хотят всегда вести себя правильно. Отказ от чего-то сегодня ради неясного будущего, возможно, не кажется таким уж преимуществом.

Пока я лежу после изматывающей тренировки на полу, тяжело дыша, мой преподаватель тхэквондо говорит: «Ты принес себе пользу. Заслужил награду: еще десять отжиманий в упоре лежа!» Я ругаюсь, но в некотором смысле мне это даже нравится, потому что я знаю, что мои усилия будут вознаграждены. В будущем. Я так надеюсь.

Но, как уже было сказано, чем старше я становлюсь, тем лучше понимаю, что многих людей эти десять отжиманий в упоре лежа в качестве «награды» не смогут мотивировать. И возможно, это я безумен, а не другие.

Я узкий специалист общей медицины и в качестве основных я выбрал спортивное и превентивное направления. В повседневной практике я в первую очередь занимаюсь профилактикой здоровья, «медициной образа жизни», активностью и движением. Так, я, например, каждый день смотрю на результаты лабораторных исследований моих пациентов, на уровень холестерина в крови, хмурюсь и вскидываю брови. Все серьезные медицинские исследования уже показали, что нужно стремиться к низкому уровню холестерина. Особенно это касается «плохого ЛПНП-холестерина», слишком большое содержание которого в крови повышает риск заболевания сосудов. И поскольку наши сосуды проходят по всему телу, их заболевания приводят к множеству нарушений. Инфаркт или инсульт, конечно, относятся к драматическим последстви-

Карстен Лекутат

ям артериосклероза, который, помимо прочего, может стать результатом высокого уровня холестерина. Лично у меня уровень ЛПНП-холестерина составлял 2,33 ммоль/л.

Это неплохой показатель и, конечно, связан он с тем, что я веган.

Возраст	Показатели нормы ЛПНП-холестерина
Дети (1–3 года)	< 2,4 ммоль/л
Дети (4–7 лет)	< 2,6 ммоль/л
Дети/молодые люди (9–19 лет)	< 2,8 ммоль/л
Взрослые со средним риском сердечно-сосудистых заболеваний	< 2,6 ммоль/л
Взрослые с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний	< 1,8 ммоль/л
Взрослые с очень высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний	< 1,4 ммоль/л

(Источник: <https://www.praktischerarzt.de/untersuchungen/blutuntersuchung/cholesterinwerte/ldl-cholesterin/> [актуально на 17 августа 2022])

Когда я показал свой анализ уровня ЛПНП-холестерина другу-кардиологу, он нахмурился, вскинул брови и сказал:

– Принимай лекарство для понижения холестерина. Так получишь еще десять лет жизни в подарок.

Вау, я буду здоров на десять лет дольше! Для меня это очень большая мотивация. И поэтому я решил при-

нимать так называемые «статины», чтобы еще больше понизить уровень холестерина, при этом показатели ниже 100 мг/дл ЛПНП-холестерина считаются в рамках нормы.

Эта история рассказана не просто так – она очень хорошо объясняет, как появилась моя книга. Воодушевленный предложением друга-кардиолога («Ты получишь еще десять лет жизни в подарок»), я решил, что всех моих пациентов нужно немного мотивировать.

Как бы не так! Люди с намного более высоким уровнем холестерина, чем у меня, не хотели пить назначенные мной препараты. И их не интересовали разговоры о десяти годах прекрасной жизни. Они волновались из-за необходимости глотать таблетки, переживали, что побочные эффекты или риск приема лекарств окажутся большей опасностью, чем повышенный уровень холестерина. И я могу это понять как человек, которого не приглашают на вечеринки. В таблетках есть что-то устрашающее и они кажутся намного опаснее, чем молочный шоколад. Но, как правило, все наоборот (я знаю, что пока я делаю такие замечания, где-то в мире еще одна вечеринка проходит без меня).

И даже если я могу понять отказ от таблеток, мне трудно понять отказ от изменений образа жизни. Если я знаю, что движение приносит пользу моей спине, почему бы не двигаться больше, вместо того чтобы полагаться на ибупрофен и массаж? Если я на пороге диабета и врач угрожает мне приемом лекарств против этого заболевания, почему бы мне не снизить вес, не ходить после приема пищи на прогулки, не посещать тренировки для наращивания мышц и на выносливость?

Ладно, для меня существует разница между «представить», «понимать» и «одобрять». Я могу представить, что провести воскресный день на диване дома приятно. Я даже могу это понять. Но я не могу это одобрить. Ведь все ясно: наш образ жизни, то есть то, как мы организуем свою жизнь, оказывает огромное влияние на наше здоровье и долголетие. Многие угрожающие нам в западном мире заболевания являются следствием нашего поведения и ежедневных решений. Мы во многом сами определяем то, насколько красиво мы стареем. Однако, как правило, на барбекю ходят намного чаще, чем на вечеринку с брокколи.

— Нужно позволить людям оставаться людьми, — постоянно говорит мне жена, пока готовится к вечеринке, на которую ее пригласили, а меня — нет. Я же в это время рассказываю ей, какие химические добавки могут быть в помаде, которой она уже покрасила губы и которая точно в больших количествах попадет через рот в организм.

Но я, как вы уже знаете из моих вступительных слов, всего лишь человек, который с удовольствием улучшает себя, свое физическое здоровье и поведение. Поэтому я отправился на поиски дозы «здорового поведения», которого требую от других людей и моих пациентов. Я ищу минимальную эффективную дозу. Например, задаю себе простой вопрос: лучше ли прогулка вокруг дома, чем десятикилометровая пробежка, которую я не совершаю?

Пусть даже интенсивная интервальная тренировка оптимально нагружает наше тело и оказывает невероятно полезное воздействие на здоровье, она нам ничем не поможет, если мы ее не выполняем, поскольку она слишком сложная и мы не можем заставить себя

просто начать заниматься. Немногие из нас периодически становятся веганами, хотя почти все едят немного мяса – и это уже хорошо для здоровья.

Знаете ли вы, какой наибольший успех ждет вас в плане здоровья, если вы встанете с дивана и отправитесь на прогулку или еженедельно будете бегать не 20, а 40 километров? Реальные изменения начинаются именно с дивана, точнее с того момента, когда вы с него встаете. Так появляются настоящие герои и здесь решается, кто воспользуется шансом на долгую жизнь. Однако, к сожалению, покинуть диван несоизмеримо сложнее, чем даже удвоить количество километров, которые вы пробегаете еженедельно. Но именно за эту отправную точку, за это преодоление порога я как врач и должен бороться.

Как и в случае оптимальной терапии лечебной медицины, в превентивной медицине важна доза. Хирург не будет ампутировать всю ногу лишь потому, что ноготь врос в кожу на пальце. И в плане превентивной медицины не имеет смысла требовать полного отказа от алкоголя, хотя известно, что даже небольшое его количество вредит нашему организму (Источник: Millwood, I. Y et al. Chen, Z. [2019]. Conventional and genetic evidence on alcohol and vascular disease aetiology: a prospective study of 500 000 men and women in China. *The Lancet*, 393(10183), 131831–1842. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31772-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31772-0) [выборка 3 августа 2022]). При поиске оптимальной дозы лекарств я как врач должен взвешивать ожидаемое действие и побочный эффект, которого опасаясь. Я могу выписать такую дозу хорошего лекарства для лечения высокого кровяного давления, что убью пациента. Дам слишком мало – никакого действия не будет, дам слишком много – от-