

**365**  
полезных  
привычек



**18+**

**Лучше  
с каждым днем**

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Джессика  
Кэссити

*Моей сестре Ребекке Кэссити  
и моей названой сестре Лизе Галайтес.  
С вами моя жизнь меняется к лучшему каждый день!*

## Предисловие

За время работы обозревателем рубрик о здоровье в New York Times, Prevention, Health и других изданиях я расспрашивала сотни специалистов о том, в чем секрет здоровой и счастливой жизни. Ученые, йоги, психологи и многие другие с энтузиазмом отвечали на мои вопросы. Все готовы делиться своими знаниями и наблюдениями и надеются, что их секреты не останутся достоянием научных журналов, а дойдут до широкой публики, которой больше всего и будут полезны. Но часто в ходе интервью для журнальной колонки я получаю столько ценной информации, что ее хватило бы на больше чем одну статью. И вот несколько лет назад я начала записывать эти простые, но очень действенные советы в отдельный блокнот и применять их в повседневной жизни: я постепенно изменила пищевые привычки, полюбила готовить, стала получать больше от занятий йогой и научилась лучше расслабляться — и все это постепенно, без насилия над собой, шаг за шагом. Заметив, как изменились мои привычки, мировоззрение, жизненные приоритеты, я поняла, что эти советы помогут изменить жизнь к лучшему не только мне, но и многим другим. С этой мыслью я и приступила к работе над книгой.

Структура этой книги предельно проста: на каждой странице вы найдете простой совет, который поможет вам на пути к счастью, здоровью, мудрости и долголетию. Советы самые разные: о том, как похудеть, меньше тревожиться, крепче дружить или время от времени отдохнуть от цифровых технологий. Они рассчитаны на всех, независимо от пола и возраста, но наверняка некоторые из них найдут больший отклик, чем другие. Если же какой-то из советов вам не помогает или это просто не то, что вам нужно в данный момент, — спокойно пропускайте его и читайте дальше. Следовать советам по порядку — да и вообще всем советам в книге — необязательно: это просто подборка маленьких рекомендаций, пользуйтесь ими по своему усмотрению.

Работа над книгой напомнила мне, сколько таких советов вошло у меня в привычку с тех пор, как я о них узнала. Например, после разговора с социологом и общественным активистом Паркером Палмером, автором книги *A Hidden Wholeness* («Где скрыта целостность»), я уже не спешу давать друзьям рекомендации, а задаю им такие вопросы, которые помогут им самостоятельно решить, как поступить. По совету диетолога Бонни Тауб-Дикс, автора книги *Read It Before You Eat It* («Прочесть перед тем, как съесть»), я стала заранее нарезать овощи на несколько дней вперед, чтобы было легче приступить к приготовлению ужина. Доктор Марк Липонис, медицинский директор сети велнес-центров Canyon Ranch, убедил меня отказаться от привычки проверять телефон по ночам — я даже не задумывалась о том, что мое тело переключается из режима сна, стоит лишь несколько секунд посмотреть на светящийся экран. Одни советы стали неожиданными подарками судьбы, в то время как другие я целенаправленно искала, чтобы обрести равновесие и радость жизни. Одним из первых советов, которому я последовала, был перестать «обсасывать» проблемы — подолгу и в подробностях рассказывать друзьям о своих неприятностях: вроде бы от этого должно становиться легче, но на самом деле зачастую чувствуешь себя только хуже. Аманда Роуз, доцент кафедры психологии Миссурийского университета науки и технологий, посоветовала задать таким разговорам четкие временные рамки: выговориться один раз, а потом переключиться и не развивать тему. Я с удивлением обнаружила, что это помогает избавиться от тревожности. Теперь, когда я начинаю о чем-то беспокоиться, то стараюсь выйти на прогулку в парк: многие исследования, на которые я ссылаюсь в этой книге, показывают, что достаточно побыть на природе от 5 до 20 минут, чтобы успокоиться и расслабиться.

Многие специалисты, от нейробиологов до йогов, отмечают огромную пользу медитации, но мне, честно говоря, тяжело долго сидеть без движения. Так что я освоила другую технику, предложенную психологом Линдой Лантьери, автором книги *Building Emotional Intelligence: Techniques to Cultivate Inner Strength in Children* («Развитие эмоционального интеллекта: как воспитать в ребенке внутреннюю силу»). Когда я хожу пешком, я просто стараюсь «быть здесь и сейчас», а не погружаться в размышления. Я замечаю, что успокаиваюсь, когда вместо того, чтобы думать о делах, обращаю

внимание на то, что вижу вокруг и что чувствую. Либо когда занимаюсь садоводством — и ученые, и психологи говорят о том, что работа в саду помогает урезонить негативные мысли, пробуждает творческое мышление и приносит покой и счастье.

