



 ART.MONAKHOV

 @ART.MONAKHOV



С Т А В К А  
Н А

Ж | И | З | Н | Ъ

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ТЕХ,  
КТО ВЫБИРАЕТ ЗДОРОВЬЕ



Москва  
2 0 2 1

УДК 613  
ББК 51.204.0  
М77

В оформлении обложки использованы фотографии:  
PitukTV, Photobac / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Монахов, Артем Андреевич.**

М77 Ставка на жизнь. Полезные привычки для тех, кто выбирает здоровье / А. А. Монахов. — Москва : Эксмо, 2021. — 304 с. : ил. — (Вкус здоровой жизни).

ISBN 978-5-04-119791-9

Эта книга — подробное руководство по здоровому образу жизни. Какие ошибки мы чаще всего совершаем в питании? Почему не получается похудеть? Существуют ли гормоны радости, творчества и красоты? Вы узнаете, как поднимать и переносить тяжести без вреда для спины, как правильно сидеть, как обеспечить себе качественный отдых и многое другое. Добавьте в свою жизнь всего несколько здоровых привычек, и вы заметите, насколько лучше физически и эмоционально будете себя чувствовать.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613  
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-119791-9

© Монахов А. А., текст, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2021

# Содержание

От автора . . . . .	11
Введение . . . . .	14
Стресс: как его преодолеть и почему не стоит закрывать глаза на симптомы . . . . .	19
Состояние хронического стресса: симптомы очевидны . . . . .	19

## ПИТАНИЕ КАК ОДИН ИЗ ОСНОВО- ПОЛАГАЮЩИХ ФАКТОРОВ, ОТВЕЧАЮЩИХ ЗА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

<b>Глава 1. Основы питания . . . . .</b>	<b>25</b>
Обмен веществ . . . . .	26
Элементы питания: микронутриенты и макронутриенты . . . . .	29
Дефицит и профицит калорий. Что нужно знать каждому для разгона метаболизма? . . . . .	34
<b>Глава 2. Психология питания . . . . .</b>	<b>39</b>
Саморегуляция и дисциплина . . . . .	40
Гормоны счастья . . . . .	44
<b>Глава 3. Питание для здоровья . . . . .</b>	<b>50</b>
Микрофлора кишечника . . . . .	50
От уникальности к универсальности . . . . .	51
Роль кислотно-щелочного баланса в организме . . . . .	52
Питание по возрасту . . . . .	56
Психологические и физиологические исследования в питании по половому признаку . . . . .	57
Как правильно кормить детей? Физиологические исследования . .	59
20 самых распространенных ошибок при похудении . . . . .	59
21 способ навсегда избавиться от вредных пищевых привычек . .	66
<b>Глава 4. Болезни, связанные с неправильным питанием . . . . .</b>	<b>72</b>
Насколько важно правильное питание для здоровья? . . . . .	72

Основные «пищевые» болезни . . . . .	73
Профилактика заболеваний . . . . .	76
<b>Глава 5. Стили питания и разновидности диет . . . . .</b>	<b>78</b>
Правила сбалансированного питания . . . . .	78
Стили питания . . . . .	79
Разновидности режимов питания . . . . .	85
<b>Глава 6. Соль, сахар и консерванты . . . . .</b>	<b>94</b>
Так ли страшна «белая смерть»? . . . . .	94
О вреде сахара . . . . .	96
Консерванты и их влияние на здоровье человека . . . . .	101
<b>Глава 7. Вода и другие напитки . . . . .</b>	<b>105</b>
Какую воду мы пьем? . . . . .	105
Информационное загрязнение воды . . . . .	106
Как правильно пить воду? . . . . .	107
Что нужно знать о кофе и чае? . . . . .	108
Свежевыжатые и пакетированные соки . . . . .	111
Алкоголь и его пагубное воздействие на организм . . . . .	114
<b>Глава 8. Биологически активные добавки и суперфуды . . . . .</b>	<b>117</b>
БАД и их роль для организма . . . . .	117
Суперфуды. Крайность или необходимость? . . . . .	120
<b>Глава 9. Продуктовая корзина . . . . .</b>	<b>126</b>
Полезные продукты для правильного питания . . . . .	126
Пищевой мусор . . . . .	128
Последствия употребления «плохих» продуктов . . . . .	129
Нужны ли заменители пищи? . . . . .	130
Растительная альтернатива животным продуктам . . . . .	132
<b>Глава 10. Правила приготовления пищи и ее хранение . . . . .</b>	<b>134</b>
Основные правила приготовления здоровой пищи . . . . .	134
Как правильно хранить пищу? . . . . .	136
Заключение главы . . . . .	138

## ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

<b>Глава 1. Что такое осанка?</b> . . . . .	<b>141</b>
Особенности осанки . . . . .	142
Норма и отклонения осанки . . . . .	143
Способы устранения отклонений осанки . . . . .	145
<b>Глава 2. Анатомические особенности шеи</b> . . . . .	<b>151</b>
<b>Глава 3. Правильные движения рук и плеч</b> . . . . .	<b>158</b>
Как устроены руки человека . . . . .	158
Отклонения от нормального положения рук . . . . .	161
<b>Глава 4. Как устроен таз?</b> . . . . .	<b>166</b>
Отклонения от нормы . . . . .	168
<b>Глава 5. Как работают наши ноги?</b> . . . . .	<b>171</b>
Кровоснабжение . . . . .	174
Отклонения от нормы . . . . .	175
Способы устранения отклонений . . . . .	179
<b>Глава 6. Польза движения</b> . . . . .	<b>182</b>
Нормы движения — есть ли они? . . . . .	182
Какая активность опасна? . . . . .	183
<b>Глава 7. Вредна ли нам ходьба или полезна?</b> . . . . .	<b>185</b>
Как правильно ходить? . . . . .	187
Как держать баланс? . . . . .	189
<b>Глава 8. Ходьба по лестнице: польза или вред</b> . . . . .	<b>191</b>
Почему спуск по лестнице вреден для нас? . . . . .	191
Почему ходить по лестнице полезно? . . . . .	192
Какие мышцы задействованы в ходьбе по лестнице? . . . . .	193
Как не нанести вред здоровью? . . . . .	194
<b>Глава 9. Польза и вред бега</b> . . . . .	<b>196</b>
Как бегать правильно? . . . . .	197
Техника бега . . . . .	199

<b>Глава 10. Зачем человеку навык бросания?</b> . . . . .	202
Где в повседневной жизни используется бросок? . . . . .	202
Бросок и его нюансы . . . . .	203
<b>Глава 11. Как правильно сидеть?</b> . . . . .	204
Почему долго сидеть вредно? . . . . .	205
Как правильно должен располагаться таз в положении стоя и сидя? . . . . .	208
Как сидеть за рулем? . . . . .	210
<b>Глава 12. Как дышать правильно?</b> . . . . .	212
Что значит правильное дыхание? . . . . .	212
Что полезнее для здоровья: брюшное или грудное дыхание? . .	214
Сложно ли научиться правильно дышать? . . . . .	215
Дыхательные упражнения . . . . .	216
<b>Глава 13. Как правильно поднимать и переносить тяжести?</b> . . .	219
Что будет, если поднимать тяжести неправильно? . . . . .	220
Как правильно поднимать тяжести? . . . . .	220
<b>Глава 14. Как правильно долго стоять</b> . . . . .	225
<b>Глава 15. Наклон, сгибание</b> . . . . .	227
Какие межпозвонковые диски самые «слабые»? . . . . .	227
Как правильно делать наклоны? . . . . .	228
<b>Глава 16. Подъемы из положения сидя</b> . . . . .	230
<b>Глава 17. Как держать телефон?</b> . . . . .	231
Как правильно держать телефон, чтобы не навредить себе? . . . . .	232
<b>Глава 18. Как правильно ловить?</b> . . . . .	234
<b>Глава 19. Что такое релиз?</b> . . . . .	235
<b>Глава 20. Как правильно заботиться о суставах?</b> . . . . .	239
<b>Глава 21. Лежим на диване</b> . . . . .	242
Правила лежания на диване . . . . .	242

