

# Содержание

## Часть I

<b>Программа</b> .....	9
Введение.....	11
Глава 1. Программа 52 маленьких перемен.....	14
Глава 2. Основа успеха.....	21

## Часть II

<b>52 недели перемен</b> .....	27
Неделя 1. Пейте воду!.....	29
Неделя 2. Спите вдоволь.....	34
Неделя 3. Вставайте с дивана.....	40
Неделя 4. Ведите дневник питания.....	47
Неделя 5. Воспринимайте стакан как наполовину полный.....	54
Неделя 6. Принимайте мультивитамины.....	61
Неделя 7. Все принесенное с улицы должно оставаться на улице.....	64
Неделя 8. Ешьте овощи.....	70
Неделя 9. Наслаждайтесь одиночеством.....	79
Неделя 10. Уделите время растяжке.....	85
Неделя 11. Читайте надписи на упаковках.....	97
Неделя 12. Дышите глубже.....	108
Неделя 13. Ешьте вашу кашу.....	114
Неделя 14. Сохраняйте чистоту... и природу.....	120

Неделя 15. Пусть ваши зерна будут цельными.....	128
Неделя 16. Громче смейтесь.....	136
Неделя 17. Принимайте пищу пять раз в день.....	141
Неделя 18. Пропотейте.....	145
Неделя 19. Ради любви к фруктам.....	154
Неделя 20. Найдите в жизни цель.....	162
Неделя 21. Ешьте органическое.....	169
Неделя 22. Переходите на нежирные молочные продукты.....	177
Неделя 23. Постройте здоровые отношения.....	183
Неделя 24. Не увеличивайте порции.....	190
Неделя 25. Станьте сильнее.....	197
Неделя 26. Сходите на рыбалку.....	215
Неделя 27. Возвращайте.....	226
Неделя 28. Будьте осторожнее с напитками.....	231
Неделя 29. Просто скажите «нет».....	239
Неделя 30. Утолите свой голод.....	246
Неделя 31. Еще один поцеловался с пылью.....	252
Неделя 32. Жареные, быстрые и злобные.....	259
Неделя 33. Выберите себе хобби.....	263
Неделя 34. Пост и умеренность.....	270
Неделя 35. Что случилось, док?.....	277
Неделя 36. Что у вас на плите?.....	287
Неделя 37. Назад, к природе.....	295
Неделя 38. Китайская грамота.....	303

Неделя 39. Контролируйте помехи .....	315
Неделя 40. Общайтесь.....	324
Неделя 41. Считайте бобы .....	332
Неделя 42. Укрепите свою сердцевину.....	339
Неделя 43. Практикуйте разумное питание .....	347
Неделя 44. Участвуйте в собственной жизни.....	354
Неделя 45. О боже мой — орехи, семечки и масла!.....	361
Неделя 46. Глубоко под кожей.....	367
Неделя 47. Снизьте потребление натрия.....	379
Неделя 48. Сбалансируйте бюджет .....	388
Неделя 49. Покупайте с умом .....	396
Неделя 50. И восходит солнце .....	404
Неделя 51. Наслаждайтесь разумно .....	413
Неделя 52. Осознайте свою духовность.....	419
<b>Часть III</b>	
<b>Инструменты и ресурсы .....</b>	<b>427</b>
Благодарности.....	447
Об авторе .....	448

## Неделя 5

# Воспринимайте стакан как наполовину полный



Пессимист видит трудность в каждой возможности;  
оптимист видит возможность в каждой трудности.

*Уинстон Черчилль*

Позитивный взгляд на вещи может быть замечательной чертой характера и подлинно ценным приобретением для формирования правильного образа жизни. Человек, который мыслит по типу «наполовину полного стакана», производит впечатление счастливого, уверенного и довольного собой. Он не дает обстоятельствам взять над собой верх, и, как правило, с ним приятно общаться. Однако самое лучшее в оптимизме — это то, что он на самом деле *полезен* для вас.

Огромное количество исследований подтверждает непреложный факт: люди, которые видят стакан наполовину полным, чаще остаются здоровыми и живут дольше. Оптимистичный взгляд на вещи помогает снизить риск гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний, а также препятствует ранней смертности. В ходе одного из исследований, проведенного специалистами Гарварда и Бостонского университета, было установлено, что у пессимистов более чем в два раза чаще развивается сердечная недостаточность. Согласно данным другого исследования, у оптимистов риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

оказался ниже на 9%, а смертность от любых причин за определенный рамками эксперимента период ниже на 14%, чем у оптимистов. Среди людей с высокой степенью «циничной враждебности» смертность за этот же период оказалась на 16% выше, чем среди всех остальных участников исследования.

Даже для тех, кто страдает от продолжительной болезни, оптимизм очень важен не только в ходе лечения или операций, но и в процессе полного выздоровления. Кроме того, ученые попытались определить, существует ли взаимосвязь между оптимизмом и определенными заболеваниями, и обнаружили, что более оптимистичные люди в два раза реже, чем пессимисты, нуждаются в повторной госпитализации в течение полугода после проведенной операции.

Те, кто обучается позитивному мышлению, также отмечают улучшение своего эмоционального состояния. Оптимисты лучше справляются со стрессом, сложными ситуациями и обстоятельствами. Исследования показывают, что позитивное отношение к жизни сглаживает признаки депрессии и тревожности. Оптимисты обычно верят в себя и свои способности, ожидая от жизни только хорошего. Они с большей готовностью идут на риск, в результате чаще добиваясь профессиональных успехов и достигая намеченных целей. Неудачи рассматриваются оптимистами как нечто несущественное и преходящее. Тогда как пессимисты стараются всячески избегать проблемных ситуаций, легче сдаются и не раскрывают всех своих способностей на рабочем месте.

