


АНДРЕЙ БЕЛОВЕШКИН

ВОЛЯ К ЖИЗНИ

**ПРОСТЫЕ ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ
ТВОЮ ЖИЗНЬ**

КНИГА 1

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 613
ББК 51.204
Б43

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Tartila / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Беловешкин, Андрей Геннадьевич.

Б43 Воля к жизни. Простые привычки, которые изменят твою жизнь.
Книга 1 / Андрей Беловешкин. — Москва : Эксмо, 2025. — 464 с. —
(Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экс-
пертов).

ISBN 978-5-04-178534-5

Новое оформление книги «Воля к жизни. Как использовать ресурсы здо-
ровья по максимуму», разделенной на 2 части.

Замечали ли вы, как легко и весело работается после долгого и насыщен-
ного отпуска? И наоборот, как тяжело становится вставать по утрам, если
давно не получалось как следует отдохнуть? Все этого говорит лишь об од-
ном — о том, что наши ресурсы, хоть и исчерпываются, всегда могут быть
восполнены. К сожалению, выспаться или наесться один раз и на всю жизнь
не получится, однако ввести в привычку «зарядку» внутренней батареи —
очень даже.

Автор этой книги, кандидат медицинских наук и врач Андрей Беловеш-
кин, уверен: небольшие изменения привычек могут радикально улучшить
ваше здоровье. Он предлагает уникальную концепцию здоровья, которая
сможет вывести вас на новый уровень жизни.

Первая часть подскажет, какие изменения в питании, режиме сна и дви-
жении необходимы для того, чтобы чувствовать энергию и бодрость каждый
день до самого вечера, и поможет в полной мере раскрыть жизненный по-
тенциал, подаренной природой.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заме-
ной консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых дей-
ствий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613
ББК 51.204

© Беловешкин А. Г., текст, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025
ISBN 978-5-04-178534-5

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Глава 1. История здоровья	12
1. Здоровье — не главное?!	12
2. Парадокс здоровья	19
3. Здоровье как война с собой и с миром	26
4. История здоровья	29
5. Античная концепция личного здоровья, или «Как сесть на диету»	33
6. Здоровье или болезнь, норма или здоровье?	37
7. Ресурс здоровья	42
8. Избыточное здоровье	51
9. Культура здоровья	55
Глава 2. Болезни образа жизни	66
1. Болезни цивилизации и теория несовпадения	66
2. Эволюция и здоровье.	75
3. Как болезни богатых стали болезнями бедных	80
4. Еда богатых и бедных	87
5. Многоголовая гидра: метаболический синдром	90
6. Аутоиммунные и аллергические заболевания	98
7. Хроническое воспаление	104
8. Ожирение	109
9. Депрессия	117
10. Близорукость	120
11. Акне и акселерация	123

Содержание

12. Образ жизни, либидо и фертильность	127
13. Долголетие и старение	129
14. Ваш биологический возраст	135
Глава 3. Принципы здоровья	141
1. Принцип измерения здоровья	141
2. Принцип «что и как измерять»	150
3. Принцип «будьте проще, не усложняйте»	165
4. Принцип «золотой середины»	170
5. Принцип 80/20	176
6. Принцип эволюционного подхода	178
7. Принцип «бочки Либиха»	184
8. Принцип «не навреди».	188
9. Принцип штанги	194
10. Принцип системы	197
11. Принцип «используй, или потеряешь»	201
12. Принцип взаимного влияния	204
13. Принцип «разорвать порочный круг»	208
Глава 4. Питание	214
1. Питание как основа здоровья	214
2. Влияние на здоровье	220
3. Режим питания. Когда есть?	224
4. Организация трапезы. Как есть?	235
5. Продукты: общие критерии выбора. Что есть?	243
6. Углеводы	249
7. Белки	254
8. Жиры	257
9. Водно-солевой баланс	259
10. Управление количеством. Сколько есть?	262
11. Поддерживающая среда	268
12. Структура тела	279