Эта книга — подборка идей, из которых вы выбираете те, что вам подходят, и приспосабливаете их к своей жизни. Какие-то советы найдут у вас отклик не сразу, а может быть, не найдут вовсе, но все их можно пробовать применять на практике. Даже если какая-то идея не подойдет вам, быть может, именно она нужна вашему другу или подруге. Поскольку все эти советы основаны на опыте почти двухсот выдающихся специалистов, я за них ручаюсь.

Писать эту книгу было необычайно приятно. Пусть идея собрать все советы под одной обложкой принадлежит мне, но именно люди, с которыми я беседовала, наполнили эти страницы мудростью и жизнью, и я чрезвычайно благодарна им за то, что они щедро поделились своим временем и мыслями. Их работа заслуживает признания, и я с радостью рассказываю о ней вам.

Надеюсь, что книга, которая изменила мою жизнь к лучшему, поможет и вам обрести здоровье, счастье, долголетие и мудрость.

## Ваше счастье — в ваших руках

Сколько раз вы говорили: «Мне для счастья не хватает того-то и того-то»? Будь то новая работа, идеальный спутник жизни или избавление от пары лишних килограммов, мы уверены, что стоит изменить одну-две вещи в жизни — и мы окажемся на верном пути к счастью. Однако исследования показывают, что самый мощный фактор счастья — это не внешние события, а внутренние ощущения.

Доктор Соня Любомирски, профессор психологии Калифорнийского университета и автор книги «Психология счастья: новый подход»\*, предлагает «модель длительного счастья». Оказывается, лишь десять процентов ощущения счастья дают внешние обстоятельства, над которыми мы не властны или почти не властны, как, например, место рождения. Пятьдесят процентов обусловлены генетически, то есть неизменны. Но остается целых сорок процентов на ощущение счастья, зависящее от целенаправленных действий — от того, на что мы решаем потратить свое время. Это может быть медитация, спорт, путешествия — что угодно, что приносит больше всего радости.

Составьте список занятий, которые доставляют вам удовольствие. В трудные минуты обращайтесь к этому списку, чтобы напомнить себе, чем стоило бы заняться. Кулинария, волонтерство или физические упражнения для достижения определенной цели — все это занятия, которые способны повышать настроение, какие бы напасти ни приключились в жизни.

---

\* Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб. : Питер, 2014. Здесь и далее прим. перев.

## Посмотрите в окно

Отдых на природе улучшает память и успокаивает душу. А если вы не можете выбраться на прогулку? Оказывается, чтобы восстановить силы, достаточно наблюдать за природой за окном, утверждает доктор Рэйчел Каплан, профессор психологии среды Мичиганского университета.

Каплан провела исследование с участием жителей шести районов с малоэтажной застройкой. Те, у кого окна выходили на природу, отмечали более высокое качество жизни, хорошее самочувствие и были больше довольны своим районом, чем те, у кого в окнах были видны только другие здания. Каплан выделяет этот фактор в ряду других и отмечает, что под «природой» в данном случае необязательно понимать лес или большой парк. «Достаточно видеть хотя бы одно дерево — это уже огромное преимущество. У природы много проявлений, и немножко — это куда лучше, чем совсем ничего».

Ученые полагают, что для повышения настроения полезно смотреть на комнатные растения — особенно если вы за ними ухаживаете. Так что, если вам не хватает покоя или удовлетворенности жизнью, заведите пару комнатных растений. А как только у вас появляется возможность наблюдать природу из окна машины, дома или офиса, уделите время тому, чтобы ее прочувствовать. Одно-единственное деревце или цветочек способны дать надежду, покой или жизненные силы, когда их не хватает.

## Не требуйте от себя невозможного

Ставить конкретную цель, занимаясь спортом или фитнесом, — это прекрасная мотивация. Но если это нереалистичная цель — например, после десяти лет лежания на диване за две недели привести себя в форму и пробежать марафон, — вы очень быстро забросите тренировки и вернетесь на диван. Чтобы не сдаваться, ставьте себе трудные, но достижимые цели, призывает директор по фитнесу Центра диетологии и физкультуры Дюкского университета Джеральд Эндресс.

Начните с маленьких шагов к большой цели. Для начала обозначьте цель на месяц тренировок: например, сбросить два килограмма или стать энергичнее, советует Эндресс. Потом составьте реалистичный план тренировок. Если вы обещаете себе каждый день заниматься по часу, а на самом деле будете выбираться в спортзал только три раза в неделю, лучше запланируйте эти три раза. Получится больше — будет повод себя похвалить! И наконец, не опускайте руки при неудачах. Если у вас не получилось достичь цели, подумайте, не слишком ли высокую планку вы себе задали. А если цель реалистична, то задумайтесь, почему вы себя саботируете.