## Перемена



Развивайте в себе оптимистический настрой.

## Путь к успеху

Быть оптимистом и практиковать позитивное мышление — это совсем не значит нереалистично смотреть на вещи или не обращать внимания на жизненные трудности. Суть в том, чтобы ваш образ мышления стал более позитивным и продуктивным. Вот несколько советов:

1. **Измените характер внутреннего диалога.** Человеку свойственно относиться к себе более критично, чем к другим, но помните, что негативный внутренний диалог — основа пессимизма. Его типичные формы — это фильтрация, когда вы преувеличиваете отрицательное и размываете положительное; поляризация, когда вы делите все на черное и белое, без полутонов; и паникерство, при котором вы всегда ожидаете самого худшего. Все эти типы мышления непродуктивны. Обращайте внимание на свои реакции и характер внутреннего диалога на протяжении недели. Заметив вышеперечисленные формы, прикажите себе прекратить. Избегайте самокритики, а вместо нее практикуйте самоуважение и принятие себя таким, какой вы есть. Чем более позитивно вы будете относиться к самому себе, тем более позитивно начнете воспринимать и окружающий мир.

Поймав себя на негативном мышлении, меняйте ход своих мыслей, направляя их в более позитивную и продуктивную сторону. Избегайте говорить себе то, чего не сказали бы кому-то другому. Будьте к себе добры, обращайтесь с собой внимательно и ободряюще, как с ребенком или очень пожилым человеком. Вот ряд примеров:

2. **Используйте установки.** Хотя установки могут казаться вам чем-то фальшивым, на самом деле они очень помогают в процессе воспитания привычки к позитивному

**Негативные реакции**

Я не могу этого сделать.  
Я не умею.  
Это не работает.  
  
Мне это не дается.  
  
Это слишком сложно.  
Они не хотят со мной общаться.

**Позитивные реакции**

Я могу этому научиться.  
Я собираюсь узнать что-то новое.  
Я найду способ, чтобы все получилось.  
Что я могу сделать, чтобы достичь в этом большего успеха?  
Давайте попробуем.  
Я придумую, как наладить общение с ними.

мышлению. Используйте установки честно и продуманно, чтобы прогонять негативные мысли и перепрограммировать свой разум на более позитивное отношение к жизни. Существует масса книг с позитивными установками. Воспользуйтесь их советами как стартовой площадкой, а затем придумайте свои собственные и внесите их в **«Список установок»**, предлагаемый в **части III «Инструменты и ресурсы»**. Перечитывайте их по утрам и на ночь. Читайте их вслух самому себе в любой момент, когда почувствуете, что вам не помешает поддержка.

3. **Относитесь ко всему с юмором.** Если все идет не так, как вы рассчитывали, сумейте найти в ситуации что-нибудь забавное. Позвольте себе посмеяться, особенно если вы действительно оказались в непростом положении. Смех помогает справиться со стрессом и напряжением, расслабиться и начать воспринимать ситуацию не так трагично. К тому же люди больше тянутся к тем, кто может найти что-то смешное даже в самых неприятных обстоятельствах. Постарайтесь не воспринимать себя чересчур серьезно, так как это способствует появлению негативных эмоций. И, наконец, не скатывайтесь до жалости

к себе — ищите светлые стороны даже в самых проблемных ситуациях.

4. **Забойтесь о себе.** Забота о себе и своем здоровье помогает создать позитивное отношение к самому себе. Это, в свою очередь, способствует прекращению негативного внутреннего диалога и повышает уверенность в себе. Кроме того, благодаря физическим упражнениям в организме увеличивается уровень улучшающих настроение гормонов, которые сообщают вам ощущение благополучия и счастья, помогая побеждать стресс.
5. **Развивайте здоровые взаимоотношения с людьми.** Окружите себя позитивными людьми, которые заставляют вас чувствовать себя хорошо, и всячески избегайте тех, кто портит вам настроение. Обеспечьте себе окружение, на которое можете положиться, когда вам нужны совет или помощь. Если рядом с вами оказываются люди с негативным настроением, постарайтесь минимизировать общение с ними, чтобы снизить количество негатива в своей жизни. Вы не обязаны полностью устранять их из своей жизни, просто установите четкие границы и держите этих людей на безопасном расстоянии, даже если это ваши друзья или родственники.
6. **Будьте благодарными.** Каждый день уделяйте некоторое время тому, чтобы напомнить себе обо всем хорошем, что есть в вашей жизни. Благодарите себя и других. Если вы все время будете чем-то недовольны, вы начнете производить негативное впечатление, и люди отвернутся от вас. А благодарное отношение привлечет к вам людей и позитивную энергию.
7. **Перестаньте переживать.** Не переживайте о вещах, которые не можете контролировать. Вы неизбежно будете сталкиваться с такими обстоятельствами и людьми, изменить






которые не в ваших силах, и это нормально. Если вы будете мучиться из-за того, над чем не властны, это только добавит вам стресса и негатива. Каждый раз, когда вы чувствуете, что вас что-то гнетет, спросите себя, стоит ли проблема такого количества негативной энергии, которое вы на нее тратите.

