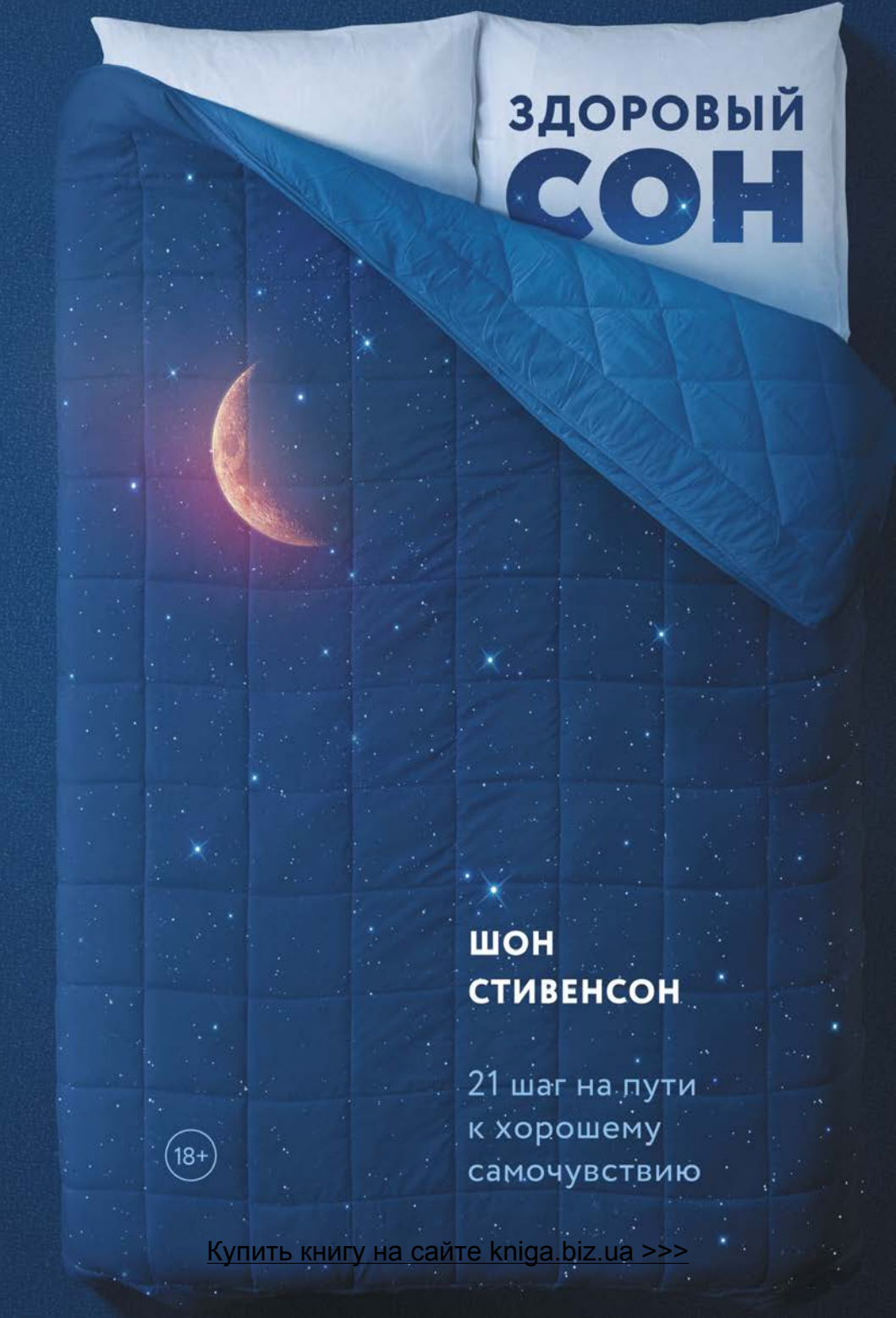




ЗДОРОВЫЙ СОН

**ШОН
СТИВЕНСОН**

21 шаг на пути
к хорошему
самочувствию

18+

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предупреждение	9
Предисловие	13
От автора	18
Введение	32
Глава 1. Познайте ценность сна	40
Глава 2. Чаще бывайте на солнце	49
Глава 3. Не смотрите на экран перед сном	61
Глава 4. Контролируйте потребление кофеина	71
Глава 5. Не перегревайтесь	82
Глава 6. Ложитесь спать в правильное время	88
Глава 7. Помогите кишечнику улучшить ваш сон	100
Глава 8. Превратите спальню в храм сна	116
Глава 9. Скажите «О...»	123
Глава 10. Гасите свет	130
Глава 11. Тренируйтесь с умом	138
Глава 12. Гоните «друзей» из спальни	155
Глава 13. Сбросьте лишний вес навсегда	166
Глава 14. Не налегайте на алкоголь	184

Глава 15. Удерживайте позу	194
Глава 16. Остановите внутреннюю болтовню	208
Глава 17. Правильные пищевые добавки	228
Глава 18. Вставайте раньше	234
Глава 19. Используйте массаж	243
Глава 20. Одевайтесь для сна правильно	254
Глава 21. Заземляйтесь	263
14-дневный практикум улучшения сна	273
Поздравляю!	333
Пора сказать: «Спокойной ночи!»	334
Благодарности	335
Список литературы	340

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Книгу нельзя рассматривать как медицинское руководство. Прежде чем использовать советы, предложенные автором, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Автор и издатель не несут ответственности за возможные последствия неверного применения информации, приведенной в книге.

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

До сих пор помню, как бабушка укладывала меня спать. Я чувствовал себя счастливым, любимым и с воодушевлением предвкушал завтрашний день. Эта книга посвящается бабушке. Никогда не перестану вспоминать ее и благодарить за то, что поверила в меня.

Мне бы от всей души хотелось, чтобы вы обрели идеальный сон и благодаря этому ваша жизнь стала счастливее, здоровее и успешнее.

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

Проблема сна в том, что он страдает от нехватки пиара и отчаянно нуждается в ребрендинге. Сон не сексуален. Это необходимая часть жизни, но большинство из нас стараются спать как можно меньше. Многие врачи и чиновники от здравоохранения не признают сон краеугольным камнем здоровья. Он кажется чем-то настолько элементарным, что мало кто обращает на него внимание. До сих пор.

