

ДЖЕННИФЕР  
ЭШТОН


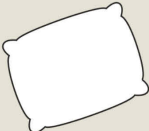
САРА  
ТОЛАНД

18+

ГОД  ЗАБОТЫ  
О СЕБЕ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ОДНА  
ПРИВЫЧКА 

В  МЕСЯЦ

 НА  ПУТИ

К ЗДОРОВЬЮ

 И СЧАСТЬЮ



# Год заботы о себе. Одна привычка в месяц на пути к здоровью и счастью

**Оригинальное название:**

The Self-Care Solution. A Year of Becoming Happier, Healthier, and Fitter – One Month at a Time

**Автор:** Дженнифер Эштон, Сара Толанд

**Год издания:** 2021

**Количество страниц:** 256

**Время прочтения:** 4–5 часов

**Сложность темы:**

для любого уровня подготовки

**Купить книгу в магазине «МИФ»:**

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/god-zaboty-o-sebe/>

## Книги по теме:

- [Джессика Кэссити «Лучше с каждым днем»](#)
- [Рахул Джандиал «Нейрофитнес»](#)
- [Бретт Блюменталь «Одна привычка в неделю»](#)
- [Максим Кудеров, Юлия Кудерова и Александр Максименко «Книга зожника»](#)
- [Ребекка Скритчфилд «Ближе к телу»](#)

## О книге

Изменения реальны — если внедрять их постепенно. В этой книге вы найдете план на 12 месяцев, который поможет улучшить физическое и эмоциональное здоровье. Менять нужно только одну привычку за месяц, а начать можно в любой момент и с любой модели поведения.

Дженнифер Эштон, врач и медицинский корреспондент, сама прошла путь изменений к лучшему. В каждой главе изложены личный опыт автора, научное обоснование пользы каждой из привычек и практические рекомендации.

Программа подойдет всем, независимо от возраста, телосложения и уровня физической подготовки. Вас ждут новые вызовы и возможность обрести контроль над своей жизнью.

## Для кого

Для всех, кто интересуется личным развитием, мечтает что-то изменить в своей жизни, но уже сталкивался с неудачами.

Для всех, кто хочет получить реальный результат, но часто не выполняет данных себе обещаний.

# Об авторах

**Дженнифер Эштон** — доктор медицины, главный медицинский корреспондент ABC News, а также сертифицированный врач в области акушерства, гинекологии, диетологии и лечения ожирения. Автор публикаций, педагог и популярная телеведущая.

**Сара Толанд** — писатель, редактор и журналист. Написала несколько книг о здоровье и здоровом образе жизни, в том числе бестселлер *Strong Is the New Beautiful* (совместно с Линдси Вонн) по версии газеты *The New York Times*.

# 5 причин прочитать эту книгу

- 1** Дженнифер Эштон — врач и медицинский корреспондент; каждая ее рекомендация имеет научное обоснование.
- 2** План внедрения полезных привычек расписан на год вперед.
- 3** Личная история: все модели поведения автор испробовала на себе — и доказала их эффективность.
- 4** Много практических советов.
- 5** Постепенные изменения и комфортный темп: не нужно внедрять все 12 привычек сразу.

# Введение

Накануне Нового года я даю себе обещания. И, даже если знаю, что запланированное пойдет мне на пользу, сдержать слово бывает нелегко. Но что, если ограничиться месяцем?

Я решила каждый месяц посвящать новому вызову: сначала отжимания и планка, затем медитация, после нее регулярные аэробные упражнения. К концу года улучшилось все — от эмоционального состояния до диеты и сна.



Один месяц — идеальный срок для внедрения новых привычек, позволяющий приспособиться к ним достаточно, чтобы поддерживать и получать преимущества.

Я описала в книге не случайные практики, а привычки, которые влияют на здоровье и счастье (что подтверждают многочисленные исследования). Их может выработать каждый, независимо от возраста, пола, телосложения, уровня физической подготовки, финансовых возможностей или образа жизни. Эта книга научит вас заботиться о себе, поможет поправить здоровье и стать счастливее.