8. **Радуйтесь своим возможностям и достижениям.** Каждый человек имеет свои сильные стороны и достигает в жизни чего-то важного и значимого. Вы должны всегда признавать это. Записывайте все, что у вас хорошо получается, и все, чего вы достигаете, в «**Список сильных сторон**» и «**Список достижений**», которые помещены в части III «**Инструменты и ресурсы**». Если вам не хватит места, составляйте список в тетради или своем дневнике. В любом случае храните этот список в удобном месте, чтобы вы всегда могли к нему обратиться. Почаще открывайте его, чтобы взглянуть на свою жизнь в более позитивном свете.
9. **Забудьте о своих страхах.** Негативная энергия подпитывается страхами и тревогами. Многим страх неизвестности мешает быть позитивными, двигаться вперед и стремиться к тому, что может дать счастье в жизни. Выкиньте из своей головы страх неизвестности и будьте открыты новым возможностям.
10. **Пользуйтесь законом притяжения.** Хотя этот закон стал популярен только в последнее время, на самом деле он существует и работает веками. Говоря простым языком, он требует от вас сосредоточиться на том, чего вы хотите и что хотели бы привлечь в свою жизнь, вместо того чтобы фокусироваться на отрицательных аспектах, разочарованиях или неудачах. Сосредоточивая свои мысли на негативе, мы растрчиваем впустую собственную энергию. Научившись

фокусироваться на том, чего вам хочется, вы сможете визуализировать положительный результат и направить все свои усилия на его осуществление.

## **Задание повышенной трудности**

Вы оптимист? Переходите на следующий уровень, помогая близким вам людям смотреть на жизнь более позитивно. Чем больше положительно настроенных людей будет вас окружать, тем больше позитивной энергии появится в вашей жизни и тем счастливее вы станете.

<b>Контроль еженедельных перемен</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Поддерживайте правильный водный баланс</li><li>• Ведите дневник питания</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Спице по 7–8 часов в сутки</li><li>• Смотрите на жизнь позитивно</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Проводите каждый день активно</li></ul>

## Неделя 7

# Все принесенное с улицы должно оставаться на улице



...Я пытался выяснить, что же у меня за аллергия,  
но в конце концов пришел к выводу, что это,  
видимо, аллергия на сознание.

*Джеймс Тербер*

Воздух, которым мы дышим, может сильно влиять на наше здоровье и общий уровень комфортности жизни. Загрязнения, аллергены, различные химические вещества способны негативно воздействовать на наши легкие, глаза и нос, заставляя испытывать неприятные ощущения. Каждый раз, приходя домой, мы приносим с собой с улицы массу вредных для здоровья элементов — на обуви, одежде и прочих вещах. К одним из самых вредных загрязнителей относятся пыль, пыльца растений, плесень и земля; а в плохую погоду — вода, снег, лед и грязь.

Для поддержания чистой и здоровой атмосферы в доме очень важно создать своего рода буферную зону — место, где вы сможете оставлять обувь и совершать переход из внешней среды во внутреннюю. Такая мера поможет уменьшить симптомы астмы и аллергии, улучшить качество воздуха в доме, снизить концентрацию веществ-загрязнителей и в некоторых случаях даже увеличить энергосбережение. Наконец, это существенно облегчит уборку дома!

### **Знаете ли вы?**

У взрослых людей аллергия («сенная лихорадка») занимает пятое место среди хронических заболеваний и является одной из самых распространенных причин отсутствия на рабочем месте или неэффективного труда. В результате теряется почти 4 млн рабочих дней в году, что обходится более чем в \$700 млн за счет потери продуктивности.

## **Перемена**



Всегда снимайте обувь у входа и создайте специальную буферную зону в своем доме, чтобы максимально снизить проникновение в него внешних загрязнителей.

## **Путь к успеху**

Чтобы оставить всю внешнюю грязь снаружи, следуйте этим правилам:

1. **Тапочки и носки.** Введите в своем доме постоянно действующее правило «политики без обуви», в том числе и для гостей. Снимайте уличную обувь сразу же, как только вошли в дом. И далее ходите босиком, в носках или тапочках. Для гостей можно купить специальные тапочки или уютные носки. Это значительно уменьшит количество грязи, пыли, пыльцы и прочих загрязнителей, которые попадают в ваш дом.
2. **Расположение.** Выделите буферную зону в том месте, где это удобнее всего сделать. В идеале она должна находиться

у наиболее часто используемого входа в ваш дом. Во многих домах удачные места для таких буферных зон — это входы и выходы из кухни, гаража или хозяйственных помещений.

3. **Полы.** В идеале поверхность пола в вашей буферной зоне должна быть твердой, легко очищаемой, влагоустойчивой, не собирающей пыль и грязь. Если в вашей прихожей нет твердого покрытия, возможно, стоит сменить его непосредственно у входной двери (на площади примерно полтора на полтора метра). О правильных покрытиях для пола более подробно читайте в разделе «**Задание повышенной трудности**».
4. **Аксессуары.** Вне зависимости от типа напольного покрытия в вашей буферной зоне вам понадобятся следующие аксессуары для того, чтобы минимизировать попадание грязи и других нежелательных веществ в дом:
  - **Скребок для обуви.** Поместите скребок для обуви снаружи от двери, чтобы можно было удалять основное количество грязи и снега.
  - **Коврик у двери.** Кроме скребка для обуви стоит положить перед дверью коврик, чтобы люди могли вытирать ноги, прежде чем войти в дом.
  - **Небольшой ковер внутри.** При входе в вашу буферную зону постелите небольшой, нескользкий, моющийся ковер, который будет удерживать пыль, влагу и грязь, попадающую на него с обуви. Это нужно сделать вне зависимости от типа напольного покрытия в вашей прихожей.
  - **Резиновый коврик для обуви.** Для мокрой обуви поместите в вашей буферной зоне резиновый,

## НЕДЕЛЯ 7. Все принесенное с улицы должно оставаться на улице

не пропускающий воду поддон или специальный коврик. Лучше такой, который будет вбирать в себя и удерживать воду, стекающую с обуви, чтобы она не попадала на пол.