Правила сна на диване . . . . .	243
Заключение главы . . . . .	244

## ПОЧЕМУ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ТАК ВАЖЕН СОН?

<b>Глава 1. Методы гармонизации сна . . . . .</b>	<b>247</b>
---	------------

### **Глава 2. Новые технологии ID MATTRESS®**

<b>на страже здорового сна . . . . .</b>	<b>249</b>
--	------------

Почему так важен здоровый сон? . . . . .	249
Когда появился матрас? . . . . .	250
Идеальный матрас от SONTELLE . . . . .	251
Плюсы системы ID MATTRESS . . . . .	252
Как подбирается ID MATTRESS? . . . . .	254
Еще несколько доводов в пользу ID MATTRESS . . . . .	255
Как выбрать подушку? . . . . .	255
Как выбрать одеяло? . . . . .	257
Как выбрать постельное белье? . . . . .	259
О микроклимате спальни . . . . .	259

<b>Глава 3. Правильное обустройство спальни . . . . .</b>	<b>261</b>
---	------------

Как выбрать кровать? . . . . .	261
Как выбрать матрас? . . . . .	262
Какие комнатные растения способствуют хорошему сну? . . . . .	267
Как подобрать одежду для сна? . . . . .	268
Как сделать спальню тихой? . . . . .	268

<b>Глава 4. Как правильно жить, чтобы спокойно спать . . . . .</b>	<b>269</b>
--	------------

О продолжительности сна . . . . .	269
Как распределяются хронотипы? . . . . .	272
Особенности хронотипов . . . . .	273
Особенности ритмов биологических процессов (циркадных ритмов) . . . . .	273
Плюсы и минусы разных хронотипов . . . . .	274
Как влияют на хронотип внешние факторы? . . . . .	275

<b>Глава 5. Как просыпаться?</b> . . . . .	<b>276</b>
Как не сбивать свои биоритмы? . . . . .	276
О правильной физической нагрузке . . . . .	276
Как правильно готовиться ко сну? . . . . .	277
Как правильно питаться, чтобы спать хорошо? . . . . .	277
Сон и вредные привычки . . . . .	278
Сон и гаджеты . . . . .	278
Сомнология . . . . .	279
Бессонница . . . . .	279
<b>Глава 6. Психологические причины бессонницы</b> . . . . .	<b>281</b>
Средства лечения бессонницы . . . . .	282
Храп и синдром обструктивного апноэ сна . . . . .	285
Циркадные нарушения сна . . . . .	288
Синдром беспокойных ног . . . . .	291
Заключение главы . . . . .	293
Заключение . . . . .	296
Алфавитный указатель . . . . .	298

## От автора

Здравствуйте, дорогие читатели!

Пожалуй, для начала стоит представиться и объяснить, как мне в голову пришло решение добавить в этот мир еще одно произведение о здоровом и активном образе жизни, ведь их уже и так написано предостаточно. Сейчас попробую объяснить.

Меня зовут Артем Монахов. Вот уже 12 лет я являюсь собственником и руководителем производственной группы компаний, которая занимается изготовлением и дистрибуцией товаров для сна (матрасы, кровати, мебель, постельные принадлежности) под брендами Sontelle, «Промтекс Ориент», Agreen, Sportletica, ID Mattress, CityFlex и др. на всей территории РФ и СНГ. Поскольку «правильный» сон является неотъемлемой частью здорового образа жизни, можно сказать, что я поставляю людям здоровье.

Понимаю, вы держите в руках книгу неизвестного вам человека (благодарю за доверие) и пока не приняли решения, почему стоит прислушаться к моим советам.

Признаюсь честно, прежде чем написать книгу, я потратил огромное количество сил, денег и времени на изучение темы здорового образа жизни. Возможно, информация, которую вы в дальнейшем найдете на страницах, вам уже известна — полностью или частично, однако надеюсь, что мне все же удастся сэкономить вам время, деньги и значительно повысить качество жизни.

