

Зміст

Передмова	6
Аудит свого життя	10
Міфи про здоровий спосіб життя	15
Крок 1. Вибір	20
<i>Мистецтво усвідомленого вибору</i>	<i>20</i>
<i>Справжні причини ваших негараздів</i>	<i>23</i>
Крок 2. Харчування	33
<i>Баланс у харчуванні</i>	<i>33</i>
<i>Тарілка здорового харчування</i>	<i>41</i>
<i>Удосконалюємо свій раціон</i>	<i>51</i>
Крок 3. Вага	58
<i>Як гормони керують нашою вагою</i>	<i>58</i>
<i>Чи варто підраховувати калорії?</i>	<i>61</i>
<i>Інтервальне голодування</i>	<i>68</i>
Крок 4. Стрес	73
<i>Опануйте свій стрес</i>	<i>73</i>
<i>Як боротися з хронічним стресом</i>	<i>81</i>
Крок 5. Фізична активність	87
<i>Для чого бути фізично активним</i>	<i>87</i>
<i>Як бути фізично активним</i>	<i>98</i>
Крок 6. Сон	102
<i>Налагоджуємо сон</i>	<i>102</i>
<i>Наші внутрішні біоритми</i>	<i>107</i>
<i>Наслідки хронічного недосипання</i>	<i>111</i>
<i>Як зарадити собі при порушенні сну</i>	<i>114</i>
Крок 7. Здоров'я	123
<i>Як запобігти хворобам</i>	<i>123</i>
<i>Профілактичні аналізи та обстеження</i>	<i>131</i>
<i>Як спілкуватися з лікарями</i>	<i>148</i>
Післяслово	153
Бібліографія	154

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Передмова

«Зробити добре» — про таку чарівну кнопку мріє багато хто. Ану ж ми виконаємо екстраординарну вправу, з'їмо дивовижно корисний фрукт чи, навпаки, відмовимося від продукту, який буцімто псував нам здоров'я, почнемо рано прокидатися — і нарешті відчуємо себе здоровими, енергійними та щасливими. Таку уявну кнопку «зробити добре» продають організатори марафонів схуднення, прихильники біологічно активних добавок, тренери з особистісного росту і автори диво-дієт. Але чарівної кнопки, на жаль, не існує. Що ж робити? Озброївшись знаннями з цієї книжки, відрегулювати тонкі налаштування свого життя.

Ця книжка про те, як покращити фізичне й психічне здоров'я, нормалізувати вагу й сон та зберегти юнацьке завзяття. Я розповім, як поступово удосконалити свій щоденний вибір і ставлення до здоров'я та водночас не збожеволіти від постійного самоконтролю. Я не пропонуватиму перевернути життя догори дригом, бо даю поради, які можливо застосувати. Пишучи цю книжку, я брала до уваги ментальність українців, зокрема, стереотипи, рівень фінансового добробуту, доступність харчових продуктів, а також традиції, притаманні нашій культурі.

Усе своє життя (ще з тринадцяти років) я посилено вивчаю біологію. Спершу студіювала фізіологію, біохімію та генетику

за допомогою перекладених з англійської та німецької мов підручників, згодом поглиблювала знання, вивчаючи наукові статті та медичні протоколи. Здобула звання магістра біології у Києво-Могилянській академії. Зараз працюю у сфері медичної та наукової журналістики, вела щоденний радіоблог «ФізКультура» на «UA: Радіо Культура» і «Українському радіо», а також пишу статті на тему здоров'я у комунікаційній команді Уляни Супрун. Спілкуючись про здоров'я із родичами, друзями й спільнотою у фейсбуці, я дійшла висновку, що загальний рівень знань у цій темі надзвичайно низький. Інформації багато, а от по-справжньому корисних для життя відомостей — замало. Тож я загорілася амбітною ідеєю змінити наше суспільство на краще, написавши книжку (а згодом — розширивши публікації до цілої серії книжок) про здоровий та прийнятний в усіх сенсах спосіб життя.

У цій книжці є свої герої — люди різних поколінь. Світлана та Микола — старше покоління, носії стереотипів, які, однак, прагнуть бути сучасними й здоровими. Їхній син Тарас і його колеги — нове покоління, що охоче піддається впливу маркетингу, соціальних мереж, трендів і відкидає традиційні уявлення про життя, вважаючи їх застарілими, але так само, як і покоління батьків, прагне бути здоровим і відшукати баланс між корисним та приємним.

Читайте цю книжку від початку до кінця, занотовуючи особливо актуальні відомості. Дайте собі час на усвідомлення — це потрібно, щоби засвоїти нову інформацію і виробити нові звички. Саме тому деякі тези у книжці повторюються, а наприкінці розділів додані QR-коди, відсканувавши які, ви отримаєте більше корисної інформації. Перечитуйте і переповідайте друзям ті фрагменти, котрі зацікавили особливо. Тільки так ви зможете цілком опанувати інформацію і застосувати її з найбільшою користю.

АУДИТ СВОГО ЖИТТЯ

Колись давно мені довелося попрацювати менеджеркою з управління якістю продукції. Цей досвід допоміг зрозуміти надзвичайну важливість принципу невинного поліпшення. Цей принцип — універсальний, тож його легко застосувати, турбуючись про своє здоров'я, стосунки, фігуру чи сон. Якщо ви керуєтеся принципом невинного поліпшення, то розумієте, що:

- Ніщо не досконале і досконалим ніколи не стане. Чудово, якщо є *достатня якість*, тобто *такий стан здоров'я*, який дає нам змогу жити повноцінним життям.
- Помилки бувають систематичними чи випадковими. Систематичні — найгірші. Наприклад, систематичною помилкою буде постійно перекушувати солодким, бо це може зіпсувати зуби, апетит і призвести до набору зайвої ваги.
- Кожна помилка має причину, яку можливо й треба відшукати. Причина безсоння чи компульсивного (неконтрольованого) переїдання лежить у площині

психічного здоров'я, її слід знайти та виправити, а не просто пити настоянку м'яти чи сідати на дієту.