- **Скамейка.** Хотя это не является жизненно необходимым, можете поставить в прихожей стул или скамейку, чтобы людям было удобнее снимать мокрую обувь. Найдите и поставьте в прихожей скамейку, в которой есть ящик для тапочек или носков, чтобы переобуться прямо у двери.
- **Вытяжной вентилятор.** Это тоже не является абсолютной необходимостью, однако если вы живете во влажном климате, вытяжка поможет хорошо провентилировать пространство, чтобы в доме не заводилась плесень. К тому же благодаря этому мокрая одежда и обувь будут быстрее сохнуть.
- **Вешалки и корзины.** Если у вас в прихожей нет шкафа для верхней одежды, прикрепите там крючки, чтобы при входе в дом было удобно вешать на них одежду и сумки. Поставьте держатель или контейнер для зонтов, чтобы они могли там сохнуть и вода не растекалась по полу.

### *Знаете ли вы?*

Недавние исследования показали, что более чем в 50% домов присутствует по меньшей мере шесть распознаваемых аллергенов.

## **Задание повышенной трудности**


Вы уже оставляете обувь у двери и используете буферное пространство? Если у вас в доме достаточно места, можно создать специальную «грязную» прихожую (стандартные размеры — от 6

× 6 до 7 × 9 футов) со второй герметично закрывающейся дверью (две двери по обе стороны буферной зоны). Это решит сразу несколько проблем: не допустит попадания загрязняющих веществ в дом и обеспечит воздушную прослойку, которая снизит количество слишком холодного или слишком горячего воздуха, поступающего снаружи, что в конечном итоге приведет к ощутимому энергосбережению и поможет вам сэкономить средства.

### 1. Покрытие пола:




- **Керамическая плитка и камень.** Плитка — замечательный вариант для прихожей. Она влагоустойчива, легко моется и хорошо выглядит. Используйте нескользкую плитку, чтобы избежать травм, и более темную затирку для швов, так как она лучше маскирует грязь.
- **Бетон.** Бетонные полы тоже достаточно легко мыть, а покрашенный или протравленный бетон представляет собой вполне привлекательную альтернативу плитке или камню.
- **Бамбуковое покрытие.** Паркетные полы могут повреждаться от воды и грязи. Однако бамбуковое покрытие отличается особой твердостью и гораздо меньше страдает от внешних воздействий. Кроме того, оно хорошо смотрится и весьма экологично.

2. **Дверцы для животных.** Если у вас есть домашние животные, сделайте в наружной двери специальный вход для питомцев, чтобы повысить уровень энергосбережения.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Поддерживайте правильный водный баланс</li><li>• Ведите дневник питания</li><li>• Принимайте мультивитамины</li></ul>

НЕДЕЛЯ 7. Все принесенное с улицы должно оставаться на улице

*Окончание таблицы*

<b>Контроль еженедельных перемен</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Спице по 7–8 часов в сутки</li><li>• Смотрите на жизнь позитивно</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Проводите каждый день активно</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Не впускайте в дом аллергены</li></ul>



## Неделя 8

### Ешьте овощи



Добро пожаловать в Церковь святой капусты.

Давайте пофасолимся.

*Неизвестный автор*

Мама знала, о чем говорит, когда заставляла нас есть овощи. В деле поддержания хорошего здоровья овощи можно сравнить с электростанцией. Они полны витаминов и минералов, клетчатки и прочих питательных веществ, содержащихся именно в растениях, — так называемых фитонутриентов. Все они помогают бороться с болезнями, ожирением и старением. Овощи служат важным источником многих питательных веществ, в том числе натрия, фолиевой кислоты, витаминов А, Е и С.

Волокнистые овощи (сладкий перец, морковь, листовые овощи) особенно полезны для поддержания оптимального веса: в них много влаги и очень низкое содержание калорий и жиров, благодаря чему вы ощущаете насыщение при очень низком уровне потребления калорий. Также они богаты клетчаткой, которая способствует пищеварению, а также снижает уровень холестерина в крови и риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Овощи разнообразны по цвету, что объясняется разными содержащимися в них фитонутриентами. Все они обладают

особыми свойствами, полезными для здоровья. И хотя в овощах много других полезных питательных веществ, употребляя их в пищу, вы можете быть уверены, что ваш организм получает широкий спектр веществ, необходимых для здоровья. В таблице «**Все цвета овощной радуги**» приведены фитонутриенты, содержащиеся в наиболее распространенных овощах, их цвет и полезные свойства.

## Перемена



Ешьте каждый день как минимум 4–6 порций волокнистых овощей. (Порция равна половине стакана нелистовых овощей или стакану листовых.)

## Путь к успеху

Любите вы овощи или нет, включение их в рацион крайне важно для здорового образа жизни. Вот несколько советов.