Глава 5. Двигательная активность	293
1. «Сидячий» мозг	293
2. Здоровье и движение	296
3. Меньше сидеть	304
4. Больше нетренировочной активности	309
5. Аэробная активность	312
6. Анаэробная активность	316
7. Высокоинтенсивные интервальные упражнения	320
8. Спонтанная двигательная активность	322
9. Режим физической активности	326
10. Без крайностей	329
11. Мышцы	331
12. Мышечная масса, сила и функция	334
13. Кардиореспираторные тесты	336
Глава 6. Сон, биоритмы и синхронизация	341
1. Сон как право и потребность	341
2. Сон как новая роскошь: эволюция сна	345
3. Циркадные ритмы и десинхрозы	350
4. Чем опасен дефицит сна?	355
5. Вечерний и ночной свет	358
6. Утренний и дневной свет	361
7. Температура воздуха	363
8. Регулярность засыпания и пробуждения	368
9. Спице в тишине	372
10. Питание и сон	373
11. Уменьшите вечерний стресс	376
12. Активность, удовольствие, дневной сон и влажность воздуха	379
13. Бессонница, апноэ и депривация сна	384
14. Правильное пробуждение и утро	389

Содержание

Глава 7. Стрессоустойчивость	394
1. Что такое стресс?	394
2. Влияние стресса на здоровье	401
3. Стресс и энергия	410
4. Антистрессовый режим	415
5. Хороший стресс	425
6. Психологические ресурсы стрессоустойчивости	430
7. Жизнестойкость	434
8. Оптимизм, юмор и гибкость	440
9. Телесные ресурсы стрессоустойчивости. Вагус и окситоцин	448
 Благодарности	 459
Алфавитный указатель	460

ВВЕДЕНИЕ

В 2014 году, работая преподавателем в медицинском университете, я начал вести ряд образовательных курсов по разным аспектам здоровья, от питания до стресса. Люди устали от множества непроверенных и сомнительных методик оздоровления, поэтому с удовольствием приходили учиться быть здоровыми с помощью науки. Постепенно эти курсы выросли в мою Школу здоровья, которую прошли уже тысячи людей: мы разобрали сотни практик, тысячи частных случаев. Накопленные за эти годы опыт и знания я и представляю в этой книге. **Этот самоучитель — результат работы нашего здорового сообщества, включающий как научные знания, так и практические подходы по применению в повседневной жизни.**

Все мы знаем, что полезно, а что вредно. Но почему тогда мы регулярно делаем нечто разрушительное для себя? Ученые и философы прошлых лет говорили об инстинкте к жизни и инстинкте к смерти — их баланс и определяет траекторию нашей судьбы. У каждого из нас есть воля к жизни, желание быть сильнее и здоровее.

Лауреат Нобелевской премии ученый Илья Мечников использовал термин «инстинкт жизни», его применял и физиолог Иван Павлов: «Вся жизнь есть осуществление одной цели, а именно: охранения самой жизни, неустанная работа того, что называется общим инстинктом жизни. Этот общий инстинкт, или рефлекс жизни, состоит из массы отдельных рефлексов. Большую часть этих рефлексов представляют собой положительно-двигательные рефлексы, т. е. движение к благоприятным для жизни условиям, рефлексы, имеющие целью захватить, усвоить эти условия для данного организма».

Каждый из нас на уровне инстинктов стремится выжить. Наше тело хочет быть здоровым, наши мышцы хотят быть сильными, наш ум стремится быть острым — и это совершенно естественные устремления. Потеря же воли к жизни, смысла и цели

Андрей Беловешкин

ослабляет нас. Я хочу, чтобы эта книга разбудила в вас волю к жизни, к здоровью на самом глубинном уровне. Пусть инстинкт жизни поможет вам не только обрести оптимальное здоровье, но и реализовать свой потенциал как личности, добиться своих целей, стать сильнее и выносливее как физически, так и умственно.

Здоровье — это намного больше, чем отсутствие болезней

Из этой книги вы узнаете, как здоровье становится фундаментом долголетия, привлекательности и счастья. Мы разберем семь ключевых ресурсов здоровья, окружение, способы измерения и оценки здоровья, практические подходы применения рекомендаций в своей жизни на системной основе. Ведь наше здоровье — это как дом, где нельзя выбрать, что важнее: пол, стены, окна или крыша, — важно все.