Оказывается, сон может помочь или помешать сбросить вес, замедлить старение, предотвратить рак и добиться высоких результатов в работе. Все потому, что он регулирует выработку большинства гормонов. Сон — часть вашего суточного биоритма, повторяющегося 24-часового процесса, который определяется чередованием света и тьмы в окружающей среде. По крайней мере 15% нашей ДНК контролируются суточным биоритмом, включая восстановительные процессы организма.

Возможно, вы скажете: «Хорошо, доктор Сара, я просто приму снотворное и перезвоню вам утром». К сожалению, медикаменты не решают эту проблему. Три больших исследования показали, что прием препаратов даже в малых дозах (по одной таблетке 20 раз в год) связан с повышенной

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

смертностью. Кроме того, ваши любимые рецептурные средства увеличивают общую продолжительность сна всего на 30–40 минут, и он не обязательно высокого качества. Иными словами, лекарства ничего не устраняют, поскольку плохой сон обычно вызван не единственной причиной.

Здесь требуется более основательный подход. Вам поможет Шон Стивенсон.

Я познакомилась с Шоном около двух лет назад, когда он был гостем на моем подкасте. Слушая его, удивлялась, каким образом эксперт по здоровью может быть настолько крут. Я пыталась классифицировать его как диетолога или тренера, но он не вписывался в эти категории. Услышав его драматическую историю о взрослении в невероятно суровых для ребенка условиях и рассказ о том, как он изменился в подростковом возрасте, я была ошеломлена и захотела узнать еще больше.

Шон сумел подняться над тоскливым существованием бедного района и стать перспективным юным спортсменом. Он не ведал тогда, что для него дорога в лучшую жизнь скоро закроется. На тренировке, выполняя забег на 200 метров, на выходе из поворота паренек сломал бедро. Не в результате травмы или падения, а просто из-за физического износа! Лишь спустя годы, когда ему исполнилось 20 лет, он наконец узнал точный диагноз: дегенеративное заболевание костей и межпозвоночных дисков. У него были обнаружены две грыжи, на дисках L4 и L5/S1. Врачи потребовали прекратить заниматься спортом. «Ничего нельзя сделать. Принимайте лекарства до конца жизни».