1. **Начинайте с того, что вам нравится.** Если вы пока не едите достаточного количества овощей, возможно, у вас просто сложилось мнение, что вы их не любите. Вместо того чтобы фокусироваться на том, что вам не нравится, задумайтесь о возможных приятных открытиях. Посмотрите на список овощей в таблице. Выделите те, которые вам нравятся, и начните текущую неделю с потребления 4–6 порций этих овощей каждый день.
2. **Экспериментируйте.** Каждую неделю пробуйте какой-то новый овощ. Если вы не знаете, как их готовить, поищите рецепты в Интернете. Вот несколько сайтов с рецептами

Цвет	Фитонутриенты	Овощи	Функция
Красный	Антоцианы Ликопин	Красный перец Помидоры <sup>1</sup> Радиччио	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поддерживают здоровье мочеполовой системы</li> <li>• Поддерживают сердечную деятельность</li> <li>• Улучшают память</li> <li>• Снижают риск рака</li> </ul>
Желтый/ оранжевый	Биофлавоноиды Каротиноиды Витамин С	Батат Желтая свекла Желтые помидоры Желтый перец	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Усиливают иммунную систему</li> <li>• Поддерживают зрение и здоровье глаз</li> <li>• Снижают риск рака</li> <li>• Снижают риск сердечной недостаточности</li> </ul>
Зеленый	Кальций Индолы Железо Лютеин Магний	Артишоки Бамяя Белокочанная капуста Брокколи Брюссельская капуста Горох Зеленые бобы Зеленый лук Зеленый перец Китайская капуста	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поддерживают зрение и здоровье глаз</li> <li>• Снижают риск рака</li> <li>• Укрепляют кости и зубы</li> </ul>

<sup>1</sup> Хотя многие считают помидор овощем, на самом деле это фрукт. Однако в приготовлении и питании он действительно больше похож на овощ. Кроме того, помидоры низкокалорийны, как все волокнистые овощи.

Цвет	Фитонутриенты	Овощи	Функция
Синий/ фиолетовый	Антоцианы Фенолы	Баклажаны Краснокочанная капуста Красный картофель Красный лук Пурпурный цикорий Фиолетовый перец	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Снижают риск рака</li> <li>• Поддерживают здоровье мочеполовой системы</li> <li>• Улучшают память</li> <li>• Помогают бороться со старением</li> </ul>
Белый/ бурый/ коричневый	Аллицин	Белая кукуруза Грибы Картофель Лук-шалот Пастернак Репа Репчатый лук Топинамбур Хикама Цветная капуста	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поддерживают сердечную деятельность</li> <li>• Снижают риск рака</li> </ul>

здоровых овощных блюд: [www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com), [www.cookinglight.com](http://www.cookinglight.com), [www.sparkrecipes.com](http://www.sparkrecipes.com).

3. **Готовьтесь за неделю вперед.** Планируя меню на неделю, следите за тем, чтобы, питаясь дома, вы получали необходимое количество овощей. Если вы готовите не только для себя, увеличьте количество порций в соответствии с числом людей. Включите все выбранные вами овощи в список покупок и, если это возможно, приобретайте свежие сезонные овощи, так как они лучше всего на вкус.
4. **Если нужно, ищите альтернативу.** Если свежие овощи недоступны, используйте замороженные. Такие овощи (без добавления соли) обычно подвергаются шоковой заморозке и не содержат большого количества добавок. При этом в овощных консервах обычно содержатся консерванты и другие вещества, которых лучше избегать. Исключение из правила — консервированные томаты. Это вариант консервов, обладающий большими преимуществами. Некоторые исследования показывают, что в томатной пасте, помидорах в собственном соку и томатных соусах содержится больше ликопина, чем в свежих, потому что они более концентрированные. Выбирайте продукты из помидоров, не содержащие сахара, то есть такие, в состав которых входят только помидоры и специи.
5. **Разумно выбирайте блюда для завтрака.** Многие едят на завтрак блюда из богатого крахмалом картофеля, но все же постарайтесь перейти на волокнистые овощи. Добавьте к омлету, фриттате или вареным яйцам горсть шпината, рубленого перца, лука, грибов, спаржи или помидоров. Чтобы снизить потребление крахмала и жиров, в качестве гарнира лучше использовать свежий нарезанный помидор, чем обжаренные овощи.

## 6. Обед и ужин.

- **Салаты.** Один из самых простых способов включить в ваш рацион овощи — начинать каждый обед и ужин с большой красивой тарелки салата. Вы можете сделать салат основным блюдом и добавить туда немного нежирного белка, например поджаренную на гриле куриную грудку, креветки или рыбу. В салате должно быть как можно больше разных овощей, в том числе темно-зеленые листовые овощи (шпинат, руккола или салат ромэн), брокколи, цветная капуста, перец, лук, помидоры, грибы, морковь, сельдерей и огурцы. Если у вас мало времени, купите упаковку мытой зелени и нарежьте овощи для салата заранее на всю неделю. Храните нарезанные овощи в контейнерах в холодильнике — и тогда приготовление салатов станет легким и быстрым делом. Чтобы сделать вкус салата немного слаще, можете добавить фрукты, например яблоки, груши и виноград. Чтобы снизить потребление жиров и сахара, не заправляйте салат слишком обильно. Насколько это возможно, делайте свои собственные соусы; попробуйте поэкспериментировать с оливковым и другими маслами, богатыми мононенасыщенными жирными кислотами (маслом канолы, арахисовым или кунжутным), уксусом, горчицей и специями. Если вы используете готовый соус, отдавайте предпочтение вариантам на основе уксуса и растительных масел, игнорируя сметану и майонез.
- **Овощной гарнир.** Если салат не является основным блюдом вашего стола, ешьте его в качестве холодной закуски перед другими блюдами и добавляйте к основному блюду какой-нибудь овощной гарнир (или два). Приготовленные на пару или на гриле, жареные или