Задача данной книги — заронить «зерно здоровья» в умах читателей, напитать и обогатить его новыми знаниями. Звучит слишком высокопарно? Да. Однако от своих слов я не отступлюсь — данная тема для меня слишком важна.

К сожалению, осознание важности здорового образа жизни пришло ко мне со смертью отца. Не стало его очень рано — ему было всего 54 года, мне на тот момент — 20. У отца были проблемы с сердцем, на которые он предпочитал закрывать глаза: не занимался своим здоровьем, не проходил регулярные обследования у специалистов. Видимо, боялся услышать правду. Такое потребительское отношение к собственному организму, к своим близким в конечном счете и привело к внезапной смерти.

Похожая история произошла и с моим дедушкой, который также ушел из жизни очень рано. Решив разорвать этот круг, я не только все-таки подошел к вопросу собственного здоровья, но и создал эту книгу. Может быть, она поможет кому-то из моих читателей не допустить трагедии в своей семье и вовремя задуматься о том, что здоровьем необходимо заниматься и для себя, и ради своих близких.

Согласитесь, здоровье — не просто временный тренд. Когда ты доволен качеством жизни (а это невозможно при плохом самочувствии), происходящие события становятся ярче, интереснее, хочется наслаждаться ими как можно дольше.

В этой книге я расскажу вам о здоровье, новом образе жизни, полном уверенности, внутренней и внешней красоты, а также о невероятном, интересном и захватывающем окружающем мире, который откроется перед вами с другой стороны, если вы немного подкорректируете ежедневные привычки.

Потратив столько усилий на изучение данной темы, я хочу поделиться своими знаниями.

Эта книга является моим гражданским и социальным ответом перед самим собой и перед тем обществом, в котором я живу.

Ее цель — увеличение продолжительности жизни за счет корректировки повседневных привычек. Прошу не судить строго: это мой первый писательский опыт.

Я убежден, что знания о физических процессах позволят человеку выбрать осмысленный и здоровый жизненный путь.

Наверняка эта книга попадет в руки тому, кто только начал свое знакомство с темой здорового образа жизни, тому, кто начал следовать этому пути, и, возможно, тому, кто уже имеет знания и опыт некоторых оздоровительных практик и сейчас ищет дополнительную информацию.

Сразу скажу, что я — сторонник постоянного изучения и анализа и призываю всех читателей непрерывно искать новые знания. Они позволят вам понимать происходящие в жизни процессы и формировать подходящие именно вам образ жизни, рацион и модель активности.

**ЗДОРОВЬЕМ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ СЕБЯ, НО И РАДИ СВОИХ БЛИЗКИХ.**

Читайте, изучайте, рассматривайте альтернативные точки зрения, которые имеют преимущественно медицинские или анатомические подтверждения, рассуждайте. Так вам откроется именно ваш путь — осознанный, подкрепленный не только научными данными,

но и вашими собственными ощущениями. Путь этот, несомненно, приведет вас к положительному результату.

Сегодня при изучении любой темы (особенно диетологии) сторонники разных направлений всеми силами пытаются перетянуть аудиторию на свою сторону, отрицая или опровергая альтернативные точки зрения. Чаще всего эти «точки зрения» не имеют научных обоснований, а некоторые даже противоречат им.

Я предлагаю вам смотреть на жизнь со стороны медицины, анатомии, физиологических процессов организма человека и внутренних ощущений, принять свое осознанное решение исходя из этого.

Как я писал ранее, на сегодняшний день существует очень много разных материалов, среди которых довольно сложно выделить действительно полезные и аргументированные советы.

Эта книга аккумулирует все мои знания, полученные более чем за 10 лет продвижения в данном направлении. Изучив большое количество источников информации, я вывел для себя правильное видение в отношении питания, занятий спортом.

## Введение

Потребление — не только одна из самых быстрорастущих сегодня систем, но и главная особенность современности. Несмотря на большое количество минусов, общество потребления, как я считаю, обладает и рядом плюсов.