Это был решающий момент: Шон решил, что прогноз, сделанный медиками, его не устраивает, и с упорством и сосредоточенностью спринтера взял на себя ответственность

за свое самочувствие. Самостоятельно изучая функциональную медицину (форма системной медицинской помощи, которая воздействует на первопричину симптомов), он сформулировал ключевые принципы: тело не может создавать и регенерировать ткани, если нет необходимых ресурсов, и нельзя перепоручать свое здоровье специалисту-медику, который, действуя с лучшими намерениями, не дает никакой надежды. В функциональной медицине мы называем это *плейотропным** решением: подход, включающий питание, физические упражнения, управление стрессом, межличностные отношения и уход за собой.

Прежде всего Шон перешел на натуральную еду и увеличил потребление витаминов. Он не любил овощи и, чтобы извлечь полезные вещества, выжимал из них сок. И, возможно, самое важное: он стал лучше спать. За шесть недель парень сбросил почти 13 кг. Его угревая сыпь исчезла, как и хроническая боль в суставах. Он ощутил колоссальный прилив энергии! Девять месяцев спустя врач Шона взглянул на его МРТ и не поверил своим глазам: два межпозвоночных диска, пораженные грыжей, были в порядке, и даже суставная смазка восстановилась. Кроме того, он подрос на 1,3 см. Юноша повернул вспять процесс дегенерации.

Шон понял, что необходимо самостоятельно идти к собственному здоровью. Он нашел свою миссию: показать, как это делать.

* Плейотропия (от греч. πλείων — «больше» и τρέφειν — «поворачивать, превращать») — явление множественного действия гена. Выражается в способности одного гена влиять на несколько фенотипических признаков. Таким образом, новая мутация в гене может повлиять на некоторые или все связанные с этим геном признаки. *Здесь и далее примечания редактора, если не указано иное.*

Во время сна продуцируется гормон роста, что позволяет организму поддерживать и восстанавливать мышцы и уменьшать объем жира на животе. Сон укрепляет память и в буквальном смысле изменяет клеточную структуру мозга: пока тело отдыхает, мозг омывается спинномозговой жидкостью, которая устраняет молекулы-разрушители, провоцирующие нейронную дегенерацию.

Нарушение сна вызывает куда более серьезные проблемы, чем темные круги под глазами. Вы становитесь ворчливы, и с вами непросто общаться. Страдают ваши партнеры, дети и родители. Снижается производительность труда. Уровень кортизола, главного гормона стресса, повышается, и в результате вы начинаете больше есть, накапливая жир. Замедляется работа щитовидной железы. Уровень сахара в крови также далек от нормы. Вам не удастся очистить мозг и душу от грязи. В зависимости от продолжительности и объема недосыпа вероятность развития рака увеличивается в четыре раза. Повышается риск диабета, метаболического синдрома* и сердечных заболеваний.

Качественный сон, который вы сможете приобрести благодаря советам Шона, принесет вам следующие преимущества:

- здоровая и молодая на вид кожа;
- эмоциональное восстановление и улучшение отношений;
- меньший риск инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний;

* Метаболический синдром — метаболические, гормональные и клинические нарушения, которые могут привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. В основе метаболического синдрома лежит невосприимчивость тканей к инсулину.

- снижение вероятности несчастных случаев;
- уменьшение воспалений;
- улучшение работы иммунной системы, снижение риска рака и инфекций;
- восстановление гормонального баланса;
- ускоренный темп потери веса;
- уменьшение боли;
- укрепление костей;
- снижение риска болезни Альцгеймера и когнитивных нарушений;
- улучшение памяти;
- долголетие.

