

Содержание

Ешь, двигайся, спи.....	11
Моя история.....	12
Мелочи имеют значение.....	14
30 дней для принятия правильных решений.....	16
Равенство «ешь, двигайся, спи».....	18
1. Основы.....	19
Забудьте про быстрое похудение.....	19
Неподвижность — ваш враг.....	21
Дольше спите — больше успеваете.....	23
2. Небольшие изменения.....	25
Каждый кусочек — это чистая выгода или потеря.....	25
Встаньте со стула.....	26
Сон задает настроение на весь день.....	27
3. Главное — качество.....	31
Калорий это не главное.....	31
Продакт-плейсмент у вас дома.....	32
Работайте на ходу.....	33
4. Разорвите замкнутый круг.....	37
Сахар — тот же никотин.....	37
Сахарозаменители — прямой путь к зависимости.....	39
Две минуты через каждые 20.....	40
5. Будьте здоровы.....	43
О чем говорит цвет кожиры.....	43

Вакцина от простуды.....	44
В постели качество важнее количества.....	45
6. Это важно.....	47
Новые гены.....	47
Считайте, сколько вы двигаетесь.....	48
Цель — 10 000.....	49
7. Очищенное топливо.....	53
Не будьте таким рафинированным.....	53
Семейный обед для толстяков.....	54
Сжигайте калории после тренировки.....	55
8. Важен правильный момент.....	59
Пустой желудок — плохой советчик.....	59
Правило 20 минут.....	60
Занимайтесь с утра, чтобы радоваться весь день.....	62
9. Лайфхаки.....	65
Первое блюдо задает тон всему ужину.....	65
Займитесь своей спиной.....	66
Ночь — время темное.....	67
10. Решения.....	69
Главное — белок.....	69
Прекратите кормить друзей вредной пищей.....	71
Найдите повод подвигаться.....	72
11. Работа.....	75
Не дайте ей убить себя.....	75
Не ешьте за рабочим столом.....	77
Работа под кайфом.....	78
12. Бросайте!.....	81
Ненужная еда.....	81
Помогите тому, кто решил бросить.....	82
Испорченный сон.....	83

13. Разрушаем мифы	87
Масло полезнее хлеба.....	87
Не ешьте мясо с картошкой.....	88
Прохладная постель.....	90
14. Дом	93
Меньше тарелки — тоньше талия.....	93
Активный образ жизни начинается дома.....	94
Пусть сон станет семейной ценностью.....	95
15. Только вперед!	99
Не попадите в западню.....	99
Упражнения в удовольствии.....	100
Памятная ночь.....	102
16. Энергия	105
«Отходняк» после жирной пищи.....	105
Прогулка для мозга.....	107
Спорт вместо снотворного.....	108
17. Ожидания	111
Позор вредной пище!.....	111
«Органический» не значит полезный.....	113
Расскажите всем о своей цели.....	114
18. Сладких снов	117
Утро вечера сытнее.....	117
Телевизор укорачивает жизнь.....	118
Охраняйте свой покой перед сном.....	120
19. Подумайте еще раз	123
А есть ли фрукты в соке и сухофруктах?.....	123
Не судите о содержимом по обертке.....	124
Шумите ночью.....	126
20. Привычки и режим	129
Меньше жара — полезнее еда.....	129

Дорога к разводу.....	131
Поспать подольше — это не так уж и сладко.....	132
21. Простые шаги	135
Покупайте скоропортящиеся продукты.....	135
Обращайте внимание на то, как вы двигаетесь.....	136
Не дайте стрессу нарушить ваш сон.....	137
22. Важно хорошо выглядеть	139
Помидорный загар.....	139
Выглядеть моложе с каждым шагом.....	140
Спите, чтобы произвести впечатление.....	141
23. Дополнительная энергия	143
Сначала съешьте то, что полезно.....	143
Как правильно взбодриться.....	144
Успокоительный сон.....	145
24. Напоминалки	147
Горсти будет достаточно.....	147
Пять минут на улице.....	148
Платите за напоминания.....	149
25. Предотвратить болезнь	153
Ешьте, чтобы победить рак.....	153
Упражнения по рецепту.....	155
Эти две цифры вы должны знать наизусть.....	156
26. Ежедневный выбор	159
Купите силу воли в магазине.....	159
Очистите свой мозг и тело.....	160
Утро вечера мудренее.....	161
27. Новые привычки	163
Ешьте торт на свой день рождения.....	163
Еды меньше — удовольствия больше.....	165
Не забывайте все подсчитывать.....	166

28. Новые веяния	169
Брокколи — беспроегрышный вариант.....	169
Отдавайте предпочтение чаю, кофе и воде.....	170
Осторожно: галстуки и узкие брюки.....	172
29. Идеи для жизни	175
Еда — ваш союзник.....	175
Худейте и спите лучше.....	177
Восьми часов должно хватить.....	178
30. Закругляемся	179
Каждый прием пищи имеет значение.....	179
Активность важнее тренировок.....	180
Сон — это вложение в будущее.....	181
В завершение.....	184
Все вместе.....	184
Об авторе.....	186
Задачи на первые 30 дней.....	188
Примечания.....	199
Благодарности.....	200

Ешь, двигайся, спи

Каждое ваше решение имеет значение. Сегодня вы можете сделать выбор, который поможет вам завтра стать сильнее. Правильные решения увеличивают ваши шансы на то, чтобы прожить долго и сохранить здоровье.