## Обезболивающий... шоколад!

Когда вам больно — неважно, ушибли вы палец или ноет спина, — побалуйте себя. Расслабьтесь, выспитесь — и, как призывает новое исследование, съешьте конфетку! По словам доктора Пола Дарема, директора Центра биологических наук в Миссурийском университете, небольшая порция шоколада — проверенное наукой средство, способствующее восстановлению после травмы и боли.

Дарем исследовал воздействие какао на заживление: в эксперименте животные, которым в рацион включали какао — такое, как в темном шоколаде, — быстрее восстанавливались после травмы. «Какао не останавливает воспаление — воспаление является естественной и необходимой физиологической реакцией, которая не дает нам пользоваться травмированной частью тела; но при этом какао снижает остроту реакции клеток на воспалительный процесс, которая может привести к хроническим болям». Это полезнее, чем обезболивающие, отмечает Дарем, потому что шоколад не маскирует неприятные ощущения, вызванные травмой, а они, в свою очередь, не дают нам перенапрягаться.

## Хотите похудеть — завязывайте с семейными застолями

Громкие разговоры и огромный стол, уставленный разносолами, — без этого не обходится семейный праздник. К несчастью, оттого, что все вкусности стоят рядом, мы не задумываясь берем добавку, и не один раз.

Ученые из Корнеллского университета измерили, сколько человек съедает, когда общее блюдо стоит прямо перед ним и если за ним нужно идти. Неудивительно, что, когда блюдо не на глазах, соблазн не так велик; сюрпризом для исследователей стала разница. Когда блюдо стояло вне доступа, участники эксперимента съедали на 20–29 процентов меньше, чем когда за добавкой стоило только протянуть руку. Чтобы после праздничного застоля не мучиться животом, сократите бессмысленное переедание: не ставьте общее блюдо на стол.

## Натуральные эфирные масла против стресса

Если вы переживаете стресс, не спешите покупать свечки с ароматом лаванды. Конечно, мерцающий огонек и успокаивающий аромат помогают расслабиться, но запах — лишь часть ароматерапии, напоминает Хоуп Гиллерман, основатель H. Gillerman Organics — марки лекарственных и косметических средств на основе эфирных масел. Аромат лаванды способствует расслаблению, но в свечах обычно используются искусственные ароматизаторы, а по-настоящему успокаивающее воздействие оказывает только натуральное эфирное масло лаванды.

Эфирное масло — это концентрированный секрет растения; его частицы настолько малы, что, когда вы вдыхаете аромат, они попадают к вам в легкие, поясняет Гиллерман. Лаванда особенно хороша тем, что естественным образом понижает уровень кортизола — гормона, выделяемого при стрессе. Поэтому аромат лаванды часто связывают с расслаблением.

Чтобы расслабиться, Гиллерман советует наполнить ванну водой, лечь в нее, а затем ненадолго снова открыть кран и добавить в струю воды несколько капель эфирного масла лаванды. Так вы вдохнете ценное вещество в момент его наибольшей эффективности — при мгновенном соприкосновении с воздухом.

## Учитесь правильно читать этикетки

Чтобы разумно тратить деньги — и разумно питаться, — мы обращаем внимание на состав продуктов. Проблема в том, что состав, указанный на упаковке, часто о многом умалчивает. Производители прибегают к хитрым приемам, чтобы продукты казались более полезными и здоровыми. Например, считается, что в обезжиренных продуктах нет трансжиров: «На этикетке будет написано: 0 граммов трансжиров, но, если в списке ингредиентов вы увидите гидрогенизованные или частично гидрогенизованные жиры, это значит, что в продукте все равно есть трансжиры, пусть и в остаточных количествах», — поясняет диетолог Бонни Тауб-Дикс, автор книги *Read It Before You Eat It* («Прочесть перед тем, как съесть»), в которой как раз и рассказывается, что можно узнать из этикеток пищевых продуктов. Их содержание достаточно мало, чтобы производитель имел право не указывать их на упаковке, но обратите внимание на рекомендуемый размер порции: это еще одна уловка — если указываются два печенья, а вы, скорее всего, съедите десяток, то малое количество трансжиров быстро превратится в большое.

## Телевизор — это не отдых

По статистике, взрослый человек в среднем смотрит телевизор более четырех часов в день, преимущественно для того, чтобы «отдохнуть». Но на самом деле эффект от телевизора прямо противоположный, предупреждает доктор Марк Берман, специалист по когнитивной нейробиологии из Мичиганского университета: «Кажется, что смотреть телевизор — это отдых, потому что физически это легко: не нужно ничего делать, только лежать на диване». Но после нескольких часов перед телевизором вы не испытываете прилива сил, а только чувствуете еще большую усталость и раздражение.

«Многие программы строятся так, чтобы полностью завладеть вашим вниманием», — отмечает Берман, который изучает, в частности, воздействие различной обстановки на память и концентрацию внимания. Вы рассчитываете дать голове отдохнуть после долгого рабочего дня, а вместо этого переключаетесь на другое дело, которое также требует внимания.