Настоятельно советую вам улучшить качество сна по рекомендациям Шона Стивенсона. Я считаю его хорошим другом и коллегой и знаю, что он, с одной стороны, крутой и прямолинейный мотиватор, а с другой — человек науки. Это уникальное сочетание придает его голосу новизну и свежесть в мире индустрии здоровья и благополучия. Шону известно о важности здоровья больше многих из нас, поскольку он не всегда им обладал. Он отважен и искренен. Он хочет, чтобы, невзирая на мрачные прогнозы, вы нашли выход, ведь ему по опыту известно, как победить любой диагноз. Итак, скорректируйте сон — и вы улучшите здоровье и жизнь.

*Сара Готтфрид,
доктор медицинских наук
Беркли, Калифорния*

ОТ АВТОРА

Хорошо спать — не то же самое, что хорошо играть в бейсбол или выступать на публике. За отличный сон не дают наград, и никто не похвалит вас за то, что вы потрясающе спите. Качественный сон — это, как правило, нечто очень личное. До тех пор, пока его отсутствие не начинает сказываться на других сферах жизни.

Наряду с избыточным весом и болезнями, у меня были и явные проблемы со сном, однако я не обращал на них внимания. Все замечали мои лишние килограммы и видели, что я испытываю боль, но никто не знал о той борьбе, которая каждую ночь велась на моей подушке. Я страдал наедине с самим собой. Но, к счастью, в конце туннеля виднелся свет.

Я бы не отыскал путь к выздоровлению, не научившись правильно спать. Иногда сложно поверить в то, что множество людей во всем мире смогут лучше спать по ночам благодаря тому, что я пережил. Мне пришлось нелегко, но я не согласился бы обменять свой опыт на целый мир. Со временем я понял: великие учителя приходят раньше нас, чтобы даровать нам способность ускоренного роста. Они бьются над решением и находят его, избавляя нас от необходимости заниматься поисками.

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

У каждого своя история, и моя не сводится к поиску рецепта хорошего сна. Прочтя эту книгу, вы обнаружите, что качество сна сильно зависит от питания, физических упражнений, уровня стресса и многих других составляющих нашего образа жизни. Установки в этих сферах обычно закладываются в очень юном возрасте — так было и со мной. Надеюсь, узнав мою историю и самостоятельно применив то, что удалось обнаружить мне, вы обретете здоровье — и сон — высочайшего качества, о котором могли только мечтать.

УСТАНОВКА ПЛАНКИ

Моя мать была очень молода, когда я родился, поэтому до шести лет я жил с бабушкой. Она научила меня бескорыстной любви, постоянному саморазвитию и уверенности в себе. Но именно под ее влиянием сформировались и пищевые привычки, от которых я долго не мог избавиться.

Хотя дедушка охотился и рыбачил, а бабушка выращивала овощи в своем огороде, они кормили меня рыбными палочками, макаронами с сыром, SpaghettiOs*, сэндвичами и картофельными чипсами, поскольку им хотелось, чтобы я был счастлив и всегда «подчищал за собой тарелку». Иногда я соглашался съесть немного брокколи (но только если сверху был сыр!). Я мог отказываться от «странной еды», которая мне не нравилась (а именно той, что не была упакована в коробочку). Я знаю, что бабушка очень меня любила, однако привитые ею вкусовые пристрастия сильно ускорили мое свидание с болезнью.

* SpaghettiOs — американский бренд макаронных изделий в форме колечек для сырно-томатного супа. *Прим. перев.*

Когда мне было около семи лет, я переехал к маме в центр города. Мои предпочтения в еде оставались прежними, но мама и отчим пытались заставить меня есть иную пищу — криками, угрозами и тому подобными методами, которые лишь усиливали чувство страха перед новыми продуктами.

Теперь у меня был куда больший доступ к фастфуду и конфетам, которые я редко видел, живя с бабушкой. Это было похоже на сбывшуюся мечту. В магазине на углу я покупал леденцы: доллара хватало на целую сотню! Я чувствовал себя самым богатым ребенком на земле. Я плавал в сладостях, как Скрудж Макдак в своих деньгах.

У бабушки я питался фастфудом лишь изредка, но теперь он окружал меня со всех сторон. Это было достаточно дешево и удобно. Последнее особенно важно, ведь мама и отчим работали не покладая рук, чтобы мы ни в чем не нуждались.

За несколько лет начального образования я многое узнал и в школе, и дома. У мамы научился выживать. Приспособился делать что-то из ничего. Понял, что, независимо от того, что произошло накануне, надо вставать, идти на работу и выполнять свои обязанности.