За последние 15 лет наш образ жизни стал привлекательней и доступней, возможностей стало больше. Социальная диджитализация упрощает жизнь.

Сейчас не нужно иметь машину — есть каршеринг; квартиру можно снимать в разных местах города посуточно — как вам удобнее; через интернет реально заказать любые товары: продукты, еду — да все что угодно.

Через социальные сети мы можем получить самую разную информацию, развлечься и даже найти путь самореализации. Жизнь стала разнообразней и увлекательней. Когда человеку становится интересно жить — жить хочется дольше. Все просто.

КОГДА ЧЕЛОВЕКУ СТА-  
НОВИТСЯ ИНТЕРЕСНО  
ЖИТЬ — ЖИТЬ ХОЧЕТСЯ  
ДОЛЬШЕ.

Для того чтобы жить дольше, нужно понимать определенные «компоненты»: как ты питаешься, как ты двига-

ешься, как ты высыпаться, как ты следишь за ментальным здоровьем. Также не менее важно следить за основными показателями здоровья, своевременно сдавать плановые анализы.

По статистике, средняя продолжительность жизни граждан СНГ составляет 68,3 года. Я убежден, что если каждый из нас будет знать про особенности этих самых «компонентов», то сможет увеличить продолжительность своей жизни в среднем на семь лет, а значит — многократно умножить количество счастливых моментов у него и его близких, нравиться себе и мотивировать окружающих. Ведь так приятно, когда нам говорят, что мы не выглядим на свой возраст!

Давайте обратим внимание на наш образ жизни прямо сейчас. Сколько (в среднем) мы сейчас спим? Взрослому человеку рекомендуется спать в среднем семь — девять часов, в зависимости от степени нагрузки, режима дня и хронотипа. Если вы спите меньше, значит, первым делом старайтесь привести в норму это.

В данной книге вы найдете практические советы по увеличению продолжительности сна, поймете, как справиться с некоторыми его особенностями. Помните: сон — это главный и бесплатный источник энергии, наш врач и лекарь. Чем лучше человек спит, тем эффективней он бодр-

ствуует. Для этого всего лишь нужно создать необходимые и простые условия, и вы всегда будете просыпаться полными сил.

Второй аспект здоровой жизни — питание. Обратите внимание на то, что вы едите и зачем, — это, пожалуй, главный вопрос, который мы разберем. От еды мы получаем энергию, от самого рациона будет зависеть, как и куда наш организм распределит эту пищу — во благо или во вред.

В питании очень важными являются психологический и физиологический моменты. Приемом пищи мы не только удовлетворяем наш основной инстинкт, но и поощряем себя, стимулируя едой выработку эндорфина. Таким образом, перед нами каждый раз дилемма — есть или не есть. К примеру, когда мы едим чипсы, с точки зрения нутрициологии они не приносят нам ничего полезного — только добавляют лишний жир, портят кожу и засоряют ЖКТ. Но с точки зрения психологии такой «пир» принесет нам удовольствие, снизит уровень стресса, подарит праздник рецепторам. И к этому нужно относиться спокойно.

Главное — не жалеть о том, что вы съели что-то лишнее. Разрушительное чувство вины может породить еще большую опасность.

Лично я пришел к следующей модели пищевого поведения. Мы все живем в активном социуме — общаемся с друзьями, родственниками, коллегами. Иногда нам хочется расслабиться. И поскольку большинство из нас не готовятся к спортивным соревнованиям, мы можем позволить себе отдохнуть.

Я считаю, если настроить свой рацион в пропорции 70 на 30, где 70% будет преимущественно правильное питание, построенное на понимании нутрициологии, подсчете БЖУ<sup>1</sup>, а остальные 30% — основываться исключительно на наших желаниях, то случайные шоколадки не отразятся на здоровье или фигуре. Это и будет та грань между правильным питанием и психологическим комфортом.