# Месяц без алкоголя

## Моя история

До 1 января 2018 года я пила текилу или вино один-два раза в неделю во время ужинов в компании или на особых мероприятиях, а также вечером в выходные. Я считала, что употребляю семь или менее порций в неделю — рекомендуемый максимум для женщин.

Но в декабре 2017 года меня осенило: я, скорее всего, совершаю ту же ошибку, что и мои пациентки. Возможно, я выпивала семь бокалов алкоголя в неделю, но размер порции в любом ресторане или баре обычно больше, чем 45 мл текилы или 150 мл вина. Мне нужно было изменить привычки. Я приняла решение провести месяц без алкоголя. В канун Нового года насладились обедом с розовым вином и праздничным ужином с текилой, не испытывая никаких опасений. Здесь я провела границу.

}

К концу третьей недели без спиртного цвет кожи стал лучше, исчезли краснота и сухость. Живот подтянулся. Энергии прибавилось.

«Сухой» январь не только улучшил мое физическое и психическое состояние, но и принес эмоциональное удовлетворение, пробудил любопытство. Мне понравилась его научно-экспериментальная сторона: как это организовать? что я могу узнать о себе? а о других?



Удовольствие доставили сотни твитов, сообщений и комментариев от зрителей, подписчиков и друзей. Многие, воодушевившись, захотели присоединиться.

## **Научное обоснование**

Отказ от алкоголя — это незначительное изменение образа жизни, которое положительно влияет на физическое и эмоциональное состояние. Конкретные результаты зависят от вашей нормы.

### ***Мы пьем больше, чем думаем***

Большинство людей пьют больше, чем предполагают. Согласно исследованию, опубликованному в журнале *Addiction*, женщины и мужчины из группы низкого риска, употребляющие менее 10 и 15 порций алкоголя в неделю соответственно, обычно занижают количество потребленного алкоголя на 76%, то есть, по сути, засчитывают лишь каждую четвертую из выпитых порций.

Дело не только в том, что вопросе выпивки быть по-настоящему честным с самим собой нелегко. Мы недооцениваем реальные порции еды и напитков, а еще используем посуду большого объема.

### ***Полезен ли алкоголь для сердца?***

Выпивка повышает риск развития рака печени, толстой кишки, прямой кишки, полости рта, глотки, пищевода и гортани. Чем больше вы пьете, тем выше риск онкологии.

Но разве алкоголь не полезен для сосудов? Отдельные исследования подтверждают: умеренное количество алкоголя (не более одной порции в день для женщин и двух — для мужчин) может положительно влиять на сердце и сосуды, снижая риск тромбообразования и повышая «хороший» холестерин. Но превышение еженедельной дозы

(а обычно пьют больше) скорее вредит, так как повышает артериальное давление и способствует ожирению, а это увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

### ***Нарушение сна***

Многие полагаются на бокал вина или стакан виски как на снотворное. В первые минуты это работает: алкоголь увеличивает количество аденозина, вещества, подавляющего бодрость и стимулирующего сон. Но когда его действие заканчивается, вы ощущаете сбой циркадных ритмов (внутренних часов) и неожиданно становитесь еще бодрее. Алкоголь также блокирует фазу быстрого сна, во время которой организм восстанавливается.

### ***Набор веса***

В 150 мл вина около 120 килокалорий. Вы, скорее всего, за один раз выпиваете больше. Значит, за неделю ежедневный бокал вина дает вам 850 дополнительных килокалорий и почти 3500 — в месяц. Выпейте больше одного бокала в день или добавьте в коктейль сладкие ингредиенты, и калорийность еще возрастет.

)

Алкоголь — а не хлеб, макароны или другие углеводы — мешает сбросить вес.

### ***Влияние на кожу***

Алкоголь обезвоживает организм. Спиртное может приводить к системному воспалительному ответу, в том числе кожи и кровеносных сосудов — вот почему у нас краснеет лицо, когда мы пьем. Употребляя алкоголь в течение долгого времени, можно повредить капилляры на лице — и покраснение станет постоянным. А еще избыток алкоголя влияет на нашу способность усваивать витамин А, который помогает вырабатывать коллаген, сохраняющий упругость и эластичность кожи.