То, чему я научился у бабушки, здорово помогло мне в других областях жизни. Я действительно понимал ценность учебы и с увлечением слушал моих мудрых наставников. За долгие школьные годы получил много академических наград. Мне также случалось видеть поистине неприятные последствия употребления наркотиков и алкоголя в том сообществе, частью которого я стал, когда переехал жить к маме (и особенно в собственном доме, на примере моей семьи). Благодаря этому я четко знал,

чего *не* хочу, и начал искать способ жить здоровой жизнью на своих условиях (хотя понятия не имел, что на самом деле представляет собой здоровье).

Мне удавалось держаться подальше от наркотиков и алкоголя и отлично учиться в школе. Однако отсутствие правильного питания уже начинало сказываться на моем состоянии. Первое предупреждение я получил в 15 лет. Я достиг высоких результатов в двух видах спорта. До начала футбольного сезона пробежал 40 ярдов* за 4,5 секунды и теперь был готов показать всем, на что я способен... Но у судьбы были другие планы.

Однажды во время тренировки по бегу на 200 метров, когда на дорожке были только мы с тренером, выходя из поворота на прямой участок, *я сломал бедро*.

Причиной был просто бег. Не травма и не падение. Я не понимал, что случилось. Думал, что порвал мышцу, но, сделав рентген, увидел источник моих страданий: я потянул мышцу, и вместе с ней откололась часть подвздошного гребня (верхней части тазовой кости).

Я выполнял все, что полагается в таких случаях: делал УЗИ, оберегал ногу от нагрузок, принимал НПВП (нестероидные противовоспалительные препараты). Это было круто, потому что несколько недель я должен был пользоваться костылями и мог уходить с уроков пораньше. Но никто никогда не задался вопросом: почему у этого 15-летнего парня сломалось бедро? Такое обычно случается с людьми куда более старшего возраста. Мы думаем, что пожилые падают

* Бег на 40 ярдов — тест для оценки скорости игроков в американском футболе (40 ярдов = 36,58 метра). По этому тесту судят, на какую позицию подойдет игрок. *Прим. перев.*

и ломают бедро; на самом деле они ломают бедро, а затем падают. Как же это могло случиться со мной?

Я получил еще дюжину мелких травм, и только в 20 лет мне наконец поставили диагноз: дегенеративное заболевание костей и межпозвоночных дисков. Неизлечимо. Никакой надежды на улучшение (по словам моих благонамеренных докторов).

Первый врач, который направил меня на МРТ, показал снимки моего позвоночника и сообщил о заболевании. Я оптимистично спросил: «Что будем делать?»

Он взглянул на меня с состраданием и сказал: «Сынок, это неизлечимо. У тебя позвоночник 80-летнего старика. Это не исправишь. Мы подберем лекарства, которые облегчат твоё состояние, но тебе придется с этим жить. Мне очень жаль».

В унынии и растерянности я покинул его кабинет, и в течение следующих дней, недель и месяцев мне становилось все хуже.

Определенно, это был самый мрачный период в моей жизни. Я вынужденно пропускал занятия в колледже, потому что было слишком тяжело передвигаться. Пока я стоял или ходил, чувствовал себя прекрасно. Но когда поднимался из положения сидя или лежа, каждый раз ощущал в ноге нечто вроде разряда электрошока. Боль была настолько сильной, что я вздрагивал. Я даже начал бояться вставать.

Прошло два с половиной года. Я мало двигался и набрал больше 20 кг. Следуя предписаниям врача о постельном режиме и минимальной активности, продолжал полнеть. Питался так, как обычно в колледже, и поздно ложился, играя в Madden: видеоигру — симулятор американского футбола. (Я научился *потрясающе* играть в Madden!)

Я продолжал уповать на то, что найду врача, который даст мне надежду, но этого не происходило. Я слышал одно и то же: лекарства, постельный режим и «мне жаль, что так случилось». Но однажды вечером все изменилось...