Третий аспект, который мы рассмотрим в книге, — движение и активность. На самом деле основной тезис этой части знаком многим — «движение — это жизнь». Но давайте разберемся подробнее.

Чем дольше мы находимся как в физическом, так и в ментальном движении, тем дольше мы живем.

На сегодняшний день, несмотря на огромную умственную нагрузку, уровень физической активности стал намного ниже. Сидячая работа,

ЧЕМ ЛУЧШЕ ЧЕЛОВЕК  
СПИТ, ТЕМ ЭФФЕКТИВ-  
НЕЙ ОН БОДРСТВУЕТ.

---

<sup>1</sup> Белки, жиры, углеводы.

возможность заказывать продукты, самоизоляция 2020 года, огромный выбор развлечений, который вы можете получить не вставая с дивана, сводят естественную необходимость двигаться к минимуму.

Поэтому человеку, который понимает опасность такого режима, приходится добавлять к своему ритму жизни время на активность. Ту активность, которую наши предки считали обычной (охота, работа в саду и защита), мы можем только имитировать: в спортивном зале, ходьбой и бегом.

Поскольку с точки зрения физиологии наш организм не сильно изменился за последние несколько веков, все потребности, в том числе и в движении, остались те же. А вот возможностей стало меньше. Многие движения безвозвратно уходят в прошлое, мышцы слабеют, что влияет на функции организма.

ЧЕМ ДОЛЬШЕ МЫ НАХОДИМСЯ КАК В ФИЗИЧЕСКОМ, ТАК И В МЕНТАЛЬНОМ ДВИЖЕНИИ, ТЕМ ДОЛЬШЕ МЫ ЖИВЕМ.

В былые времена тело работало в нескольких плоскостях (как раз из-за охоты, садоводства и защиты территорий), что было естественно для организма.

Сейчас даже при занятиях в зале, направленных на быстрый результат, мы уделяем внимание только

основным мышцам. Практически все спортсмены работают в двух плоскостях. Однако физиологически верно работать в нескольких: выполнять наклоны в разные стороны, бросковые движения.

Чтобы наше тело не атрофировалось, необходимо регулярно «сигнализировать всем постам» быть в рабочем состоянии, давать нагрузку на все мышцы без исключения.

Чтобы организм продолжал корректно функционировать, нам нужно поддерживать себя в ритме правильной активности. Существует множество гаджетов, например точный смарт-браслет, которые помогут отслеживать пройденные шаги, калории — что потребовали и потратили. Кстати, калории — один из важнейших показателей. Есть формулы, позволяющие рассчитать необходимое количество калорий в день — например, формула Карвонена.

Объясню на примере. Мой обмен веществ требует 2250 калорий в день. Эту энергию организм тратит на поддержание всех функций — от дыхания до сердцебиения. При этом гаджеты позволяют рассчитать так называемые калории активности, которые сгорают, если вы, например, прошли участок пути пешком или позанимались спортом. Собственно, на тренировке в зале я трачу в среднем 400 калорий. Итого в тренировочный день мне необходимо 2650 калорий.

Нужно понимать, что, если я съем меньше 2200 калорий, создам дефицит калорий и похудею. Так же и с профицитом — набором веса и проблемами ожирения. В соответствии с конечной целью — похудеть, сохранить или набрать вес — вы и выбираете рацион и физическую активность.

Четвертый аспект — необходимо проходить медицинское обследование минимум раз в год, а общий анализ крови сдавать хотя бы раз в полгода.

Это очень важный момент, потому что мы можем скорректировать образ жизни, питание, нормализовать сон, выстроить программу активности, но залезть внутрь своего организма и узнать, что там происходит, — нет.

Мы живем в мире, где экология и качество продуктов быстрого доступа оставляет желать лучшего, и не можем на 100% спрогнозировать, как наш организм откликнется на эти факторы. К тому же все мы — обладатели того или иного генома и наследственности, поэтому всегда лучше заранее узнать свои особенности, чтобы вовремя отреагировать. Понимаю, что этот момент достаточно щепетильный, неудобный и тревожный и спокойнее жить в незнании чего-либо.