## Рекомендации

Алкоголь стал неотъемлемой частью социальной жизни, его же используют, чтобы расслабиться и снять стресс. От выпивки не так легко отказаться. Вот несколько способов справиться с вызовом.

### **1** *Расскажите всем, что на месяц отказываетесь от алкоголя*

Я объявляла о своем решении при любой встрече — с подругой или несколькими людьми на вечеринке. Если вы сказали, что не пьете, никто и не предложит бокал с шампанским или коктейлем. И давить тоже не будет: с вами все в порядке, вы не ханжа и не зануда — просто не пьете в этом месяце.

Рассказав всем о принятом вызове, вы берете ответственность на себя. Возможно, вам неловко прилюдно объявить о своем решении. А зря: в моем случае 99% людей не только отреагировали положительно, но и восхитились моей решимостью и пожелали присоединиться.



Еще один совет: вычеркивайте дни на пути к цели. Наглядность успеха — неважно, на экране смартфона или настенном календаре, — чрезвычайно мотивирует.

### **2** *Используйте социальные сети для создания группы поддержки*

Вам не нужен миллион комментариев, ретвитов или перепостов — даже один друг, который поставит лайк, поможет вернуть мотивацию в момент слабости духа.

### **3** *Придумайте занятия, которые не связаны с алкоголем*

Есть миллион способов наслаждаться жизнью, помимо посещения баров и ресторанов. Вот некоторые из них: заниматься спортом с друзьями, сидеть в кафе, ходить на выставки в музеи или галереи, гулять, смотреть фильмы или сериалы на Netflix, брать уроки кулинарии, бродить по магазинам.

### **4** *Закажите безалкогольный напиток в коктейльном стакане или винном бокале*

Это дает ощущение взрослого напитка, но без алкоголя. Если вы предпочитаете коктейли — попробуйте газированную воду с лимоном в высоком стакане или даже бокале для martinis. Будет похоже на коктейль и прикроет вас, если вы не хотите афишировать трезвость.

### **5** *Пообещайте себе подарок на сэкономленные деньги*

Всякий раз, когда у вас возникает искушение обменять газировку на бокал шираза, вспомните, сколько денег вы не потратите. Если поможет, подсчитайте, сколько вы сэкономите за целый месяц, и пообещайте побаловать себя чем-нибудь.

} Не корите себя, если сорветесь. Все оступают.  
Остановитесь после одного напитка, вернитесь домой и со следующего дня продолжайте.

# Отжимания и планка

## Моя история

Мои мысли устремились в сторону физической формы. При этом я не хотела привязываться к тренажерному залу, расписанию занятий, бассейну или велосипедной дорожке. И еще одно условие — достичь результата, посвящая занятиям не часы, а всего лишь несколько минут в день. Так я остановилась на отжиманиях и планке.

Решила начать с 20 отжиманий и одной 45-секундной планки и постепенно увеличивала количество и длительность. К концу второй недели заметила изменения в прессе — больше упругости и рельефности; наблюдала увеличение мышечного тонуса рук: бицепсы, трицепсы и дельтоиды выглядели выпуклыми и накачанными.

## Научное обоснование

Отжимания и планка имеют особые заслуги, что повышает их приоритет для ваших тренировок.

### ***Отжимания задействуют почти все мышцы***

Отжимания — это не только хорошее упражнение для рук и груди. Они укрепляют труднотренируемые мышцы спины, бедер, ног и пресса. Работают и с крупными группами мышц, и с мелкими, вторичными мышцами, которые

часто слабы даже у тренированных спортсменов. Наконец, отжимания улучшают чувство равновесия.

} Физиологи, спортсмены и даже медицинские редакторы Гарвардского университета назвали отжимание «величайшим в мире» и «идеальным» упражнением.

### ***Отжаться может любой, но нужно уметь это делать***

Если вам мучительна даже мысль о том, чтобы лечь на пол, начните отжиматься от стены: наклоните к ней тело под углом, обопритесь ладонями и сгибайте-разгибайте локти, чтобы грудь оказывалась как можно ближе к стене. Можете попробовать отжимание, стоя на коленях: встаньте на четвереньки — спина ровная, локти согнуты так, чтобы нос почти коснулся пола, и используйте руки и грудь, чтобы вытолкнуть тело вверх. Или попробуйте стандартное отжимание, опираясь коленями о пол и слегка подняв стопы.