ВТОРОЙ ШАНС

Я сидел на краю кровати в однокомнатной квартире, где жил во время учебы в колледже, и держал в руке флакон с лекарством. Ежедневно я принимал его на ночь, чтобы крепче спать, поскольку при любом движении в постели испытывал боль, которая будила меня.

Я смотрел на таблетки и внезапно вспомнил бабушку...

Она всегда говорила, какой я особенный. Убеждала всех, что я буду вершить великие дела, и ей вторила моя мама. Они верили в меня. И вот я сижу здесь, потеряв эту веру.

В этот момент я осознал, что возлагаю всю надежду исключительно на врачей. Да, они хотят мне помочь, но ведь у них своя жизнь, и они ни в коем случае не должны определять, на что я способен.

Именно тогда все изменилось. Я *решил* выздороветь, чего большинство людей никогда не делают. Чаще всего мы надеемся, желаем или *пытаемся* сделать так, чтобы ситуация изменилась к лучшему. Даже в наших молитвах отсутствует важнейший компонент, необходимый для претворения этой просьбы в жизнь: *вера*.

Слово decision (англ. «решение») происходит от латинского de, что означает «от», и cider, то есть «резать». И поэтому, принимая *истинное* решение о чем бы то ни было, вы исключаете все другие возможности, кроме этой. Нет другого варианта, помимо того, который вы выбрали.

Независимо от складывающихся обстоятельств вы будете получать то, что нужно, делать то, что требуется, и станете тем, кем должны, чтобы воплотить вашу мечту. Моей целью было здоровье.

ОСТАВЛЯЯ ХУДШЕЕ ПОЗАДИ

Я мыслю аналитически. Мне недостаточно просто знать, что нечто работает: я хочу понимать, *как именно*. Я не стал довольствоваться одним лишь принятым решением и вдохновением и составил план, который предусматривал три конкретных пункта.

Сам не знаю почему, впервые услышав свой диагноз, я поинтересовался у врача, не связана ли моя болезнь с тем, как я питался, и не поможет ли иной способ тренировок. Он посмотрел на меня как на инопланетянина и сказал: «Это не имеет абсолютно *никакого* отношения к тому, что вы едите. И физкультура тут не поможет», — и выписал рецепт на препараты. Но мне всегда казалось: тут что-то не так.

Ведь я глотал эти таблетки каждый день — значит, все, что я кладу в рот, важно! Все, что поступает в мой организм, влияет на него тем или иным образом!

Благодаря такому озарению я решил изменить схему питания. Как вы понимаете, мой организм был подсажен на пончики и пиццу, так что претворить это решение в жизнь оказалось непросто. Чтобы облегчить процесс, я решил действовать постепенно: в первую очередь отказался от фастфуда и начал готовить еду сам (из более качественных продуктов).

Вместо бургеров, картофеля фри и газировки я покупал говядину травяного откорма и органический картофель

для запекания, а также делал овощной гарнир, который действительно съедал (обычно это была брокколи без сыра). Пил не газировку и молочные коктейли, а воду в невероятных объемах, как будто мне за это платили.

Я заметил, что даже такие незначительные корректировки вызвали существенные улучшения: уменьшились воспалительные процессы, появилось больше энергии. Таких перемен я не наблюдал многие годы.

Подобные изменения в рационе полезны, поскольку доказано, что мясо обычного скота, питающегося зерновыми, кукурузой и соей, содержит больше жирных кислот омега-6 (провоспалительных) и меньше жирных кислот омега-3 (противовоспалительных). Эти животные (что регулярно подтверждают исследования) очень часто болеют, вследствие чего в их корм добавляют антибиотики, не говоря уже о гормонах, которые вводятся для повышения объемов молока и мяса.

Неужели это нормально?

Коровы — жвачные животные, которые на протяжении тысячелетий питались растениями. Трава — естественная пища коров. Конечно, они способны съесть некоторое количество иных продуктов, но как только их становится слишком много, баланс нарушается, коровы заболевают, как и люди. Мы, в свою очередь, потребляем продукты, которые дают нам эти животные. Теперь вы, должно быть, понимаете суть проблемы. Важно помнить: мы не только «то, что мы едим». Мы также *то, чем питалось то, что мы едим*.