Чтобы отдохнуть и развеяться по-настоящему, выберите занятие, которое действительно восстанавливает силы и не требует пристального внимания. Медитация и физические упражнения помогают отвлечься, а пребывание на природе отлично восстанавливает силы. Мы успокаиваемся, даже просто рассматривая фотографии деревьев и других природных объектов. «Природа позволяет размышлять, что не дают другие занятия, такие как просмотр телепередач», — подытоживает Берман.

## Любите себя, чтобы быть добре к другим

Когда друзья и родные нуждаются в поддержке или совете, вы всегда готовы прийти на помощь. Действительно, помогая близким, мы чувствуем себя лучше, но если себя не жалеть, то и добрые дела будут изматывать. Лучший способ восстановить силы — уделить время себе, говорит Линда Лантьери, директор организации The Inner Resilience Program («Внутренняя эластичность»), которая занимается развитием эмоциональной устойчивости у школьных учителей. Такой перерыв позволит не утратить сострадание.

«Заботясь о себе — уделая время тому, чтобы восстановить свои эмоциональные ресурсы, — вы настраиваете чувствительный инструмент, с помощью которого взаимодействуете с миром, — говорит Лантьери. — Щедрость не может вытекать из пустого сосуда». А чтобы восполнить запасы, уделите время занятиям, которые приносят вам удовольствие, особенно таким, после которых вы чувствуете прилив сил и спокойствие. Кому-то помогают йога и медитация, кто-то работает в саду, готовит или сочиняет рассказы. «Чтобы проявлять сострадание к другим, нужно для начала проявить сострадание к себе», — говорит Лантьери. Позвольте себе снизить уровень стресса и зарядитесь, и вы сможете активнее поддерживать близких.

## Витамины лучше, чем мультивитамины

Новые исследования показывают, что привычные с детства мультивитамины — универсальные таблетки с десятками веществ — на самом деле мало кому подходят. При здоровом сбалансированном питании, которое включает витаминизированные продукты, полезнее принимать препараты, содержащие конкретные витамины или минералы, которых недостает в вашем рационе. Если вы уже получаете с пищей рекомендованную норму витаминов В<sub>12</sub>, С и А, железа и фолиевой кислоты, то прием мультивитаминов способен увеличить потребление этих веществ до уровня, превышающего рекомендуемый, говорит доктор Дайана Маккей, сотрудница Лаборатории антиоксидантов Тафтского университета.

«Старайтесь все необходимые вещества получать со сбалансированным питанием: включайте в рацион больше цельных продуктов — цельное зерно, фрукты и овощи, бобовые, орехи, нежирные молочные продукты, рыбу, птицу, постное мясо, ненасыщенные жиры», — советует Маккей. Мультивитаминные комплексы, в которых содержатся десятки витаминов и минералов, подходят тем, кто питается неправильно для своего образа жизни или на определенном жизненном этапе нуждается в увеличенной дозе сразу нескольких веществ. «Тем, кто не может включить в свой рацион ряд продуктов, — вегетарианцам, людям с непереносимостью лактозы — и тем, кому прописана низкокалорийная диета, мультивитамины бывают показаны, чтобы восполнить объем жизненно важных веществ, которых может не хватать в рационе», — говорит Маккей. Если вас беспокоит недостаток одного вещества, например железа, лучше принимать монопрепарат, а не мультивитамин.

## Сохраняйте молодость ума

Когда мы учимся новому, это стимулирует функционирование клеток мозга и сохраняет его здоровье и молодость. Например, когда вы в путешествии осваиваетесь в незнакомом городе — скажем, запоминаете дорогу от гостиницы до кафе или до фонтана Треви, — то на самом деле помогаете мозгу сохранять молодость, формируя новые клеточные связи. По словам доктора Кристины Галл, профессора нейробиологии из Калифорнийского университета в Ирвайне, задачи, требующие обучения, фактически способствуют непрекращающемуся развитию мозга.

Для умственного здоровья полезно обучение любого рода: и чтение учебников, и исследовательская работа, и даже повседневные задачи. «Почти все, на что вы обращаете внимание в течение дня, может считаться обучением», — говорит Галл. — Например, когда вы вспоминаете, где припарковали машину или с кем разговаривали с утра, вы изучаете и запоминаете информацию».

Изучать новое особенно важно в зрелом возрасте, когда для того, чтобы сохранять умственное здоровье, нужно прилагать больше усилий. «Положительный эффект от обучения в течение жизни становится более заметным с возрастом, когда память уже функционирует не оптимально», — отмечает Галл. Когда вы сохраняете активность и открыты новым задачам, вы стимулируете и поддерживаете память. Запишитесь на курсы иностранных языков, разгадывайте кроссворды, найдите новое хобби или отправьтесь в далекое путешествие.

