

ЛУЧШАЯ ТЫ

ОЛЬГА УГРЮМОВА

нутрициолог, фуд-коуч
с 12-летним опытом

ДОФАМИНОВЫЕ ШАГИ

как ходьба изменит ваше тело,
улучшит сон, снизит стресс
и добавит энергию

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 613.99

ББК 57.14

У27

Фото на обложке
Анастасии Марусяк

Угрюмова, Ольга.

У27 Дофаминовые шаги. Как ходьба изменит ваше тело, улучшит сон, снизит стресс и добавит энергию / Ольга Угрюмова. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Лучшая ты. Книги, которые помогут раскрыть твою красоту, энергию и поддерживать здоровье).

ISBN 978-5-04-238249-9

Ольга Угрюмова, нутрициолог и коуч, представляет новую книгу для тех, кто ищет простые пути оздоровления. «Дофаминовые шаги» позволят включить тело и голову без лишних усилий. Главная практика книги: шаги на месте под музыку, когда нет сил, времени и определенного маршрута. В дополнение вы узнаете другие рабочие форматы: дофаминовая прогулка для успокоения, японская ходьба для выносливости и тонуса, скандинавская для здоровых суставов и спины, мини-сессии на 15–25 минут. Вы получите пошаговый разбор техники и трекер на 14 дней, чтобы ходьба стала привычкой, а не очередной задачей в списке «здоровых» дел.

УДК 613.99

ББК 57.14

ISBN 978-5-04-238249-9

© Угрюмова О.Л., текст, 2026

© Утенко В. В., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

О книге	10
Глава 1. Движение — генетическая необходимость человека	12
Глава 2. Гиподинамия и ее «страшные» последствия для здоровья	17
Физиологические изменения при гиподинамии	19
Сердце слабеет без движения	21
Изменения в дыхательной системе	23
Гиподинамия и эндокринные гормоны	25
Щитовидная железа: метаболизм «тухнет»	27
Снижение нейропластичности и объема мозга: «туман» в голове	27
Депрессия и тревога: дефицит «гормонов счастья» ...	28
Автономная нервная система: тело в постоянном «стресс-моде»	29
Глава 3. Биохимия ходьбы: что происходит в организме при шаге	31
Ходьба как метаболический перезапуск	31

Энергетический взрыв: митохондрии и окисление жиров	35
Гормональный коктейль: инсулин, кортизол, BDNF. . .	37
Нейротрофический фактор мозга и нейрогенез: рост новых нервных связей	38
Противовоспалительный эффект: цитокины и микробиом	39
Сердце и сосуды	43
Кости и суставы: остео- и хондрогенез	45
Биохимия в цифрах	46
Глава 4. Бег или ходьба: мифы, факты и что подходит именно вам	52
Зачем сравнивать бег и ходьбу.	52
Кому и для чего подходит каждый формат (здоровье, форма, психика)	54
Факты о пользе	59
Калории и вес	61
Интенсивность и объем: как понять «достаточно ли» именно вам.	64
Объем: сколько — это «нормально» для вас сейчас . . .	67
Травмы и безопасность: когда бег опаснее и как снизить риск	70
Практика: планы на 4 недели	76
Мини-челлендж: 7 дней — выбираю свой формат	82
Глава 5. Техники ходьбы	89
Скандинавская ходьба	90
Японская ходьба	96

Дофаминовая ходьба	103
Дофаминовые шаги	112
Ходьба с весом	115
Power walking	121
Интервальная ходьба	129
Ходьба по лестнице	137

Глава 6. Система оздоровления на год:

адаптация и прогресс	142
Что особенно важно в годовом подходе	147
Как разбить год на кварталы	149
Если квартал прошел неидеально	158

Глава 7. Правильный выбор одежды

для комфортной ходьбы в любую погоду	160
Весна	167
Лето.	168
Осень	168
Зима	169

Глава 8. Техника дыхания во время ходьбы

Каким должно быть дыхание во время ходьбы	173
Нос, рот и смешанный вариант	174
Типичные ошибки	177
Простая практика для начала	178

Глава 9. Контроль и отслеживание

эффективности шага: методы и гаджеты.	180
Зачем вообще отслеживать эффективность шага.	181

Что именно имеет смысл отслеживать	182
Внутренние методы контроля	184
Гаджеты: что они действительно умеют	185
Где гаджеты ошибаются	187
Как использовать гаджеты с пользой	188
Простая схема наблюдения	189
Когда эффективность шага действительно растет . . .	190
Что важно запомнить.	191

Глава 10. Питание и водный режим

при занятиях ходьбой	192
Почему ходьба влияет на аппетит и энергию	194
Как питание связано с режимом ходьбы.	196
Когда нужна дополнительная еда во время ходьбы.	197
Водный режим: почему вода важнее, чем кажется	198
Сколько воды нужно пить в день	201
Как избежать переяданий после ходьбы	202
Что важно запомнить.	202

Глава 11. Восстановление и отдых:

важные аспекты комплексного здоровья	204
Что можно считать полноценным отдыхом	205

Глава 12. Психологический эффект ходьбы:

снижение стресса и повышение настроения	208
Как понять, что стресс отступает	211

Заключение	213
Ссылки на источники.	215
Дополнительные материалы	217
Указатель	219

О КНИГЕ

Несколько лет назад я надела кроссовки и пошла в лес. От безысходности и страха — остановить мысли в голове и замедлиться в череде бесконечных дел... Надо сказать, до сих пор я иду каждый день. Но знала ли я тогда, что тот день станет началом настоящего пути — пути к себе и своему здоровью.