Я как ненормальный принялся читать, из чего сделаны кости и диски в моем позвоночнике и что им требовалось для выздоровления. Вместо того чтобы изучать болезнь, я задумался о здоровье и был шокирован тем, что обнаружил.

Оказалось, что такие вещества, как серосодержащие аминокислоты, полисахариды, магний, кремний и даже витамин С, жизненно необходимы для здоровья тканей организма. Все это отсутствовало в моем фастфудном рационе. Самыми «правильными» продуктами для меня были пастеризованный апельсиновый сок и молоко, обогащенное витамином С или кальцием. Это значит, что они были повторно добавлены туда в синтетической форме, поскольку высокотемпературная обработка разрушает большинство питательных веществ, присутствующих в пище изначально.

После того как я повысил качество питания, я разузнал, в каких продуктах есть нужные микро- и макроэлементы. Если эти продукты мне не нравились, я выжимал из них сок либо делал вкуснейшие смузи.

Очень важно понять потребности своего организма, чтобы снабжать его сырьем, необходимым для самовосстановления. Если не обеспечить тело питательными веществами для регенерации тканей, то как еще это может произойти? Поистине чудо, что, страдая от хронической дегенерации, я дожил до 15 лет, когда случился перелом. Я испытывал дефицит в столь многих веществах, в которых нуждался мой организм, что у него попросту не было возможности поддерживать здоровье, пока я не откорректировал рацион. Но еда не единственное, что пришлось изменить.

ВСЁ ВМЕСТЕ

Как только я улучшил рацион, возобновил и тренировки. Ничего сверхъестественного в этом не было. Я двигался постепенно: сначала велотренажер, затем ходьба, небольшие

пробежки, упражнения с весом. Со временем я мог выполнять все больше упражнений. Наше тело буквально *требует* движения, чтобы себя исцелить. Даже когда в меню присутствуют все необходимые питательные вещества (как теперь и в моем случае), благодаря движению организм усваивает их более эффективно.

Пытаясь выяснить, как это работает, я наткнулся на исследование о скаковых лошадях. Перелом кости у коня может стать поводом для отправки на убой, поэтому владельцы крайне заинтересованы в повышении плотности костной ткани своих скакунов. Ученые давали им пищевые добавки вместе с обычным кормом и обнаружили незначительное укрепление костной ткани. Однако когда в дополнение к обычной диете и пищевым добавкам лошадей *выгуливали*, это вызывало *существенное* увеличение плотности их костной ткани.

Я понял! Правильный рацион и двигательная активность значительно увеличивают вероятность достичь цели. Но не хватало еще одного слагаемого...

Начав с заботой и вниманием относиться к своему организму, чего он жаждал на протяжении многих лет, я стал ложиться спать раньше и так же вставать. Причина номер один: я вновь радовался жизни и происходящим в ней переменам. Причина номер два: мое тело действительно хотело спать из-за изменений, которые в нем происходили благодаря тренировкам и качественному питанию. Я начинал понимать, что сон очень важен. Однако всю его мощь оценил лишь годы спустя, когда начал свою клиническую практику.

Как вы убедитесь, организм исцеляет себя главным образом, когда вы спите. Я понял, что хороший сон, как ничто

другое, помогает изменить к лучшему состояние моего тела. И это был последний столп «триады здоровья», преобразившей мою жизнь: грамотное питание, физические нагрузки и правильный сон.

Спустя шесть недель после своего судьбоносного решения я сбросил 13 кг и испытал необычайный прилив энергии. И самое важное: боль, которую я ежедневно терпел последние два с половиной года, исчезла.

Я был в шоке. Серьезно, как такое может быть? Однако когда напомнил себе последовательность действий, все встало на свои места. Наше тело и в самом деле работает по принципу «используй или потеряешь». Если наложить гипс на руку, ее мышцы и ткани атрофируются. Выходит, я «наложил гипс» на все тело, заточив себя в психологическую тюрьму, где был лишен сил и почти не двигался из-за страха испытать боль.

Однако прекратив бояться и сделав то, чего ждали от меня мои гены, взяв на себя ответственность за свой организм, я вырвался из гипсовых оков и не просто вернул себе жизнь, но получил лучшую.