## Снижайте потребление калорий — но не в ущерб вкусу

Легкие блюда — это звучит прекрасно, однако низкокалорийная еда часто уступает по вкусу высококалорийной. К счастью, есть простые способы снизить потребление калорий и жира, не жертвуя вкусом, говорит диетолог Мона Лару, член Американской ассоциации диетологов и основатель Naked Nutrition — нью-йоркской службы консультирования по вопросам питания, физической активности и здорового образа жизни. Заменяйте жирные продукты более полезными альтернативами, чтобы получить желаемый вкус без лишних калорий.

Например, вместо майонеза Лару предлагает приправлять еду густым йогуртом — в нем меньше калорий и больше белка, и он придает блюду пикантность. Чтобы сделать вкус ярче, добавьте в йогурт васаби, зиру или лемонграсс. Сливочное или растительное масло при выпечке можно заменить яблочным пюре. «Конечно, придется поэкспериментировать, но результат практически не будет отличаться», — уверяет Лару. Можно заменять даже основные ингредиенты: попробуйте вместо мяса завернуть в лаваш грибы, тонко нарезанные и обжаренные на оливковом масле с зирой и перцем чили. У вас получится более питательное и гораздо менее жирное блюдо.

Еще несколько простых советов: вместо сэндвичей с двумя кусками хлеба делайте открытые бутерброды, приправляйте салат лимонным соком, чтобы потребовалось меньше масла, и смешивайте обычный йогурт с нежирным густым греческим — так вы сохраните вкус и сделаете перекус полезнее. А выбирая мясо, отдавайте предпочтение нежирным кускам.

## Развивайте кратковременную память

Если вам кажется, что вы стали всё забывать, задумайтесь о том, как вы запоминаете и вспоминаете факты, номера, даты и прочее, советует доктор Марк Берман, специалист по когнитивной нейробиологии из Мичиганского университета.

«На кратковременную память сильно влияют помехи, — говорит Берман. — Когда вы пытаетесь запомнить новые сведения, помехи создает уже известная информация, а новые данные, в свою очередь, мешают вспоминать старые». Яркий пример: когда вы пытаетесь запомнить слишком много однотипных сведений сразу — допустим, четыре телефонных номера, — они у вас перепутаются. Чтобы уменьшить воздействие подобных помех, во время обучения разделяйте однотипные источники информации: так, занятие алгеброй после урока французского и перед уроком испанского поможет не запутаться в новых иностранных словах, отмечает Берман, а осваивать все тонкости нового вида спорта следует с перерывами.

Конечно, помехи создаются и внешними источниками: неважно, штудируете вы учебник или стараетесь сосредоточиться на беседе, вам будет труднее запомнить информацию, если вы находитесь в шумном кафе или отвлекаетесь на телевизор или что-то еще. На первый взгляд кажется, что заучивать информацию под музыку или телеигру «веселее», но есть риск, что вы будете отвлекаться и придется чрезмерно напрягать внимание, чтобы абстрагироваться от лишних раздражителей.

## Возвращайтесь к физической активности постепенно

Все мы хоть раз в жизни забрасывали занятия спортом или фитнесом. Но если вы в последний раз надевали тренировочный костюм лет десять или двадцать назад, не стоит сразу возобновлять прежний режим занятий. Грегори Дифелис, хирург-ортопед Нью-Йоркской клиники специальной хирургии, отмечает, что с возрастом режим тренировок следует менять. В тридцать-сорок лет организм уже не так вынослив, как в юности, напоминает Дифелис. А значит, кросс по пересеченной местности, который раньше давался без труда, теперь может привести к растяжениям мышц и разрывам связок — Дифелис называет такие травмы «синдромом героя выходного дня». «Герои выходного дня» занимаются спортом редко и поэтому всякий раз выкладывают на полную, что чревато травмами. Если вы давно не занимались, запланируйте три-пять тренировок в неделю, но с небольшой нагрузкой и уделяйте больше времени разминке: это позволит снизить риск травмы.

## Медитируйте, чтобы не зацикливаться на ошибках

Вы легко прощаете оплошности родным и друзьям — а себе? Когда вы что-то сделали не так — будь то мелочь (забыли расписаться в дневнике у ребенка) или что-то серьезное (сказали другу что-то обидное), — сколько времени вы себя за это укоряете? Возможно, слишком много. Шерон Зальцберг, автор книги «Медитации для молодости, снятия стресса и укрепления отношений»\*, отмечает, что бесполезно расстраиваться и зацикливаться на своих ошибках. Вместо этого нужно принять ситуацию, пердохнуть и начать заново.

Умение прощать себя приходит, когда вы понимаете, что учитесь на ошибках, говорит Зальцберг. От чего больше пользы: от того, что вы два часа себя пилите за мелкую оплошность, или от того, что осознаете, в чем были неправы, и решаете, что в другой раз поступите иначе? «Из каждой ошибки можно извлечь урок, — напоминает Зальцберг, — но только если вы умеете себя прощать».