К сожалению, у меня в семье это имело быть. Поверьте: даже если вам кажется, что проще не знать, — для ваших близких, родных и в конечном счете для вас будет только сложнее. Поэтому подходите к обследованиям с позитивными мыслями — как к диагностике своего организма, своего «аватара», чтобы жить спокойно, счастливо и долго.

У каждого из нас есть друзья и родственники, за здоровье которых мы переживаем, надеясь, что однажды они изменят привычки в лучшую сторону, начнут заботиться о себе и окружающих. В данном случае возможно два пути, способных привести нас к этому результату.

Попробуйте заинтересовать их конечным результатом. Бездействуя, они все больше отдаляются от своей цели. Необходимы стабильность и дисциплина — тогда результат не заставит себя ждать!

Сформулируйте четкую цель и дедлайн. Это может быть запланированная поездка на море, праздник, долгожданная встреча с важным для вас человеком. Готовиться к событию стоит начать за три-четыре месяца, точно обозначив ожидаемый результат и корректируя питание и тренировки.

Не терять мотивации вам поможет визуализация цели. Найдите фото атлетов, к форме которых вы хотите прийти, или старые фото-

ВАШЕ ОКРУЖЕНИЕ  
И ВЫ СКАЖЕТЕ СЕБЕ  
СПАСИБО!

графии, где вам нравилось ваше тело, это может быть и свадебное платье, которое вы хотите, чтобы сидело на вас идеально. Я знаю, бывают моменты, когда хочется сойти с дистанции. Напоминайте себе (или заранее попросите родственников вам напоминать), какой процесс вы запустили в своей жизни и как важно ввести это в привычку и не сбиться с пути.

Также, чтобы приобщать близких, друзей, родственников, узнайте об их интересах (любимых музыкантах, примерах для подражания, кумирах, — может быть кто угодно). Нужно найти рацион питания и тренировочный процесс этих людей и показать своим «подопечным». Известный трюк, к которому нередко прибегают мультипликаторы в рамках государственной программы оздоровления нации: рисуют для детей любимых героев, которые едят брокколи и разные овощи и фрукты. Для детей в раннем возрасте легко ассоциировать себя с этим героями — так малышам проще усвоить привычку. То же самое можно попробовать и со взрослыми, просто узнать их интересы и создать ассоциацию с той картинкой, к которой они испытывают симпатию. Это действительно работает. Ваше окружение и вы скажете себе спасибо!

Известный факт: те, кто заботится о своем здоровье, питании и образе жизни, живут дольше и интересней. Задуматься о продолжительности жизни полезно, чтобы понять, как ты хочешь в дальнейшем прожить свою жизнь, всем ли доволен. Как говорил Стив Джобс: «А если я завтра умру, захочу ли я прожить сегодняшний день так же?» И действительно, никто не знает, сколько нам суждено прожить.

Смерть — нормальный процесс жизненного пути, но есть определенные постулаты и мероприятия, позволяющие жить долго и счастливо. Об этом нужно подумать и внести корректировки в свой образ жизни, чтобы жить дольше с сегодняшним стремительным технологическим прогрессом в медицине, нейробиологии, digital health.

Уже становится понятно: в скором времени человечество сможет печатать органы на 3D-принтерах — сейчас это происходит в рамках эксперимента, но через 20 лет будет доступно каждому.

Разве наши родственники, друзья не заслуживают прожить вместе с нами как можно дольше? В мире столько всего интересного: много прекрасных людей, мест, событий. Система потребления и разработки контента летит семимильными шагами: я уверен, дальше будет еще интересней, и я хочу увидеть все это вместе с вами! Поэтому для того, чтобы это стало возможным, я приглашаю вас увеличить продолжительность вашей жизни, скорректировав повседневные привычки.