НАЧАЛО ЧЕГО-ТО ОСОБЕННОГО

Поскольку я все еще посещал университет, преподаватели и студенты стали интересоваться, что со мной. Помню, на выходе из кабинета меня остановил учитель. Он посмотрел прямо в глаза и сказал: «Что произошло? Ты выглядишь таким здоровым!» Как будто произошел несчастный случай.

Я выглядел не просто человеком, сбросившим вес. Я сиял здоровьем. Моя кожа светилась, тело было сильным, и я шагнул с необычайной уверенностью. Причина была в том, что

я мог ходить и понял, что всегда есть возможность изменить ситуацию к лучшему.

Примерно через девять месяцев с момента принятия первоначального решения я сделал сканирование позвоночника и навестил врача. Он взял мой снимок и смотрел на него, держа рукой за подбородок, чуть ли не целую вечность. Затем повернулся ко мне и сказал: «Что бы ты ни делал, продолжай. Все замечательно, друг мой. Таких результатов я прежде не видел». Две грыжи межпозвоночных дисков (L4/L5 и L5/S1) исчезли сами, часть содержимого этих дисков восстановилась.

Я вышел, ощущая прилив жизненных сил и зная: мне нужно было все это пережить, чтобы достичь более значимой цели.

Студенты, преподаватели и весь факультет начали просить меня о помощи. Это стало рождением моей карьеры. Я получил сертификат фитнес-тренера и заменил максимальное количество оставшихся образовательных курсов на те, что были как-либо связаны со здоровьем.

С тех пор я работал с тысячами людей в формате «один на один», а сейчас со многими сотнями тысяч — через книги, программы, презентации, семинары и подкаст, который занимает одно из первых мест в рейтинге: моя аудитория растет с каждым днем. Я невероятно благодарен судьбе за все, через что прошел, и не променял бы этот опыт ни на что другое. Иногда именно трудности выявляют в нас лучшее. Моя проблема позволила мне стать полезным очень многим людям. Простое слово «благодарность» недостаточно сильно выражает то, что я чувствую.

Я хотел поделиться этой историей с вами, потому что из нее можно извлечь много уроков.

1. *Решения.* Есть какая-то сила в истинной преданности чему-либо. «Будь что будет! Меня ничто не остановит!» Удивительно, как много вы можете изменить, когда подключаетесь к силе, которая внутри вас. Пытаясь улучшить сон или любую другую сферу жизни, вы столкнетесь с препятствиями, но всегда сможете их преодолеть, используя силу выбора.
2. *Значение питания, тренировок и сна.* Вы в прямом смысле решаете, из чего будут сделаны ваши клетки и ткани. Выбирая, что положить себе на тарелку, вы влияете не только на себя в целом, но и на каждую свою частичку. Эта сила в ваших руках.

Смысл тренировок не в плоском животе и кубиках пресса. Конечно, это может стать частью процесса, но спортивные занятия нужны для чего-то более значительного. Физические упражнения улучшают усвоение питательных веществ и, что еще важнее, помогают удалять отходы метаболизма, нормализуя работу лимфатической системы и выводя из организма токсичные отходы.

Более того, речь идет даже не о тренировках, а о *движении*. На упражнения люди тратят примерно один час в день, но чем они заняты оставшиеся 23 часа? Те, кто тренируется таким образом, лишь на 4% активнее тех, кто вообще не активен. Разумеется, эти проценты важны, однако сегодня обязательно нужно выбрать здоровую и полную движения жизнь. Ваши гены ждут, что вы так и поступите.

Сон повышает продуктивность. Он удивительным образом приумножает ту выгоду, которую вы получаете от пищи и движения, если только позволите ему выполнить свою работу. Вот о чем эта книга.

На этих страницах вы откроете для себя клинически проверенные стратегии, которые помогли множеству людей обрести здоровый сон. Вы узнаете, почему он представляет такую ценность для нашего тела, здоровья и даже степени реализованности. Качество сна и качество жизни идут рука об руку. Навык хорошего ночного отдыха станет одним из самых ценных приобретений, которые помогут сделать вашу жизнь поистине замечательной. Желаю крепкого сна по ночам, и пусть ваши дни будут полны здоровья и успеха!