Вы сами можете внедрить в свой образ жизни большинство полезных привычек. Подумайте: каждый день вы встаете, идете на работу, проводите время с близкими и друзьями, ложитесь спать. Если каждое ваше обыденное действие сделать хоть немного здоровее, это принесет вам большую пользу. Меняя свои привычки, вы меняете свою жизнь.

Многие эффективные методы оздоровления практически не потребуют от вас заметных затрат времени или средств — только начните, и вы поймете, как это просто. Современная наука предлагает много способов улучшить свое здоровье, и мне хочется, чтобы вы смогли воспользоваться этими возможностями.

Конечно, все люди разные, но тем не менее существуют универсальные правила здоровья, эффективные и безопасные. Я выбрал их для книги, основываясь на научных данных и практике использования. В книге нет ссылок на сами исследования (все они есть в моем блоге beloveshkin.com), но я буду рад, если каждый мой совет вы проверите сами и убедитесь в его действенности. Ваше здоровье — это высший приоритет: исследуйте, сомневайтесь, тестируйте и находите лучшее для себя.

В этой книге вы не найдете самого главного секрета здоровья. Ведь что может быть самым главным в самолете? В нем сотни критически важных деталей, без которых он не может лететь, а наш организм намного сложнее самолета.

Лев Толстой заметил, что «все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему»; перефразируя это высказывание, можно сказать, что все здоровые люди здоровы одинаково, но болеют по-разному. В этой книге мы узнаем про ключевые составляющие здоровья и как их развить в своей жизни. В ней не будет набора добавок с дозировками, в ней — паттерны — закономерности, способствующие здоровью. Самые разные паттерны, от питания до окружения, сочетаются и усиливают друг друга.

Изменить свои привычки может быть нелегкой задачей. Если не все получится сделать с первого раза — это нормально. Учитесь на своих ошибках, делайте выводы, изучайте себя. Для этого, помимо прочего, важно не терять чувство юмора и уметь посмеяться над собой. Когда вы формируете свое видение будущего, берете под контроль настоящее, то ясно видите ваши истинные возможности. Надеюсь, что эта книга посетит в вашем уме семена будущих успехов и здоровья. Конечно, сама по себе она не изменит вашу жизнь мгновенно, но я думаю, что она может поменять направление вашего движения.

Приятного и полезного чтения!

ИСТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

1. ЗДОРОВЬЕ — НЕ ГЛАВНОЕ?!

Поздравляю вас, читатель! Если вы читаете эти строки, значит, скорее всего, интересуетесь здоровьем, думаете о своем будущем, хотите стать крепче и сильнее, жить дольше и качественнее. Сам интерес к оптимальному состоянию здоровья — это уже признак здоровья, ведь часто люди, живущие одним днем, просто не задумываются о долгосрочных последствиях своих действий.

Но вы — здесь, значит, верите в себя и готовы справляться с разными вызовами.

На вопрос: «Что для вас главное?» — мы уверенно отвечаем: «Здоровье!» Предполагаю, вы удивитесь, если я вдруг скажу, что здоровье не должно быть вашей главной целью. Но ведь мы начинаем общение со «здравствуйте», заканчиваем «будьте здоровы», а одним из тостов во время застолий (не всегда здоровых) обязательно будет: «За здоровье всех присутствующих!»

С ответственностью заявляю: излишняя тяга к здоровью — признак нездоровья. Человек, который ставит своей главной целью здоровье, — определенно нездоров и даже, вероятно, страдает ипохондрией. Почему?

Дело в том, что здоровье — это инструмент и способ существования и достижения чего-либо, вторичная ценность, а не самоцель. Нам нужно здоровье для жизни, а не жизнь для здоровья. Равно как и другие вторичные ценности, такие как любовь, красивое тело, деньги, власть, моральные принципы, самовыражение, — они возникают в результате стремления к другим целям, спонтанно, во многом как побочный эффект. Когда человек ведет здоровый образ жизни и ему это нравится, он не прилагает никаких специальных усилий и в результате становится здоровым.

