

УДК 615.874 + 613.7
ББК 51.204.0
P25

Рат Т.

P25 Ешь, двигайся, спи: Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие / Том Рат ; Пер. с англ. — 2-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2016. — 203 с.

ISBN 978-5-9614-4940-2

Мы привыкли к тому, что переход к здоровому образу жизни требует каких-то кардинальных перемен, например полного отказа от никотина и алкоголя, регулярных спортивных занятий, смены места жительства. Во многом поэтому мы не уделяем должного внимания «мелочам» — ежедневным решениям по поводу того, что съесть на завтрак: овсянку или бутерброд? Позвонить коллеге или пройти до его кабинета? Лечь поспать пораньше или позволить себе немного расслабиться и посмотреть допоздна любимый сериал?

А ведь именно эти «мелочи», как утверждает Том Рат, оказывают существенное влияние на продолжительность и качество нашей жизни. Автор выработал простую методику, которая позволяет ему, имея тяжелое заболевание, вести активный образ жизни и заниматься любимым делом. Методика базируется на трех основных принципах — качественный сон, постоянное движение и правильная еда. Не важно, какой образ жизни вы ведете сегодня, всегда можно измениться, чтобы прожить долгую и полноценную жизнь. О том, какие именно привычки стоит изменить, что и когда есть и как добавить в свою жизнь больше движения, читайте в этой книге.

УДК 615.874 + 613.7
ББК 51.204.0

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© Missionday, 2013

Оригинальное издание на английском языке было опубликовано в 2013 году в издательстве Missionday Arlington, Вирджиния, США

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2015

ISBN 978-5-9614-4940-2 (рус.)
ISBN 978-1939714008 (англ.)

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
Калории — 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 кожи.....	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 удовольствие.....	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 — беспроегрешный 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