запеченные овощи — замечательный нежирный и простой в приготовлении гарнир. Спаржа, брюссельская капуста, морковь, зеленые бобы, брокколи и цветная капуста вкусны и сохраняют свои свойства при приготовлении. Шпинат, огородная и листовая капуста, тушенные с оливковым маслом, чесноком и лимоном, тоже очень приятны на вкус. Если вам не нравятся овощи, подвергающиеся термообработке, используйте в качестве гарнира стакан свежих.

- **Бутерброды.** Добавляйте в бутерброды побольше овощей — не только помидоры и листья салата, но и ломтики перца, дольки огурца, кольца лука. Для повышения питательности в бутерброды можно добавлять даже грибы и морковь. Или сделайте вегетарианские роллы со свежим огурцом, обжаренным сладким перцем, салатом и луком, добавив хумус или простой обезжиренный греческий йогурт, чтобы получить необходимую дозу белка.
- **Запеканки, соусы и рагу.** Такие овощи, как лук и сладкий перец, добавляют во многие блюда, среди которых различные соусы, мясные рулеты, блюда с перцем чили, супы и запеканки. Точно так же можно использовать тыкву, морковь, баклажаны, цукини, брокколи и другие овощи. Добавляйте в ваши блюда новые овощи и смотрите, нравится ли вам это.

## 7. Закуски.

- **Заранее нарезанные овощи.** Вы можете заранее обеспечить себя быстрыми и легкими в приготовлении закусками, нарезав овощи и разложив их на хранение в пакеты или контейнеры. Для этого прекрасно подходят помидоры, брокколи, сладкий перец, морковь и сельдерей.

- **Простые комбинированные блюда.** Если у вас не хватает времени, попробуйте любой из предлагаемых ниже вариантов — и получите прекрасную сбалансированную закуску, богатую витаминами и минералами:
  - 1 стакан моркови и  $\frac{1}{4}$  стакана хумуса;
  - 1 стакан стеблей сельдерея и 30 г нежирного сыра;
  - 1 стакан огурцов и  $\frac{1}{2}$  стакана обезжиренного греческого йогурта с укропом и чесноком.

### Крахмал против клетчатки





Хотя крахмалистые овощи, например кукуруза и картофель, содержат полезные питательные вещества, они обычно более калорийны и перевариваются быстрее, чем волокнистые овощи с большим содержанием клетчатки. Поэтому рекомендуется употреблять их в пищу в ограниченных количествах и увеличить потребление волокнистых овощей.

### Задание повышенной трудности

Жуете зелень не хуже кролика? Попробуйте подняться на следующий уровень, уделив внимание разнообразию своего овощного рациона. Постарайтесь съесть как минимум по одной порции овощей каждого цвета в день или хотя бы через день. Благодаря этому вы будете получать с пищей максимальное количество витаминов, минералов и необходимых для здоровья фитонутриентов. Заметьте, что яркие и темно окрашенные овощи богаче питательными веществами, чем их более светлые и бледные собратья. Например, шпинат гораздо богаче питательными веществами, чем салат «Айсберг». Среди других особенно насыщенных полезными веществами овощей — брокколи, красный и оранжевый



перец, помидоры, темно-зеленые листовые овощи (например, шпинат и огородная капуста), салатные миксы, морковь, краснокочанная капуста, баклажаны и цукини. Овощи семейства лилейных — спаржа, шнитт-лук, репчатый лук, чеснок, лук-порей и шалот — богаты серосодержащими веществами, которые считаются полезными для профилактики рака.

<b>Контроль еженедельных перемен</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Поддерживайте правильный водный баланс</li><li>• Ведите дневник питания</li><li>• Принимайте мультивитамины</li><li>• Ешьте по 4–6 порций овощей в день</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Спите по 7–8 часов в сутки</li><li>• Смотрите на жизнь позитивно</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Проводите каждый день активно</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Не впускайте в дом аллергены</li></ul>

## Неделя 10

# Уделите время растяжке



Блаженны гибкие,  
ибо они никогда не бывают не в форме.  
*Неизвестный автор*

Для многих занятия физкультурой означают аэробику или силовые тренировки. Тренировка гибкости, или, проще говоря, растяжка, оказывается где-то на вторых ролях. Однако многие люди не подозревают, что растяжка действительно может быть очень полезна для поддержания физической формы на протяжении всей жизни.

Аэробика и силовые упражнения требуют сокращения и расслабления мышц. С возрастом наши мышцы теряют упругость, и мы становимся более ограниченными в своих движениях. Из-за этого возрастает опасность травм. Но хорошая растяжка улучшает самочувствие и повышает гибкость. В результате риск получения травм снижается и мы продолжаем наслаждаться более активной жизнью.

Не менее важна растяжка и в освобождении от стресса. В различных мышцах нашего тела нередко накапливается напряжение. У некоторых людей стресс выражается в перенапряжении мышц поясницы, у других страдает шея и т. д. Вне зависимости от места локализации напряжения растяжка помогает снять его и расслабить мышцы. Кроме того, она улучшает кровообращение,

усиливая приток крови, что вызывает прилив энергии и помогает мышцам восстановиться.