### ***Много пользы***

Отжимания усиливают метаболические процессы и помогают худеть. После силовых упражнений организм сжигает больше калорий, чем при кардиотренировке, поскольку должен восстанавливать мышцы. Силовые упражнения стимулируют производство гормона роста, что помогает улучшить физическую форму, увеличивает потерю веса и замедляет процесс старения. Наконец, отжимания — это упражнение на нагрузку: оно помогает стимулировать рост и восстановление костей, предотвращая развитие остеопороза.

### ***Чудесная планка***

Считайте планку подготовкой к отжиманиям. Она обеспечивает полноценную тренировку всего тела, охватывая широкий спектр мышц: рук, груди, ног, бедер, нижней части спины и пресса. Для сравнения, традиционные скручивания и подъемы корпуса в основном работают только с прессом.

## ***Проблемы со спиной?***

Планка помогает снизить риск заболеваний и травм спины. Это объясняется тем, что упражнение работает на укрепление глубоких мышц живота и мышц, окружающих позвоночник, помогает организму поддерживать спину, когда вы тренируетесь, ходите, стоите или сидите.

## **Усовершенствуйте свою планку**

При классической планке тело должно образовывать прямую линию от пяток и ног через ягодицы, спину, заканчивая туловищем и головой. Не выгибайте спину и не позволяйте бедрам опускаться. Чтобы предотвратить «падение» бедер, сожмите ягодичные мышцы. Держите ладони на полу, не позволяйте лопаткам проваливаться, так как это добавит излишнее напряжение в верхней части тела и руках. Не забывайте смотреть на пол, а не в зеркало — взгляд вперед усилит напряжение в шее и нижней части спины. Убедитесь, что предплечья находятся на одной линии с плечами, а ноги — на ширине плеч. И не забывайте дышать во время планки!

## **Рекомендации**

Держать планку и отжиматься не так уж просто. Но есть способы сделать занятия легче и приятнее. Вот несколько советов.

### **1** ***Занимайтесь утром***

Благодаря утреннему распорядку я гарантированно выполняла упражнения, а не ждала и надеялась, что у меня появится свободное время в течение дня или в тренажерном зале, или что мне не придется задержаться на работе, или что я не буду слишком уставшей, когда вернусь домой.

## **2** *Заведитесь!*

Неважно, включаете вы радио, пользуетесь смартфоном, слушаете подкаст на компьютере или увеличиваете громкость любимого утреннего телешоу — музыка или другое звуковое сопровождение способно помочь вам отвлечься и быстрее достигнуть поставленных целей.

## **3** *Найдите партнера по занятиям*

Разделив вызов этого месяца с коллегой, другом или членом семьи, вы можете контролировать и мотивировать друг друга.

## **4** *Начинайте с комфортных для себя цифр*

Когда я выложила вызов в социальных сетях, женщины и мужчины написали, что начинают с нескольких отжиманий. Другие признались, что могут держать планку только несколько секунд. Меня воодушевило, что люди готовы совершенствоваться, даже не обладая базовой физической подготовкой.

)

Смысл в том, чтобы сделать столько отжиманий и планок, сколько вы сможете, — и улучшить показатели со временем.

## **5** *Не бойтесь модифицировать планку*

Если вам сложно держать классическую планку, если вы испытываете боль или неприятные ощущения в спине, шее, плечах, попробуйте добавить боковую планку. Или, если непрерывное удержание определенного положения тела слишком тяжело для вас, попробуйте держать планку несколько раз по десять секунд с короткими перерывами между подходами.



# Меньше мяса, больше растений

## **Моя история**

Я решила исключить из рациона худший животный белок — красное мясо. И пообещала себе увеличить растительные продукты в рационе и расширить ассортимент фруктов, овощей и бобовых. К концу третьей недели сомнений не оставалось: живот стал более плоским. Я не только сбросила вес, но и постройнела.