- Щоб виявляти помилки, потрібно керуватися чіткими стандартами. Коли йдеться про здоров'я, стандартами є нормальні показники аналізів, ваги, тривалості сну та фізичної активності.
- Навіть якщо здається, що все гаразд, варто регулярно проводити аудит. Ану ж ми чогось не зауважуємо? Саме тому слід щороку здавати загальний аналіз крові, а раз на півроку — проходити огляд у стоматолога.
- Зробити все дуже добре за один раз не вдасться. Тому й процес поліпшення має бути невпинний. Постійно тренуйтеся і правильно харчуйтеся, навіть якщо ваш зовнішній вигляд бездоганний.
- Передусім шукайте причини тих систематичних помилок, котрі завдають найбільшої шкоди. Наприклад, депресія чи хронічне недосипання впливають буквально на всі сфери вашого життя. 80% негараздів зумовлені 20% причин: закон Парето.
- Упертості буває замало. Завжди оцінюйте ефективність своїх дій і в разі потреби змінюйте плани.

А зараз влаштуйтеся зручненько, візьміть чашку чаю (без цукру, окей?) і поміркуйте над такими питаннями:

Чи вранці ви бадьорі, а впродовж дня енергійні? Добре, якщо так.

Який ваш індекс маси тіла (ІМТ)?

Менше за 18,5 — вага недостатня, від 18,5 до 24,9 — нормальна, від 25 до 30 — надмірна, а понад 30 — ожиріння.

Чи добре ви спите?	Швидко й легко засинаєте, не прокидаєтеся уночі, прокидаєтеся без будильника о тій самій годині щодня. Уранці ви бадьорі, спите не менш як сім годин, а вдень вас не хилить на сон.
Чи їсте ви щодня овочі й фрукти?	Слід з'їдати принаймні 300 грамів свіжих або приготованих овочів та 200 грамів фруктів і ягід.
Чи займаєтеся самолікуванням?	Не варто.
Чи в разі раптового болю ви одразу беретеся до самолікування?	Іпохондрія—це емоційна проблема, але вона може призвести до справжнього болю і хвороби.
Чи знаєте свій рівень тиску? Якщо він не в нормі, то чи п'єте прописані ліки для його нормалізації і чи змінили ви свій спосіб життя?	Третина українців має завищений тиск—гіпертензію, а третина із цих гіпертоніків ніяк свій тиск не нормалізує. Це небезпечно.
Чи користуєтеся ви сонцезахисним кремом і уникаєте перебування на сонці у відкритому одязі?	Захист від сонця суттєво сповільнює старіння шкіри та знижує ризик появи раку шкіри.
Який ваш рівень глюкози натщесерце?	Якщо завищений, то потрібно йти до сімейного лікаря та ендокринолога, адже це може бути симптомом предіабету

чи діабету. Якщо він нижчий за норму, то, ймовірно, ви їсте замало вуглеводів і забагато тренуєтеся.

Чи вмієте ви швидко готувати просту здорову їжу, яка вам смакує? Чи усвідомлюєте, що і в якій кількості їсте? Чи знаєте про потреби в поживних речовинах, властивості різних продуктів? Чи маєте режим харчування?

Добре, якщо на всі питання відповідь — так.



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Чи ви заїдаєте, запиваєте або
закурюєте стресовий стан? Не варто.

Чи страждаєте ви від депре-
сії, тривожності, хронічного
стресу, порушення сну? Треба вміти розпізнавати ці
стани і вчасно звертатися до
лікаря по допомогу.

Чи займаєтеся ви спортом,
гуляєте в помірному темпі,
працюєте на городі, присіда-
єте на кухні, стоїте у планці? Щодня слід виконувати бодай
щось одне з переліченого.

Це неповний перелік важливих питань, на які ви маєте дати собі відповідь. Утім, почавши роботу над собою, ви дуже швидко зрозумієте, чого саме потребуєте та як виявити і виправити систематичні помилки. Усе це без жахливих дієт, виснажливих тренувань, *смс і реєстрації* та не за всі гроші світу¹.

Міфи про здоровий спосіб життя

Ідею здорового способу життя, на жаль, уже добряче дискредитували так звані «фітоняші», які присвячують життя «ліпленню» ідеального тіла, продавці біологічно-активних добавок і суперфудів та деякі лікарі, що призначають пацієнтам зайві обстеження і ліки. Ось кілька прикладів токсичної пропаганди здорового способу життя (ЗСЖ).

{ Щоб мати добрий вигляд, слід щодня важко тренуватися. Якщо живіт не схожий на дошку і на ньому не випинається шість кубиків, то ви недостатньо попрацювали. }

Це не так. Мати підшкірний жир — нормально і навіть потрібно. І целюліт — це теж цілком нормальне явище (якщо він не 3–4 ступеня і не супроводжується ожирінням). Головне, щоб індекс маси тіла був, повторюю, від 18,5 до 24,9, а талія — вужча за стегна. Кубики преса свідчать не так про його силу, як про відсутність підшкірного жиру. (Хоча, звісно, потрібно вміти втягувати живіт, тримати планку, робити стегнами вісімки та інші викрутаси.) Але щоб зменшити прояви целюліту, не слід носити стягувальні колготки й тісні штани. Отакий парадокс!