## Перемена



Посвящайте упражнениям на растяжку минимум 20 минут три раза в неделю, чтобы сохранить гибкость.

### Путь к успеху

Растяжка не требует никакого хитроумного оборудования или продолжительного времени. Ею можно заниматься где угодно. Если у вас есть какие-либо хронические заболевания или перенесенные травмы, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или физиотерапевтом, прежде чем приступать к тем или иным упражнениям.

### Когда заниматься растяжкой

Хотя заниматься можно где угодно и когда угодно, очень важно уделять время растяжке во время занятий физкультурой. Лучше всего — после разминки и в конце основного комплекса упражнений. К этому времени мышцы уже хорошо разогреваются, что делает растяжку более легкой и эффективной.

### Дорожные правила

Чтобы ваша растяжка была безопасной и правильной, обращайтесь внимание на следующие вещи.

1. **Продолжительность.** Каждое упражнение на растяжку повторяйте два–четыре раза и выполняйте его по 10–13 секунд.
2. **Порядок.** Начинать лучше всего с растяжки более крупных групп мышц (ноги, спина, грудная клетка) и заканчивать более мелкими (плечи, бицепсы и трицепсы).
3. **Осознавайте свои пределы.** Выполнение упражнений на растяжку может вызывать легкий и кратковременный дискомфорт или небольшое напряжение. Сильная или продолжительная боль означает, что вы зашли слишком далеко. При возникновении болезненных ощущений ненадолго — пока боль не пройдет — прекратите выполнять упражнения. Если вы перестали ощущать боль, начинайте с того места, где остановились. Постарайтесь делать упражнения отдельно и попеременно для каждой группы мышц, чтобы не перенапрягать и не травмировать параллельно с этим другие.
4. **Не прыгайте.** Медленное и аккуратное выполнение таких упражнений, заключающееся в постепенном растягивании мышцы до того предела, когда начинает ощущаться сопротивление, и последующее удерживание ее в таком состоянии от 10 до 30 секунд считается самым безопасным методом развития гибкости. Еще пару десятков лет назад прыжки во время растяжки были очень популярны, но сегодня мы знаем, что это может приводить к мелким разрывам мышечной ткани, которые могут стать причиной образования рубцов, уменьшения эластичности мышц и возникновения травм. Поэтому придерживайтесь принципа медленного и постепенного растяжения, чтобы не получить травму.
5. **Дыхание.** При выполнении упражнений на растяжку всегда поддерживайте постоянный, глубокий ритм дыхания.

Мышцам требуется определенное время на удлинение, поэтому сохраняйте терпение во время растяжения, делайте продолжительные и глубокие вдохи-выдохи и не спешите.

## **Способы растяжки**

В большинстве спортзалов и фитнес-клубов есть группы, где можно улучшать свою растяжку. Кроме того, вы можете посещать любые другие занятия, в ходе которых растяжке уделяется определенное время. Если раньше вы не занимались этим, возможно, вам действительно стоит посещать групповые занятия, чтобы познакомиться с основными упражнениями на растяжку. Йога и пилатес — не менее замечательный способ впустить растяжку в свою жизнь. Многие виды йоги и пилатеса включают в себя развитие гибкости, глубокое дыхание и силовые упражнения, предоставляя возможность для полноценной тренировки и более глубокой растяжки. Поэтому все, кто занимается ими, видят значительные улучшения в гибкости, диапазоне движений и общем состоянии здоровья.

## **Упражнения на растяжку**

Если вы хотите заниматься растяжкой дома или индивидуально, можно найти огромное количество упражнений. Однако упражнения, описанные здесь, достаточно просты и вовлекают в работу все основные мышечные группы. Выполняя их, обязательно держите каждую растяжку как минимум 10 секунд, если не указано иначе.

**Верхняя часть спины.** Поставьте ноги на ширине плеч, слегка согнув колени. Руки сцепите перед собой и поднимите на высоту груди. Представьте, что держите перед собой большой надувной мяч, и медленно отведите руки от тела, глядя в пол.

Почувствуйте, как ваши лопатки слегка расходятся в стороны и как растягивается верхняя часть спины. (См. рисунок «Растяжка верхней части спины».)

**Грудная клетка.** Поставьте ноги на ширину плеч, слегка согните колени, руки опустите вдоль тела, заведите их за спину ладонями друг к другу, сцепите за спиной и тянитесь ладонями к полу, чтобы почувствовать, как растягиваются грудная клетка и плечевой пояс. Потянитесь сцепленными руками назад и вверх, настолько, насколько можете, но без перенапряжения. Если не получается сцепить руки за спиной, поступите следующим



Растяжка верхней части спины



Растяжка грудной клетки

образом: 1) поставьте руки на поясницу и медленно сводите локти навстречу друг другу, чтобы почувствовать растяжение грудной клетки; или 2) возьмите любой шарф, пояс, ленту двумя руками за спиной и попытайтесь держать руки как можно ближе друг к другу, но не слишком близко, чтобы не потянуть суставы. Стараясь не сгибать руки в локтях, медленно поднимайте их до тех пор, пока не почувствуете растяжение. (См. рисунок «Растяжка грудной клетки».)