## **Научное обоснование**

Умеренные порции красного мяса — так называют говядину, баранину, свинину и телятину — здоровью не вредят. Однако употребление слишком большого количества (а этим грешат многие) повышает риск развития некоторых заболеваний.

## **Опасные последствия**

- Любители красного мяса на 26% чаще умирают от девяти заболеваний, среди которых инсульт, болезни сердца и диабет, чем те, кто воздерживается от мяса.
- Ученые Гарвардской медицинской школы пришли к выводу: чем больше красного мяса женщины едят в подростковом возрасте и молодости, тем у них выше риск

развития рака молочной железы на поздних этапах жизни.

- Исследование ВОЗ показало: употребление в пищу 50 граммов переработанного красного мяса в день — менее двух кусочков бекона — повышает риск заболеть раком толстой кишки на 18%.

### ***Сила растений***

Соблюдение растительной диеты — один из лучших способов профилактики хронических заболеваний. Растения содержат больше витаминов, минералов, пищевых волокон, антиоксидантов и фитохимических веществ, чем многие продукты. Доказано, что потребление большего количества растений улучшает почти все физические функции, включая метаболизм, пищеварение, когнитивные функции и здоровье кожи.

### ***Антидепрессанты***

Люди, которые едят много растительных продуктов, меньше жалуются на депрессию, тревогу, стресс и расстройства настроения. Цельные овощи, фрукты, орехи и фасоль богаты антиоксидантами, которые воздействуют на головной мозг, помогают восстанавливать поврежденные клетки и уменьшают воспаление — что может оказать серьезное влияние на настроение.

### ***Есть и худеть***

Употребление растительной пищи — эффективный способ похудеть. Такая диета содержит много пищевых волокон и питательных веществ, одновременно отличаясь низкой калорийностью. Именно поэтому можно считать ее полноценной и не требующей отказа от некоторых групп продуктов, подсчета калорий или углеводов.

## Рекомендации

Уменьшение количества красного мяса и увеличение растительных продуктов радикальными переменаами назвать нельзя. Зато меньше риск сорваться. Неважно, едите вы мясо каждый день или нет, увеличение количества пищи растительного происхождения в течение 30 дней — вполне достижимая цель. Вот несколько способов заставить ее работать на вас.

### **1** *Индивидуализируйте вызов*

Если вы едите красное мясо дважды в день, вам, возможно, будет трудно отказаться от него полностью. Попробуйте уменьшить количество. А если вы едите мясо птицы, постарайтесь сократить потребление курицы, индейки и других животных белков.



Не нужно менять рацион радикально. Исследования показывают: 90–95% людей в итоге возвращаются к прежнему весу, который сбрасывали в течение нескольких месяцев.

### **2** *Не зацикливайтесь на весе*

Если вы успешно справитесь с вызовом этого месяца, замена калорийного мяса и переработанных углеводов на растительную пищу, скорее всего, приведет к снижению массы тела. Но не позволяйте себе зацикливаться на показаниях весов. Похудение требует времени.

### **3** *Покупайте сезонные овощи и фрукты*

Многие фермеры больше озабочены способностью своей продукции выдерживать путешествия и сохранять товарный

вид, чем вкусом и пищевой ценностью. В результате фрукты и овощи, особенно те, что продают вне сезона и привозят издалека, лишаются характерного вкуса и аромата. Используйте деньги, которые вы сэкономили на мясе, для покупки органических сезонных фруктов и овощей, которые выращивают местные производители или, по крайней мере, производят в пределах региона.

## **4** *Составьте план заранее*

Если вы регулярно едите стейки и гамбургеры, а ваша морозилка забита замороженными котлетами, в этом месяце вам будет трудно добиться успеха. Поищите в интернете идеи более здоровой еды. Закупите необходимые продукты. Подумайте, что закажете в ресторане в следующий раз.

## **5** *Сосредоточьтесь на добавлении, а не на исключении*

Вместо того чтобы концентрироваться на запретном, подумайте о продуктах, которые есть можно: сладкий картофель, киноа, черная фасоль, кешью, салат из морских водорослей, жареная кукуруза, арбуз, нектарины.