Сто лет назад люди умирали от инфекционных заболеваний, потому что не было нужных лекарств. И сегодня они продолжают умирать от болезней, которые можно было бы вылечить. Когда вы в следующий раз увидите со своими друзьями, задумайтесь о том, что двое из вас троих имеют все шансы преждевременно умереть от рака или инфаркта.

Наша беда в том, что обычно мы не задумываемся о негативных последствиях каждодневных решений. Вряд ли вы захотите прямо сейчас сесть на диету, чтобы в 60 лет не умереть от сердечного приступа из-за того, что ели слишком много жареного, сладкого и мясного. Но предотвратить болезнь в шестьдесят будет хоть и возможно, однако гораздо сложнее.

Не важно, какой образ жизни вы ведете сейчас, — всегда можно измениться, чтобы прожить более долгую и полноценную жизнь. В любом возрасте полезно научиться делать правильный выбор. То, как вы едите, спите, двигаетесь каждый день, — очень важно. Как я понял на собственном опыте, это может многое изменить.

Моя история

Э то случилось, когда мне было шестнадцать. Я играл с приятелями в баскетбол, и вдруг мне показалось, что у меня что-то не так со зрением — перед глазами все время плавала какая-то черная точка. Я понадеялся, что вскоре все пройдет, но становилось только хуже. Тогда я пожаловался маме, и она тут же отвела меня к окулисту.

Выяснилось, что эта черная точка была опухолью на сетчатке левого глаза. По словам доктора, я мог ослепнуть. Надо было сдать кровь, чтобы получить полную картину состояния моего организма. Через пару недель нас с мамой снова пригласили в клинику, чтобы ознакомить с результатами анализа.

Доктор сказал, что у меня редкое генетическое нарушение — болезнь Гиппеля–Линдау (VHL). Обычно она передается по наследству, но в моем случае это был редкий вид генетической мутации, который встречается в одном случае на 4,4 млн. Он нарушает производство гена, отвечающего за подавление раковых клеток, что приводит к резкому развитию новообразований почти во всех органах.

Очень хорошо помню, как я сидел за массивным деревянным столом напротив доктора, а он рассказывал, что мне предстоит бороться с раком до конца моих дней. Сердце у меня ушло в пятки, а мозг лихорадочно искал ответ на единственный вопрос «Почему?». Доктор меж тем говорил, что у меня вскоре могут развиваться раковые опухоли в почках, надпочечниках, поджелудочной железе, в мозгу и спинном мозге.

Такая перспектива пугала меня еще больше, чем риск ослепнуть. Разговор в кабинете врача заставил меня совершенно по-новому взглянуть на свою жизнь. Будут ли ко мне относиться по-другому, если узнают о моей болезни? Смогу ли я когда-нибудь жениться и завести детей? Но что еще важнее, смогу ли я прожить долгую и счастливую жизнь?

Врачи сделали все возможное, чтобы сохранить мне зрение, — они замораживали опухоль, пытались удалить ее лазером. Но, к сожалению, я навсегда ослеп на один глаз. Смирившись с этой потерей, я стал искать любую информацию о своем редком заболевании.

Довольно быстро мне стало понятно, что приобретаемые знания могут помочь мне продлить жизнь. Со временем я выяснил, что ежегодная проверка зрения, МРТ и КТ позволяют контролировать мое состояние. Если врачи находили опухоль на начальной стадии, они с большей вероятностью могли приостановить ее развитие. Это была отличная новость. Теперь я мог прожить гораздо дольше, даже если для этого приходилось делать сложные операции.

Вот уже 20 лет я ежегодно прохожу необходимые обследования. На данный момент у меня есть небольшие новообразования в мозге, почках, надпочечниках, поджелудочной железе и спинном мозге. Каждый год я смотрю, не разрослось ли какое-нибудь из них настолько, чтобы его надо было удалять. Чаще всего вопрос об операции не встает.

Может показаться, что жить в постоянном ожидании роста активных опухолей — ужасно. Возможно, так и было бы, если бы я полагался на то, чего не могу контролировать, — на мои гены. Но я держу все под контролем благодаря ежегодным обследованиям и стараюсь всеми способами сократить риск развития и распространения раковых клеток в моем организме.

Год за годом я учусь правильно есть, двигаться и спать, чтобы повисить свои шансы на долгую и счастливую жизнь. Я применяю полученные знания на практике каждый день. И каждый день делаю жизненно важный выбор, от которого зависит мое будущее.

..... ●

Мелочи имеют значение

Принимать правильные решения непросто — все время приходится идти на компромисс. Но игра стоит свеч. Постоянно появляются новые данные о методах лечения рака, сердечной недостаточности и других хронических заболеваний. Каждый день я нахожу новые идеи, которые могли бы помочь моим близким прожить более здоровую и долгую жизнь.

Последние 10 лет я пытаюсь систематизировать все полученные мной знания, чтобы ими могли воспользоваться окружающие. Я стараюсь находить проверенные и простые методики, которые помогут людям принимать верные решения и жить здоровой жизнью. Для этого я изучаю уйму исследовательской литературы — от медицинских и психологических журналов до узкоспециализированных трудов.

Конечно, я не врач. И не специалист по питанию, физической культуре или нарушениям сна. Я просто пациент. А еще я исследователь и очень вездливый читатель, и мне нравится находить полезную информацию и делиться ею с друзьями. В этой книге я собрал самые интересные и эффективные методики, о которых мне довелось узнать.

Все, о чем я написал здесь, влияет на мой ежедневный выбор. Каждый кусочек, который попадает ко мне в рот, повышает или снижает мои шансы провести еще пару лет с женой и детьми. Получасовые занятия утренней гимнастикой дают мне силы на целый день. А крепкий сон ночью позволяет спра-