Чтобы научиться себя прощать, Зальцберг предлагает особый стиль медитации — медитацию любящей доброты. Ее задача — отпустить мысли, но в какой-то момент вы, скорее всего, все равно отвлечетесь. В этом случае просто отметьте, что вы отвлеклись, но не критикуйте и не судите себя, призывает Зальцберг. Возможно, это мелочь, но она подкрепляет один из важнейших уроков в жизни: не зацикливаться на ошибках.

\* Зальцберг Ш. Медитации для молодости, снятия стресса и укрепления отношений. М. : Эксмо, 2013.

## Инструкция для похода к врачу

По последним данным, средняя продолжительность приема у терапевта — 18 минут. Это не так много, а возможно, вам случалось находиться в кабинете врача куда меньше времени. Не удивительно, что зачастую просто не удается задать все интересующие вопросы и получить ответы. Но есть возможность извлечь максимум пользы из того времени, которое смог уделить вам врач, говорит терапевт Рональд Хоффман, автор книги *How to Talk With Your Doctor* («Как разговаривать со своим врачом»).

Если вы идете на прием к специалисту впервые, заранее составьте короткий, на страницу, отчет о своем здоровье, предлагает Хоффман. Простой текст, в котором кратко изложена история болезни, поможет врачу быстрее сопоставить ваше состояние с прошлым и определить, какие недомогания влияют на ваше самочувствие. Чтобы не растеряться на приеме, заранее подготовьте конкретные вопросы — так вы извлечете больше пользы из общения с врачом.

А чтобы вам уделили больше времени, Хоффман советует: «Записывайтесь на первый или последний прием дня, тогда доктор будет меньше вас торопить». И не опаздывайте. Опоздавший пациент часто сбивает весь график приема, а если вы заставили врача ждать, он, скорее всего, уделит вам еще меньше времени.

## Расширяйте ментальное пространство с помощью йоги

Личное пространство необходимо в любых взаимоотношениях, но часто ли вы создаете его для себя? Кэти Малачек, магистр делового администрирования, инструктор йоги, коуч и автор нескольких книг, отмечает, что расширение физического и ментального пространства играет большую роль в поддержании здоровья.

«Принимая позы йоги, мы растягиваемся, поворачиваемся, крутимся, складываемся, сгибаемся и даже стоим на голове, — говорит Малачек. — Это нас выжимает, снимает напряжение и высвобождает пространство для работы пищеварительной системы и других жизненно важных органов. На уровне сознания йога учит нас создавать пространство между собой и своими мыслями». Йога — это своего рода медитация в движении, физическая практика, которая требует сосредоточиться на своем теле и дыхании. Когда в упражнение вкрадывается внутренний диалог — сомнения в себе, воспоминания, мысли о делах, — вы можете просто заново сосредоточиться на теле, сознании и дыхании, чтобы отделить себя от этих привычных мыслей. Польза от йоги именно в том, чтобы постоянно восстанавливать свою связь с настоящим моментом, отмечает Малачек. Чем больше вы занимаетесь, тем лучше учитесь формировать такое пространство между собой и своими мыслями и за пределами коврика.

## Храните витамины правильно

Если вы держите витамины в ванной или на кухне, возможно, вы не получаете всех необходимых вам полезных веществ. Влажность снижает эффективность многих лекарств, предупреждает доктор Лиза Мауэр, старший преподаватель Уистлеровского центра исследования углеводов в Университете Пердью. Некоторые препараты, такие как витамин С, способны при неправильном хранении за считанные дни полностью утратить эффективность.

«Витамины лучше всего хранить в сухом, прохладном и темном месте», — рассказывает Мауэр о результатах лабораторных исследований. Если вы держите витамины в помещении с высокой влажностью, лучше перенести их, например, в спальню, где не будет перепадов влажности. Заводская упаковка витаминов и лекарств рассчитана на то, чтобы защищать их от воздействия света, но достаточно открыть пузырек, чтобы впустить влагу, и, когда вы закроете крышку, влажный воздух останется внутри.

Проверить витамины можно на глаз: если в упаковке есть признаки влажности, препарат лучше выбросить. Если на таблетках появляются темные пятна, это часто говорит о воздействии влаги и ухудшении их качества. И, конечно, следите за сроком годности. Просроченные витамины и лекарства обычно теряют эффективность независимо от того, как их хранили.

## Регулируйте потребление кофе, чтобы быть энергичнее

Известно, что кофе бодрит в начале рабочего дня и придает энергии, если вы немного устали. Но если вы пьете кофе не каждый день, возможно, лучше вовсе от него отказаться. Доктор Питер Роджерс, глава отделения экспериментальной психологии в Бристольском университете, утверждает, что нерегулярное употребление кофе на самом деле способно снизить работоспособность.