# Осознанное использование технологий

## **Моя история**

Мы постоянно погружены в телефоны, ноутбуки, компьютеры, планшеты, смарт-часы и другие устройства, причем часто без веской причины. Это убивает наше психологическое, физическое, эмоциональное и социальное здоровье. Я решила начать с малого — убирать телефон во время пеших прогулок, а затем найти новые способы более осознанной жизни без технологий.

## **Научное обоснование**

Даже если вы уверены, что у вас все в порядке, более осознанные привычки и снижение потребления технологий имеют множество преимуществ.

## ***Зависимость***

Мы заняты телефонами в общей сложности до 5 часов в сутки. По данным компании Apple, пользователи iPhone проверяют свои устройства 80 раз в день или 30 тысяч раз в год. Технологическая зависимость — не современное теоретическое явление, а реальное заболевание. Оно может иметь серьезные последствия для здоровья, включая повышение тревожности, депрессию, бессонницу, перепады настроения, проблемы со зрением, боли в шее или спине, синдром запястного канала.

## ***Смартфон делает нас глупее...***

Как утверждает эксперт по технологиям Николас Карр, современные телефоны дают нам возможность гораздо реже включать нашу память, поскольку все необходимое легко отыскать на мобильном устройстве. Это, заключает Карр, привело к тому, что «неважно, сколько информации крутится вокруг нас, чем меньше загружена наша память, тем меньше у нас ресурсов для того, чтобы думать».

## ***... и разрушает нашу социальную жизнь***

По данным Исследовательского центра Пью, 89% людей используют мобильные телефоны в социальных ситуациях, а 82% признают, что это мешает реальному общению и наслаждению жизнью.

} Одно исследование показало: те, кто проводит перед экраном более пяти часов в день, вдвое несчастнее тех, кто держит в руках гаджет менее часа.

## **Рекомендации**

Вот несколько советов, которые помогут вам отвлечься от электронных устройств и вернуться в реальный мир.

### **1 Установите свои правила**

Выделите время на то, чтобы определить лучший способ уменьшения потребления технологий. Вы слишком привязаны к смартфону? Или проблема в зависимости от соцсетей? Проанализируйте свой график, чтобы определить время и виды деятельности, для которых вы можете сократить или исключить использование технологий.

## **2** *Отключите уведомления*

Мы зависимы от телефонов и компьютеров, поскольку они все время привлекают к себе наше внимание: пищат, жужжат, звонят и щебечут. Ученые считают, что такой поток уведомлений может вызвать дофаминовую реакцию, увеличивая вероятность возникновения зависимости. Лучший способ покончить с ней — отключить уведомления, сделав исключение для самых важных сообщений.

## **3** *Замечайте в других то, что хотите изменить в себе*

Оторвавшись от телефона, я заметила, насколько неприятно находиться рядом с человеком, который пишет сообщения и письма или отвечает на звонки в ресторанах и барах. Увидела людей, которые чудом избегали несчастных случаев, когда писали сообщения на ходу. А еще есть те, кому запечатление момента для публикации в социальных сетях интереснее, чем сам момент.

# Меньше сахара

## Моя история

Люди потребляют сейчас больше сладкого, чем когда-либо раньше. Мы постоянно читаем о том, насколько вреден сахар для сердца, мозга, всего тела и физического, умственного и эмоционального здоровья.

Мне повезло: в целом я не сладкоежка. Всякий раз, когда я рассчитывала свое ежедневное потребление сахара, у меня обычно получалось гораздо меньше 25 граммов добавленного сахара — именно столько ВОЗ рекомендует в день женщинам. (Мужчинам, счастливымчикам, дозволено немного больше — 38 граммов.)

Все же я решила сократить потребление обычного и добавленного сахара — и полностью провалила этот вызов. Экспериментируя, я узнала, что пристрастна к сахару так же, как и другие люди.

## Научное обоснование

Уменьшение количества добавленного сахара в пище таит столько преимуществ для мозга и тела, что перечисление их всех заняло бы целую отдельную книгу.



