



КАРСТЕН ЛЕКУТАТ

терапевт и спортивный врач

ЗДОРОВЬЕ ЗА МИНУТУ В ДЕНЬ

САМАЯ КОРОТКАЯ ПРОГРАММА, КОТОРАЯ
ПОМОЖЕТ УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ, СБРОСИТЬ
ЛИШНИЙ ВЕС И ПОБЕДИТЬ СТРЕСС



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 613
ББК 51.204
Л43

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

Copyright © 2022 by Knaur MensSana Verlag.
An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knaur 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, 2026. — 256 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-251568-2

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 холодного душа укрепит 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», 2026

ISBN 978-5-04-251568-2

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

ВОСКРЕСЕНЬЕ: БОРЬБА СО СТРЕССОМ

Больше расслабления для здоровья 98

Спокойствие в мозгу 103

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК: ДВИЖЕНИЕ

Эффективный прием для поддержания
здоровья 110

ВТОРНИК: ПИТАНИЕ

Кимчи и другая суперъеда 114

СРЕДА: ПИТАНИЕ

В вечерние часы во рту пусто 120

ЧЕТВЕРГ: ДВИЖЕНИЕ

Когда все идет наперекосяк 125

ПЯТНИЦА: ПИТАНИЕ

Обжаренное здоровье 131

СУББОТА: ДВИЖЕНИЕ

Качайтесь, чтобы быть спортивными 136

ВОСКРЕСЕНЬЕ: БОРЬБА СО СТРЕССОМ

Пусть под ногами распускаются цветы 141

3 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК: ДВИЖЕНИЕ

Прыжки для всех 148

ВТОРНИК: ПИТАНИЕ

Пиво как волшебный напиток для здоровья 152

СРЕДА: ПИТАНИЕ

Энергетические соки для долгой жизни 157

ЧЕТВЕРГ: ДВИЖЕНИЕ

Стратегия фламинго 162

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПЯТНИЦА: ПИТАНИЕ

Так легко быть зеленым 166

СУББОТА: ДВИЖЕНИЕ

Зачем спорт, если хватает и разминки? 171

ВОСКРЕСЕНЬЕ: БОРЬБА СО СТРЕССОМ

Спим, как менеджер 177

4 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК: ДВИЖЕНИЕ

Здоровая отрыжка 184

ВТОРНИК: ПИТАНИЕ

Цикорий в йогурте. 189

СРЕДА: ПИТАНИЕ

Сегодня речь ни о чем 194

ЧЕТВЕРГ: ДВИЖЕНИЕ

Трехсекундная сила 198

ПЯТНИЦА: ПИТАНИЕ

Здоровье в банке 203

СУББОТА: ДВИЖЕНИЕ

Приветствие солнцу 207

ВОСКРЕСЕНЬЕ: БОРЬБА СО СТРЕССОМ

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-

ям атеросклероза, 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 накрасила 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-

равлю пациента. Если я назначу дозу действующего вещества, которая не убьет больного, однако приведет к побочному эффекту, он не станет принимать таблетки. В лучшем случае он скажет об этом. В худшем — промолчит, и как врач я буду гадать, почему таблетки не действуют. И потом выпишу другие лекарства, которые он не будет принимать, или повышу дозу, которая исчезнет в мусорнице или в туалете.

То же самое касается и дозы в плане улучшения образа жизни. Во время приема я могу час говорить об исцеляющих свойствах брокколи, спорта и медитации, но это ни к чему не приведет, если мои советы отправятся в мусорник. По крайней мере, в переносном смысле. Если я как врач действительно хочу, чтобы мои лекарства — даже из слов — были не горькими, а действующими, тогда нужно постараться, чтобы их приняли. А это не такая простая задача, поскольку, с другой стороны, это означает, что придуманная мной терапия никогда не будет оптимальной. И мне нужно с этим смириться. Потому что эта терапия состоит, в отличие от идеала, из последовательности неоптимальных компромиссов.

Я как врач считаю, что употребление мяса нужно ограничить, потому что даже небольшое его количество повышает риск рака кишечника. И я готов пойти на «сделку», чтобы можно было поговорить хотя бы о снижении употребления мяса. Другими словами: если я буду требовать 100 %, то получу 0 %, если буду требовать только 20 %, то цель станет более достигаемой. Такие мы люди и я такой же. Даже если на вечеринках я говорю о 100 %, в моей собственной жизни есть компромисс между пользой и наслаждением, между тем, к чему нужно стремиться, и выполнимым — однако об

этом я молчу на праздниках, в том случае, если меня туда приглашают.

В поисках лучшей дозы в плане коммуникации и мотивации я натолкнулся на поразительные научные открытия. Существуют области в образе жизни и поведении, в которых я сам неправильно рассчитываю дозу. Необходимое количество часто зависит больше от желания пациентов, чем от моего собственного представления. Например, меня особенно впечатлили новые данные исследований ученых на тему «тренировки мышц». У меня самого, к сожалению, мышц недостаточно. В обхвате запястье некоторых натренированных людей больше, чем мое предплечье. Естественно, я говорю себе: «Я бегун на дальние расстояния», однако в душе знаю, что не помешало бы иметь побольше мышц. Я бы не только лучше выглядел, но и имел бы прямую осанку, что было бы полезно для обмена веществ и продолжительности жизни. В данном случае я вижу свой потенциал к улучшению.