Роджерс выяснил, что у тех, кто пьет кофе по будням и почти вовсе не употребляет его по выходным, чаще возникают чувство усталости и головные боли. Чтобы снизить такое воздействие, пейте кофе каждый день (а в те дни, когда вам не требуется бодрящий эффект, переходите на кофе без кофеина, чтобы избежать синдрома отмены) либо выпивайте чашку крепкого кофе, только если вам это необходимо, например перед длительной поездкой за рулем. То же верно для чая и других кофеиносодержащих напитков.

## Похвала, а не насмешка

Лучшие тренеры вдохновляют своих подопечных достигать большего и открывать в себе новые возможности — и такой подход работает не только в спорте. «Многие принципы спортивного наставничества справедливы и для других взаимоотношений», — говорит доктор Дэвид Конрой, доцент кафедры кинезиологии, развития личности и исследования семьи в Университете штата Пенсильвания.

Слова ободрения побуждают человека достигать большего — неважно, болеете вы за ребенка на школьном конкурсе или поощряете супруга или супругу открыться и выразить себя. «Теплое, дружеское ободрение работает в любом контексте», — говорит Конрой. И напротив, критика и контролирующее поведение мешают попыткам улучшить результаты. Жесткие слова способны даже ухудшить, а не улучшить результаты человека.

Конечно, те же принципы распространяются и на отношение к себе, отмечает Конрой. Будьте с собой мягче и не ругайте себя чрезмерно, когда ошибаетесь или что-то не получается с первого раза. Немного внимания и заботы творят чудеса.

## Апельсиновый сок — против вредной еды

Поздний завтрак в выходной день — явно не самый полезный прием пищи за неделю. Блинчики и оладьи, омлеты, щедрые порции бекона — после такого завтрака обедать хочется не скоро, и все же это огромный объем калорий, жиров и углеводов. Но если вы время от времени переедаете в выходной, дополните застолье апельсиновым соком, чтобы снизить вред для здоровья. Конечно, сок не сожжет лишние калории, зато поможет облегчить воспаление, которым часто приходится расплачиваться за вредную еду. Исследователи из Университета Буффало отмечают, что апельсиновый сок снижает число вредных радикалов в крови после потребления жирной и богатой углеводами пищи, а также помогает регулировать инсулиновую резистентность. Естественно, это не значит, что можно есть все подряд, запивая соком, но, если вы время от времени переедаете, стакан апельсинового сока поможет избежать вредных последствий.

## Чтобы лучше запоминать, устройте мозгу перерыв

Когда фильм, лекция или книга дали вам много пищи для размышлений, позвольте себе отдохнуть и ненадолго отвлечься. Ученые обнаружили, что умственный перерыв — когда, моя посуду, ни о чем не думаешь или думаешь о чем-то незатейливом — на самом деле помогает лучше закрепить новую информацию. В недавнем эксперименте Нью-Йоркского университета участникам предлагали запомнить пары изображений. Ученые измеряли активность мозга, пока участники рассматривали изображения и запоминали их, а затем, через несколько минут, отдыхали. Оказалось, что новая информация активирует определенный участок мозга, и у некоторых участников во время отдыха активность мозга только возрастала — именно они показывали лучшие результаты. Фантазировать — это не гарантированный способ улучшить память, но стоит попробовать. Во время интенсивной подготовки сделайте небольшой перерыв, потом вернитесь к работе и посмотрите, насколько хорошо запомнили новую информацию.

## Худейте реалистично

Журнальный заголовок обещает: «Минус пять килограммов за две недели!». Прежде чем соблазняться быстрым похудением, спросите себя, насколько реалистично такое обещание. Самый полезный способ похудеть — это сочетание физической активности и здорового питания, и худеть таким образом без вреда для здоровья можно максимум на 2–4 килограмма в месяц, предупреждает доктор Хизер Хаузенблас, доцент кафедры прикладной физиологии и кинезиологии во Флоридском университете.

Врач или фитнес-тренер помогут поставить реалистичные цели, которые будут вас вдохновлять, а заодно и составят план, как их достичь. Если хочешь сбросить лишний вес, лучше начинать с малого. Поставьте себе цель избавиться от некоторой части лишних килограммов, и только когда достигнете ее — задавайте новую планку. «Если вы сразу поставите большую цель, например похудеть на пятнадцать килограммов, то рискуете потерять мотивацию и разочароваться, если желаемый результат наступит не так быстро, как вам бы хотелось, и в итоге вы можете вовсе забросить идею», — говорит Хаузенблас. И относитесь с долей скептицизма к заголовкам и обещаниям фитнес-программ.

## Маленькие изменения с пользой для планеты (и кошелька)

Если вы перешли на энергосберегающие лампочки и ходите в магазин со своим пакетом, вы уже много делаете для того, чтобы вести экологически ответственный образ жизни. И такие маленькие шаги в сумме дают большой эффект, говорит Дженнифер Шваб, специалист по энергоэффективному и экологическому строительству и директор по энергоэффективности в Sierra Club Green Home — организации, помогающей людям сделать свое жилище экологичнее. Прежде чем менять машину на более экологичную или планировать капитальный ремонт, можно без больших усилий и затрат осуществить небольшие изменения, которые уменьшат вредное воздействие на окружающую среду.