## ***Зависимость***

По словам доктора Николь Авены, которая возглавляла основные исследования зависимости от сахара, употребление сладостей стимулирует систему вознаграждения в мозге. Ее также активируют наркотики, секс и любовь. При этом высвобождается дофамин, дающий ощущение удовольствия и счастья. Подобно наркотикам, сахар может чрезмерно стимулировать систему вознаграждения — и тогда следуют ломка и потеря контроля над собой.

## ***Сахар портит кожу***

Все знают: если проводить на солнце слишком много времени, кожа может обесцветиться и покрыться мелкими морщинами. Но мало кто в курсе, что избыток сахара приводит к точно таким же последствиям. Это происходит потому, что сахар соединяется в коже с коллагеном и другими протеинами и клетки твердеют и становятся менее эластичными.

## ***Опасность!***

Ряд исследований показывает: у тех, кто употребляет с едой или напитками много сахара, чаще случаются сердечные приступы и болезни сердца, чем у тех, кто потребляет сладкого меньше. Отчет Американской кардиологической ассоциации за 2018 год показал: 24 унции (710 миллилитров) и больше сладких напитков в день повышают риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний вдвое против ее вероятности у тех, кто выпивает сладкого меньше 1 унции (28 миллилитров) в день.

## ***Не заедайте проблемы мороженым***

Сахар в десертах или шоколадном батончике может вызвать выброс повышающего настроение дофамина —

подобное происходит, когда мы пьем алкоголь, но приятные чувства проходят, и эйфория сменяется вялостью, раздражительностью, усталостью и спутанностью сознания. Употребление чрезмерного количества сахара может способствовать даже возникновению клинической депрессии.

## **Рекомендации**

На собственном опыте я узнала, как трудно уменьшить в рационе количество сахара. Это пристрастие реально и ощутимо, чем пользуются рестораторы и пищевики. Вот советы, которые могут помочь.

### **1** *Выделите время на подготовку*

Месяц дастся вам намного труднее, если на вашей кухне не переводятся печенье, торты, конфеты, мороженое или любые другие десерты. Расчистите дом и повторите то же самое в офисе.

### **2** *Научитесь читать этикетки*

Отдельной строкой на этикетке может быть указана масса добавленного сахара.

Если этой информации все-таки нет, поищите строку «Сахар» в разделе «Углеводы»: там написано, сколько граммов сахара в целом содержит продукт — как естественных, так и добавленных.



Три четверти упакованных продуктов на полках супермаркетов, включая пикантные блюда и приправы, содержат добавленный сахар.

### **3** *Отсчитывайте 25 (или 38) граммов любыми возможными способами*

Существуют мобильные приложения, которые могут отслеживать добавленный сахар за вас. Попробуйте Fooducate, в базе которого имеются данные о количестве добавленного сахара в более чем 250 тысячах продуктов, или Wholesome, которое отслеживает общее потребление сахара и предупреждает, когда вы превышаете норму.

### **4** *Выбирайте продукты, не подвергшиеся технологической обработке*

Целые и необработанные свежие овощи, фрукты, морепродукты, курица и говядина, сухая фасоль и бобовые, зерновые, которые вы готовите сами, и простые молочные продукты натурального состава и вкуса не содержат добавленного сахара. Это означает, что вам не нужно беспокоиться о чтении этикеток или отслеживании количества граммов сахара, если вы выбираете продукты, не подвергшиеся технологической обработке.

### **5** *Найдите альтернативу десертам*

Варианты десертов с низким содержанием сахара включают в себя йогурт с кусочками какао-бобов (эти хрустящие крошки по вкусу похожи на шоколад, но в них нет добавленного сахара), замороженный виноград или бананы, фруктовый салат, протеиновые или пищевые батончики, запеченные яблоки и так далее.

# Смех

## **Моя история**

Я почти никогда не делаю глупостей. Со стороны это, может быть, и не страшно, но я утратила драгоценную детскую способность видеть радость в мелочах жизни. Для меня это важно, и это то, что я отчаянно хочу изменить.

В декабре я решила дать себе задание больше смеяться и заново открыть для себя детскую радость, с которой мы все рождаемся.

## **Научное обоснование**

Вы много раз слышали, что смех — лучшее лекарство. Этот афоризм основан на научных данных. В медицинских кругах еще с 1960-х годов изучали идею, согласно которой юмор способен предотвратить болезни и даже помочь в их лечении.