## **Стресс: как его преодолеть и почему не стоит закрывать глаза на симптомы**

Стресс — главный враг на пути к активному долголетию. Именно из-за стресса может нарушиться сон и пропасть аппетит, занятия спортом становятся менее эффективными. Когда мы находимся в активной фазе стресса, нам тяжело сосредоточиться на любой цели, не говоря уже о фокусировке на своем образе жизни. Единственное, что мы можем сделать в этой ситуации, — разобраться в причинах стресса, понять, какой он бывает, и научиться, где и как справиться с ним.

Хронический стресс может привести к неврозам, психозам, алкоголизму, нарушениям сердечной деятельности, артериальной гипертензии, язвенным поражениям желудочно-кишечного тракта. Как же бороться с хроническим стрессом?

Стрессовое состояние — естественная защитная реакция психики на неприятные события. Однако, накапливаясь, негативные переживания могут привести к нервным расстройствам. Люди, подверженные эмоциональным всплескам, как правило, сложнее переносят стрессы. Безосновательные приступы беспокойства и тревоги, постоянная раздражительность способны испортить жизнь и самому человеку, и его родным и близким.

Специальные упражнения помогут избавиться от стресса и восстановить душевное спокойствие. Какие упражнения укрепляют нервную систему? По сути, стресс — это природный механизм, направленный на мобилизацию всех возможностей организма для решения сложных задач, он может работать как на человека, так и против него.

Постоянные повышенные нагрузки приводят к износу жизненно важных систем организма. К сожалению, большинство из нас к этой ситуации уже привыкли. Современный человек постоянно несет на себе груз обязанностей и повседневных забот. Неудивительно, что рано или поздно у многих просто опускаются руки.

## **Состояние хронического стресса: симптомы очевидны**

Стресс — состояние организма, при котором задействованы все его резервы. Может быть вызван как негативными факторами, так и позитивными — например, творческим подъемом. Поэтому деятельные люди, склонные воспринимать смену занятий как отдых, на самом деле

постоянно удерживают себя в постоянном напряжении. Длительный неконтролируемый стресс не позволяет организму вернуться к нормальному состоянию. Это приводит к нарушению сна и гормональных функций, механизмов саморегуляции отдельных жизненно важных систем.

Если вы отдаете себе отчет в том, что слишком долго пребываете в стрессовом состоянии или у вас ожидаются сильные психоэмоциональные нагрузки, но серьезных патологических симптомов пока не наблюдается, есть смысл обратиться к одному из способов самостоятельной борьбы со стрессом.

**Йога.** Древние индийские упражнения помогают отрешиться от суеты, сосредоточиться на внутреннем мире; они положительно влияют на органы дыхания, пищеварительный тракт, нервную систему, опорно-двигательный аппарат, сердце и сосуды.

**Дыхательные упражнения.** Не у всех есть возможность посещать студию йоги или заниматься упражнениями на коврике дома и тем более в офисе. Однако дыхательные упражнения доступны всем и в любой

момент. Они помогают успокоиться и сосредоточиться, обеспечивают активное поступление кислорода в мозг, способствуют нормализации всех процессов в организме.

**Релаксационные методики.** Снять мышечные спазмы, улучшить кровообращение, обмен веществ и пищеварительные процессы — огромная

помощь вашему организму в критической ситуации. Массаж, акупунктура, оздоровительные ванны — все это релаксационные методики, которые показаны при стрессе.

**Пересмотр образа жизни и питания.** Режим дня и здоровая пища помогают противостоять неблагоприятным обстоятельствам и почувствовать, что вы контролируете ситуацию и заботитесь о себе, несмотря ни на что. Таким образом, регулярно выделяя даже немного времени на заботу о себе и собственном здоровье, вы снижаете уровень стресса.

Психотерапевтический подход предполагает, что преодолеть кризисную ситуацию при любом типе личности можно, ориентируясь на четыре базовых принципа.

**Принцип удовлетворения.** Согласно этому принципу, даже в условиях неблагоприятной ситуации может быть достигнуто состояние эмоционального благополучия. Оно может быть кратковременным, не слишком интенсивным, но оно принципиально возможно.

СТРЕСС – СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА, ПРИ КОТОРОМ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ ВСЕ ЕГО РЕЗЕРВЫ.