Попытка стать здоровым быстро и любой ценой приводит к одержимости жесткими диетами и марафонами, опасным экспериментам над собой, глотанию сомнительных таблеток — все для получения мгновенного эффекта. Чем сильнее мы хотим обладать здоровьем, тем скорее оно ускользает от нас. Очень часто люди имитируют здоровье, создавая видимость и используя для этого целый арсенал средств.

Например, красота. Эволюционно красота является индикатором здоровья и энергии, их внешним отражением. Но попытка «быстро стать красивым» приводит к опасным видам диет, уродующим косметологическим и пластическим операциям, к потере адекватной самооценки. То же самое можно сказать и про социальное влияние: в идеале власть появляется как побочный эффект вашей компетентности и умения ладить с людьми.

Здоровье возникает спонтанно при достижении и осмыслении своего места в жизни, постановке высоких целей, появлении интереса к себе и окружающим, благодаря желанию добиваться большего без излишнего напряжения и усилия. Не боритесь с вашим телом и умом, они и так хотят быть здоровыми.

Когда наши цели требуют от нас здоровья, когда мы расширяем свои ресурсы и влияние, наши тело и мозг получают мощный импульс к прокачке, к тому, чтобы стать сильнее, активнее, сообразительнее, выносливее. Поэтому правильный вопрос, который мне бы хотелось услышать от вас: «Для чего мне быть здоровым?»



На каждом своем учебном курсе я спрашиваю: «Для чего люди пришли учиться здоровью?»

Чаще всего я слышу следующие ответы.

Избежать дискомфорта, страдания и боли

Люди обращаются к курсу по укреплению здоровья, чтобы решить уже существующие проблемы. Болезни истощают наши ресурсы, делают нас чувствительнее и слабее. Укрепление же здоровья не только помогает нам прокачать организм, но и повышает степень контроля над своим телом, что приводит к уменьшению болевой чувствительности, улучшению состояния даже при существующих болезнях.

Здоровый образ жизни очень эффективен для предотвращения заболеваний, даже онкологии. Установлено, что вероятность

заболевания раком у здорового человека на 40% ниже, чем у человека со слабым здоровьем. Даже если ЗОЖ-ник заболевает, то риск летального исхода сокращается на 14–60%.

Повысить уровень энергии, умственную и физическую работоспособность

Сегодня многие приходят ко мне за здоровьем, но называют его иначе — энергией. Такой запрос возникает, когда человек чувствует себя хорошо, но сталкивается с повышенной нагрузкой. Часто люди отказываются от перспективной работы или расширения бизнеса по причине усталости, выгорания. Их привычный уровень здоровья недостаточен, и, чтобы адаптироваться к новым потребностям и не выгореть, нужно увеличивать «запас здоровья». Не жертвуйте здоровьем ради работы, укрепляйте здоровье и работайте с удовольствием! Уверен, что более крепкое здоровье обеспечит вам и высокую работоспособность без выгорания.

Хорошая новость: такая неадаптивность не окончательна, этот навык тренируется и развивается. Здоровье становится суперсилой, ведь чем больше ваш адаптивный ресурс, тем больше вы можете сделать и тем «выше прыгнуть». То, что у слабого человека с низким уровнем энергии вызовет усталость, человека с высоким уровнем энергии не остановит. Чем вы энергичнее, тем легче получаете то, что хотите.

Многие уже поняли, что главная ценность — это не время, а именно энергия: любое отклонение от оптимума приводит к снижению ресурсов здоровья и энергичности. Когда наш организм только предполагает возможный дефицит сил, угрозу своему состоянию, он на автопилоте переходит в «режим экономии».

Именно изобилие ресурсов здоровья позволяет нам щедро тратить свои силы и направлять их в полном объеме на важные задачи. Энергия начинается с физического уровня, где ее обеспечивают питание, движение, сон. С физического уровня она переходит на психологический, где реализуется в стрессоустойчивости и умении концентрировать внимание. Дальше, на личном и социальном уровнях, она раскрывается уже в виде целей, ценностей, смыслов, которые и руководят нашими действиями.