## ***Средство против стресса***

Смех снижает уровень гормонов стресса адреналина и кортизола. Избыток последнего связывают практически со всеми распространенными опасными заболеваниями, включая набор веса, старение кожи, сахарный диабет, болезнь Альцгеймера, рак и болезни сердца. А еще стимулирует выработку «хороших» биохимических

веществ, включая эндорфины — гормоны, благодаря которым мы чувствуем себя счастливыми и спокойными.

### ***Смех уменьшает боль***

Смех — один из старейших способов отвлечь людей от физической боли. Именно поэтому некоторые врачи шутят в операционной, прежде чем дать наркоз. Но, оказывается, за этим ритуалом стоит наука: выброс эндорфинов, вызванный смехом и физическими упражнениями, значительно снижает чувство боли. Больным, которые смотрят смешные фильмы, требуется меньше обезболивающих, чем тем, кто смотрит другие виды телевизионных программ.

### ***Юмор делает вас привлекательнее***

Смех притягивает. И мужчинам и женщинам смеющиеся и улыбчивые незнакомые люди кажутся привлекательнее угрюмых и нелюдимых. Психологи говорят, что юмор помогает парам лучше решать проблемы в отношениях и способствует более успешным, более длительным отношениям и бракам.

### **Рекомендации**

Совершенно не обязательно каждый день носить глупую диадему, но чем чаще вы будете смеяться, тем больше психологических, эмоциональных и даже физических преимуществ добьетесь. Вот три способа сделать этот вызов индивидуальным.

## **1 Ищите поводы для смеха**

Листайте с утра комиксы, смотрите больше веселых фильмов или телепередач, найдите в интернете интересный канал. Сходите на стендап-шоу, подпишитесь

на юмористические аккаунты в Twitter или Instagram, посетите виртуальный или реальный урок медитации или йоги смеха. Настало время исследовать свое чувство юмора.

## **2** *Позвольте себе дурачиться*

Дурачиться — нормально и полезно, причем даже тогда (или особенно тогда), когда все остальное кажется серьезным. Выделяя себе пространство и время на веселье, вы становитесь увереннее, укрепляете любовь к себе, выпускаете в жизнь больше легкости.



Как правило, самым серьезным людям, которых не заставишь улыбнуться, удается извлечь из месяца «легкомыслия» максимальную пользу для здоровья.

## **3** *Общайтесь с детьми*

Нет лучшего общества, чем дети, с их естественным чувством восторга. Дети помогут вам улыбнуться и засмеяться. Проводите с ними больше времени в их любимых местах — на игровой площадке, в парке развлечений или на праздниках. Если у вас нет детей, отправьтесь с друзьями в парк аттракционов, на костюмированный парад, в детский театр или на другие мероприятия, организованные для детей. Вы сможете пробудить своего внутреннего ребенка и вернуть радость.

# Заключение

Считайте каждый месяц экспериментом, позволяющим вам превратиться в улучшенную версию себя. Закончив год, постарайтесь объединить то, что вы узнали о себе, с моими двенадцатью советами, и каждый вызов внесет позитивные долгосрочные перемены в вашу жизнь.

# Подробнее о книге «Год заботы о себе»

Из саммари вы узнали о шести вызовах, которые помогут вам сохранить физическое и эмоциональное здоровье. В полной версии книги «Год заботы о себе» читайте подробнее о каждой привычке, экспериментах автора, а также о других шагах программы.

Вот какие темы обсуждаются в книге:

- Как отказ от телефона поможет похудеть.
- Медитация, меняющая гены.
- Что такое фаббинг и чем он опасен.
- Почему кардио делает вас умнее.
- Немного пота, чтобы выглядеть моложе.
- Лучшее снотворное (не таблетки!).
- Почему глоток воды действует как обезболивающее.
- Как приучить себя больше ходить.
- Таблетки от бессонницы: пить или не пить.

Книга «Год заботы о себе» есть в двух версиях: [бумажной](#) и [электронной](#).





[Почитать описание, рецензии и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



издательство  
**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**  
Максимально полезные книги