Герметизация окон — один из самых простых и дешевых способов сократить расход энергии в частном доме, напоминает Шваб. Заделайте швы и щели герметиком, и вы надежно отгородите внутреннее пространство дома от внешних воздействий, а значит, зимой не придется много топить. Еще одно простое изменение: регулирование расхода воды. Установите душевую лейку с пониженным напором, а в сливы раковин вставьте сетки, и будете расходовать заметно меньше воды. Бытовая техника, потребляющая меньше электроэнергии, также поможет экономить электричество и средства. Если вы собираетесь менять холодильник или кухонный комбайн, выберите устройство, отвечающее международным стандартам энергоэффективности.

## Ешьте осознанно — ешьте меньше

Открытый пакет чипсов и включенный телевизор — верный рецепт переедания; отвлекающие факторы и неосознанный перекус идут рука об руку. Но вы можете попасться в эту ловушку, даже если старательно отмеряете порцию, говорит доктор Джекф Брунстром, исследователь пищевого поведения из Бристольского университета. Когда мозг не сосредоточен на еде, он забывает направить телу сигнал, что вы уже сыты, а значит, вы возьмете добавку, даже если не хотите и дополнительные калории вам не нужны.

По словам Брунстрома, в подсознании сохраняется информация о том, что вы едите, и на ее основе мозг определяет, когда вам поесть в следующий раз. Но эти механизмы дают сбой, если вы не сосредоточены на еде. «В экспериментах мы подтвердили, что, если человека отвлекать во время еды, это мешает формированию таких воспоминаний, и при следующем приеме пищи он испытывает больший голод и потребляет больше», — говорит Брунстром. Чтобы полностью усваивать пищу — и физически, и сознанием, — устраните все отвлекающие факторы и во время еды сосредоточьтесь на том, что у вас в тарелке.

## Любите безусловно

Если вы все время раздаете окружающим советы, как лучше себя реализовать, то, наверное, убеждены, что ваши предложения — это замечательное проявление заботы о других. Но даже если вы ясно видите, что человеку необходимо меняться и развиваться, ваши наставления вряд ли заставят его действовать — зато вызовут ощущение, что вы вмешиваетесь в его жизнь и осуждаете его, предупреждает доктор Паркер Палмер.

«Если вы выражаете любовь и одобрение только тогда, когда человек поступает так, как вам нравится, это на самом деле снижает вероятность того, что он постарается соответствовать вашим пожеланиям, — говорит Палмер. — Каждому нужен кто-то, кто скажет: “Я люблю тебя таким, какой ты есть, и поддержу тебя в любом начинании, даже если ты решишь ничего в себе не менять”». Когда вы не навязываете человеку свои представления о его будущем, он больше вам доверяет и чувствует, что вправе менять — или не менять — свою жизнь ради себя самого, а не кого-то другого. Чтобы перестать думать за других, напоминайте себе о том, что каждый из нас самостоятелен и несовершенен, а лучший способ поддержать близкого человека — быть рядом, не критикуя и не навязывая своих надежд и представлений.

## Цепочка добрых дел

Возможно, вы слышали о принципе «цепочки добрых дел»: тот, кому сделали добро, делает добро другому. Это прекрасная идея — и к тому же недавно получившая научное подтверждение. В компьютерном эксперименте анонимным участникам раздавали деньги; их можно было оставить себе или поделиться с группой. Когда участник делился деньгами с другими, начиналась цепная реакция.

«Мы обнаружили, что щедрый поступок одного человека способен спровоцировать проявление щедрости еще на трех ступенях», — говорит один из авторов исследования, доктор Джеймс Фаулер, профессор Калифорнийского университета в Сан-Диего и соавтор книги «Связанные одной сетью: как на нас влияют люди, которых мы никогда не видели»\*. Когда в эксперименте дали деньги группе из трех анонимных участников, они пожелали передать их дальше, другой группе из трех участников, и следующие группы поступали так же. Цепочка закончилась, когда акт щедрости затронул двадцать семь участников.

Доброму делу необязательно быть большим и заметным, чтобы оказать влияние на человека или сеть. Кроме того, анонимные проявления щедрости не меньше вдохновляют «продолжить цепочку», чем щедрый поступок знакомого. Помыть посуду за соседом по комнате, добавить мелочи незнакомому человеку в магазине или спонсировать стипендию для нуждающегося ребенка — любое доброе дело способно породить много других.

---

\* Кристакис Н., Фаулер Дж. Связанные одной сетью: как на нас влияют люди, которых мы никогда не видели. М. : Юнайтед Пресс, 2011.