На страницах книги я расскажу не только о том, что такое ходьба и как с ее помощью оздоравливать тело, но и как она способна исцелить душу.

В современном мире, где гиподинамия превращается в одну из главных причин ухудшения здоровья, я предложу вам научно обоснованный, системный подход к оздоровительной ходьбе как естественному способу поддержать и улучшить состояние организма.

Я раскрою важность движения как генетической необходимости человека и подробно объясню биохимические процессы, запускаемые при ходьбе, и, развеивая мифы о сравнении бега и ходьбы, помогу выбрать оптимальный вид нагрузок.

Моя книга — полноценное готовое руководство с учетом сезонных изменений и климатических особенностей. Она содержит практические советы по технике дыхания, выбору одежды, методам контроля эффективности и дозированию нагрузки. Особое внимание я уделю профилактике травм, правильному питанию, водному режиму и восстановлению, а также психологическому аспекту ходьбы — снижению стресса и улучшению настроения.

Дофаминовые шаги будут незаменимым спутником для всех, кто стремится сознательно заботиться о здоровье, улучшать физическую форму и поддерживать жизненный тонус на протяжении всей жизни.

Книга важна своей доступностью и одновременно глубиной: она соединяет последние научные открытия с реальными практическими рекомендациями, что делает ее уникальной в отличие от множества поверхностных пособий о фитнесе и оздоровлении.

Давайте знакомиться, меня зовут Ольга Угрюмова, я эксперт в области оздоровительных практик и нутрициолог. Осмелюсь пообещать, что после прочтения книги произойдут позитивные изменения в ваших отношениях с телом и нагрузкой.

ГЛАВА 1

ДВИЖЕНИЕ – ГЕНЕТИЧЕСКАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Движение — основополагающая биологическая необходимость, которая формировалась в процессе миллионов лет эволюции человека. Наши предки проходили долгий путь превращения из обезьянообразных существ в современных людей, и именно ходьба как базовая форма передвижения стала ключевым адаптационным механизмом для выживания и развития. Прямохождение освободило руки, сделало возможным изготовление орудий, охоту и взаимодействие в обществе, что в итоге способствовало развитию интеллекта и социальной структуры.

Биологическая цель движения на протяжении эволюции заключалась не только в рациональном передвижении и поисках пищи, но и в поддержании здоровья клеток, систем организма и формировании сложных когнитивных функций. Мышечные сокращения при

ходьбе улучшают кровообращение, стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обмен веществ и иммунный ответ. Ходьба поддерживает биохимические процессы, которые регулируют гены, связанные со старением и воспалением, обеспечивая долгосрочное здоровье организма.

Все началось давно, в эпоху палеолита.

Палеолитическая эпоха — время, когда человек был максимально приближен к природе, — характеризовалась постоянной физической активностью и естественной необходимостью проходить большие расстояния пешком. Исследования показывают, что наши предки были подвижными, что исключало развитие многих современных болезней, связанных с гиподинамией, например ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов депрессии. Современные данные из масштабных клинических и эпидемиологических исследований подтверждают: регулярная ходьба снижает риск этих заболеваний и улучшает качество жизни.

Анатомически человек приспособлен к ходьбе: S-образный позвоночник, развитая сводчатая стопа с амортизирующей функцией, широкий таз и оптимальное распределение веса тела. Эти особенности делают ходьбу максимально эффективным и щадящим для опорно-двигательного аппарата способом

передвижения. Мозг также активно вовлечен в координацию и моторику, что делает ходьбу процессом, который поддерживает и когнитивное здоровье.

Получается, движение, и особенно ходьба, — это не просто физическая активность, а глубоко заложенная в нашей биологии программа, необходимая для сохранения здоровья, адаптации и гармоничного развития человека. Осознание этой генетической необходимости помогает вернуть естественную форму движения как основу жизненного стиля и профилактики многочисленных заболеваний, связанных с современным образом жизни. Это мы еще подробно обсудим на страницах книги.

Неутешительная статистика

В среднем современный человек проходит от 3000 до 5000 шагов в день, что составляет примерно от 2 до 4 километров пешком. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), для поддержания здоровья взрослым необходимо проходить не менее 7000–8000 шагов в день (примерно 5–6 километров). Для достижения устойчивых оздоровительных эффектов следует уделять физической активности умеренной интенсивности как минимум 150–300 минут в неделю, что эквивалентно приблизительно 30 минутам ходьбы ежедневно.

К сожалению, статистика показывает, что около 31% взрослого населения мира и почти 80% подростков не выполняют эти рекомендации, что влияет на

здоровье и повышает риск хронических заболеваний. Снижение средней физической активности связано с изменениями образа жизни, ростом использования транспорта и сидячей работой.

Вернемся к нашим предкам. Эпоха палеолита, или каменного века, — один из самых значимых и продолжительных этапов в истории эволюции человека, который охватывает период от 2,5 миллиона лет назад до 10 000 лет до н. э. В это время происходило формирование первых человеческих сообществ, глубокая адаптация людей к окружающей природной среде и становление важнейших жизненных навыков.

Жизнь людей эпохи палеолита была тесно связана с природой и условиями окружающей среды, постоянно менявшимися в течение ледникового периода. Главным способом передвижения и адаптации к вызовам природы стала ходьба. Отсутствие транспортных средств требовало от человека выносливости и способности преодолевать большие расстояния пешком.

Постоянное скитание, продолжительные пешие переходы по пересеченным, часто труднопроходимым ландшафтам были нормой. Поиск съедобных растений, охота на животных, перенос лагерей — все эти занятия требовали регулярной и интенсивной ходьбы. Такая естественная физическая активность развивала сердечно-сосудистую и мышечную