Поэтому я порадовался научным данным, намекающим, что мне не нужно проводить в фитнес-студии много времени, чтобы стать сильнее, и заниматься часами напролет. Хватит всего лишь трех секунд, если выполнять правильное упражнение.

Да, вы не ошиблись: трех секунд! Позже поговорим об этом подробнее.

С одной стороны, это открытие поразило меня, с другой – натолкнуло на целый каскад размышлений: если существуют упражнения, с помощью которых я за короткий период могу добиться того, над чем люди работают долгое время, возможно, подобные «упражнения» есть и в других областях медицины образа жизни? Существуют ли такие короткие пути? Или для

нашего здоровья и продолжительности жизни хватит смеси из 80 % действенных методов, а остальные 20 % состоят из непропорционально утомительных или — в худшем случае — таких сложных упражнений, что мы даже не беремся за их выполнение?

Я ненавижу силовые тренировки.
Они приносят мне боль, а не радость.
Должен ли я три раза в неделю
заниматься по 45 минут? Ни за что!
Я этого не делаю. Совсем не делаю.
Можно это делать три секунды?
Ладно, это я сделаю.

Добьюсь ли я того же успеха, как при 45-минутных тренировках по три раза в неделю? Конечно, нет. Добьюсь ли я успеха? В любом случае! И большего, чем считали раньше.

На приемах я перешел от оптимальной дозы к нахождению минимальной действенной дозы и ее оптимизации. Именно поэтому появилась моя книга. Представьте стратегию на одну минуту в виде буфета перед вечеринкой. Буфет, в котором много закусок. Вы должны всем полакомиться. Поев, вы почувствуете насыщение и получите много питательных веществ. И если вам что-то особенно понравилось, то в следующий раз вы закажете целое главное блюдо. Но сегодня на вечеринке просто попробуйте все доступное разнообразие буфета, все новое, а также хорошо знакомое старое.

«Буфет» я представил в виде «вызова». Вызов на одну минуту, на который я вас приглашаю. На про-

тяжении месяца мы вместе будем открывать разные виды здорового образа жизни, на которые у вас уйдет всего минута вашего дня. Однако эта минута может на многое повлиять. Я посмею сказать, что она способна изменить вашу жизнь. Естественно, вы должны понимать, что проведение одномоментной тренировки один раз не окажет никакого существенного влияния на ваше здоровье и продолжительность жизни. Это было бы волшебством, к которому не стоит серьезно относиться. Разместить его нужно, скорее, на канале для шопинга, а не в этой книге. Однако я уверен, что совокупность мероприятий за одну минуту и основная мысль этой программы окажут феноменальное воздействие на ваш организм. Они работают на разных уровнях и составляют основу для более здорового образа жизни в целом.

Чтобы нам было проще говорить об одномоментных мерах этой программы, я дал им название «Micro-preps» или «микрподготовки», вместе с «подготовительными движениями», о которых мы узнаем в последующих главах. Слово «preps» происходит от английского слова «preparations», то есть «подготовка».

Чтобы все было понятно, поясню: в случае подготовительных движений речь идет о современной форме разминки перед самой тренировкой. Если раньше перед спортом мы, прежде всего, хорошо растягивались, сейчас мы, скорее, обращаемся к так называемому «функциональному разогреву» с помощью движений из соответствующих видов спорта, который проводится осторожно, медленно и под контролем.

Во время микрподготовки мы готовимся к здоровому образу жизни. Мы делаем это осторожно, медленно, контролируя эти одномоментные занятия. Они

короткие и полезные для здоровья, а также выполнимые. Больше нет никаких отговорок. Например, не есть после насыщения — скорее, микроподготовка, чем доброжелательный и правильный совет. Микроподготовка дает нам инструмент, с помощью которого мы не только можем привнести в нашу жизнь элементы здорового образа жизни, но и — если все хорошо проходит — сохранить их. Она проводится осторожно, медленно и под контролем в «легко перевариваемых» дозах длительностью в одну минуту. Как работают эти особенные микроподготовки, вы узнаете позже из этой книги и сможете не позднее пятницы принять такой «вызов».

На протяжении нашей программы вы узнаете о множестве микроподготовок. Не все вам понравятся. Некоторые могут удивить, другие заставят скучать. С многими методами вы уже знакомы и поэтому так или иначе будете регулярно выполнять их. Некоторые из вас, возможно, скажут: «Об этом я тысячи раз читал в журналах — здесь нет ничего нового». Но не обманывайтесь. Естественно, вы уже знаете, что овощи важны для вашего питания. При этом речь не идет о микроподготовке. Но чем полезны наши знания об антиоксидантах, вторичных растительных веществах, полифенолах и растворимой клетчатке, если в повседневности недостаточно овощей? Если мы на протяжении нашей загруженной жизни возвращаемся к старым привычкам? Если наш мозг постоянно показывает вариант решения, почему мы до сих пор хватаемся за пасту и оставляем в стороне цветную капусту?

Микроподготовки готовят нас к тому, что за этим последует. И как подготовительные движения делают наше тело гибким и готовым к работе над соответ-