**Четырехглавые мышцы.** Встаньте слева от стула. Держась за него правой рукой, согните левую ногу, стараясь подтянуть



Растяжка четырехглавых мышц бедра

пятку к ягодицам. Возьмитесь левой рукой за левую лодыжку. Стоя прямо, аккуратно тяните пятку к ягодице, чтобы усилить растяжку. (См. рисунок «Растяжка четырехглавых мышц бедра».) Повторите данное упражнение для другой ноги.

**Мышцы задней поверхности бедра.** Лягте на пол. Согните ноги в коленях так, чтобы обе стопы полностью стояли на полу. Сцепите руки под правым бедром и аккуратно подтягивайте правую ногу к грудной клетке. Старайтесь держать ногу как можно прямее, но не блокируйте коленный сустав. Удерживайте такое положение 10 секунд. (См. рисунок «Растяжка мышц задней поверхности бедра».) Повторите данное упражнение для другой ноги.

**Нижняя часть спины.** Упражнение нужно выполнять на полу. Встаньте на четвереньки, опираясь на ладони и колени. Запястья должны располагаться строго параллельно плечам, а колени — точно под тазобедренными суставами. На вдохе подожмите пальцы ног и прогните спину, поднимая грудную клетку вверх и в направлении от живота. При этом копчиком тоже надо



Растяжка мышц задней поверхности бедра



тянуться вверх, к потолку. В этой части растяжки смотрите в потолок. (См. рисунок «Растяжка мышц нижней части спины 1».) Верните стопы в исходное положение (верхняя их часть должна лежать на полу). Выдохните и выгните спину вверх, к потолку (как кошка), в то же время втягивая пупок по направлению к позвоночнику и опустив голову так, чтобы смотреть назад, на свои ноги. (См. рисунок «Растяжка мышц нижней части спины 2».) Повторите упражнение шесть раз.



Растяжка мышц нижней части спины 1



Растяжка мышц нижней части спины 2

**Икры.** Встаньте на расстоянии вытянутой руки от стены или позади стула. Подойдите вперед и обопритесь обеими ладонями на стену или на спинку стула, широко разведя плечи. Левая нога остается неподвижной, а правую отведите назад так, чтобы пятка оставалась на полу. Тянитесь в сторону стула (или стены) бедрами и торсом, пока не ощутите растяжение в правой икре. Для более глубокой растяжки отступите правой ногой дальше. Повторите данное упражнение для другой ноги. (См. рисунок «Растяжка икр».)

**Плечи.** Поставьте ноги на ширину плеч, слегка согнув колени. Потянитесь правой рукой в левую сторону, держа ее на уровне



Растяжка икр



Растяжка плечевого пояса

груди. Не двигая торсом, прижмите правую руку левой к телу. (См. рисунок «Растяжка плечевого пояса».) Повторите данное упражнение для другой руки.

**Задняя поверхность шеи.** Поставьте ноги на ширину плеч, слегка согнув колени. Наклоните голову вперед, глядя в землю. Слегка нажмите на затылок двумя руками, чтобы почувствовать растяжение задней поверхности шеи. (См. рисунок «Растяжка мышц задней поверхности шеи».)



Растяжка мышц задней поверхности шеи



Растяжка мышц боковой поверхности шеи

**Боковая поверхность шеи.** Глядя прямо перед собой, наклоните голову вправо, чтобы правое ухо прижималось к плечу. Правой рукой аккуратно надавите на левую сторону головы, чтобы почувствовать растяжение в левой части шеи. Повторите данное упражнение, наклоняя голову в другую сторону. (См. рисунок «Растяжка мышц боковой поверхности шеи».)

**Бицепсы.** Поставьте ноги на ширину плеч, слегка согнув колени. Поднимите руки до уровня плеч, разведите их в стороны, держа прямо. Поверните запястья так, чтобы ладони были направлены назад и слегка вверх. (См. рисунок «Растяжка бицепсов».)

**Трицепсы.** Поставьте ноги на ширину плеч, слегка согнув колени. Поднимите правую руку над головой и согните ее так, чтобы локоть смотрел вверх, а кисть — вниз, к позвоночнику.левой рукой мягко нажмите на внешнюю сторону локтя, чтобы



Растяжка бицепсов







Растяжка трицепсов

потянуть трицепс. (См. рисунок «*Растяжка трицепсов*».) Повторите данное упражнение для другой руки.

## Задание повышенной трудности

Вы уже прекрасно гнетесь? Помогите своей системе кровообращения и поддержите высокий уровень энергии, включив растяжку в распорядок дня как дополнение к обычным тренировкам.

1. **По утрам.** Во сне мышцы скованы из-за недостатка активности. Конечно, тянуть мышцы эффективнее, когда они разогреты, но аккуратная утренняя растяжка снимает скованность мышц и улучшает кровообращение, так что пробуждение проходит легче. Главное правило — не перенапрягайтесь.
2. **После долгого сидения на месте.** Длительное сидение на рабочем месте, в самолете или перед телевизором может вызвать скованность и боли в мышцах. Если вы находились в сидячем положении более часа, встаньте, пройдите и сделайте какие-нибудь из упражнений, описанных выше.

Контроль еженедельных перемен	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Поддерживайте правильный водный баланс</li><li>• Ведите дневник питания</li><li>• Принимайте мультивитамины</li><li>• Ешьте по 4–6 порций овощей в день</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Спите по 7–8 часов в сутки</li><li>• Смотрите на жизнь позитивно</li><li>• Наслаждайтесь одиночеством</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Проводите каждый день активно</li><li>• Растягивайтесь по 20 минут три раза в неделю</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Не впускайте в дом аллергены</li></ul>