

ХИЛЛИ ДЖЕЙНС

**ЛАТТЕ ИЛИ КАПУЧИНО?  
125 РЕШЕНИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ  
ВАШУ ЖИЗНЬ**



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

УДК 316.7  
ББК 60.56  
Д 40

Hilly Janes  
LATTE OR CAPPUCCINO?: 125 DECISIONS THAT WILL CHANGE  
YOUR LIFE

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2012

Дизайн обложки Павел Залин iPaulusDesign

**Джейнс, Хилли.**

Д 40      Латте или капучино? 125 решений, которые могут изменить вашу жизнь / Хилли Джейнс ; [пер. с англ. К.И. Бушоу]. – Москва : Эксмо, 2015. – 192 с. : ил.

Ежедневно нам приходится сталкиваться с огромным количеством бытовых дилемм, которые влияют на наш образ жизни, настроение и самочувствие. Выпить кофе или чай с утра? Прокатиться на велосипеде или пройтись пешком? Высказывать свое мнение или придержать язык за зубами? Все эти вопросы могут казаться незначительными, но в действительности выбор более полезного варианта может оказать колossalное влияние на наше благополучие. Автор этой книги подробно изучает наши повседневные дилеммы и советует, какой вариант предпочтеть, чтобы извлечь для себя максимум пользы.

УДК 316.7  
ББК 60.56

Издание для досуга

**Хилли Джейнс**

**ЛАТТЕ ИЛИ КАПУЧИНО?**

125 решений, которые могут изменить вашу жизнь

Ответственный редактор Д. Крашенинникова. Технические редакторы О. Куликова, М. Печковская. Компьютерная верстка Л. Михеева. Корректор Т. Кузьменко

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 29.10.2014. Формат 84x108 1/32. Гарнитура «Garamond BookCTT». Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,08. Тираж      экз. Заказ



ISBN 978-5-699-75446-5

© Бушоу К.И., перевод на русский язык, 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

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

**Также Вам могут быть интересны  
эти книги:**

*Карен Салмансон*  
Мгновенно счастлив.  
Измени настроение за 10 секунд

*Каролина Гоудер*  
Правила звезды.  
Как блестать во всех сферах жизни

*Эмили Девъен*  
50 упражнений для успешного начала года

*Лоранс Левассер*  
50 упражнений для развития способности  
живь настоящим

*Энди Коун и Энди Уиттейкер*  
Искусство быть великолепным

*Дэвид Гиллеспи, Марк Уоррен*  
Как быть интересным человеком.  
Что делает нас харизматичными и как это  
помогает достичь успеха

*Оливер Буркеман*  
Антидот. Противоядие  
от несчастливой жизни

*Ив-Александр Тальманн*  
Как стать счастливым.  
Экспресс-тренинг

*Ксавье Корнелль де Сен-Сир*  
Как открыть скрытые таланты.  
Экспресс-тренинг

*Ив-Александр Тальманн*  
Как сделать свою жизнь еще лучше.  
Экспресс-тренинг

# Содержание

<b>Вступление.....</b>	<b>11</b>
<b>Перво-наперво.....</b>	<b>15</b>
Приводим себя в порядок.....	17
Душ ИЛИ ванна?.....	17
Кратковременное ИЛИ долговременное удаление волос? .....	19
Встать на весы ИЛИ измерить талию? .....	20
Полоскание для рта ИЛИ зубная нить?.....	22
Обычная ИЛИ электрическая зубная щетка?.....	22
Обычная ИЛИ отбеливающая зубная паста?.....	23
Аэрозольные, шариковые ИЛИ карандашные дезодоранты и антиперспиранты?.....	24
Увлажняющие средства и крем-основа без ИЛИ с защитой от солнечных лучей?.....	26
Пользоваться увлажняющими средствами утром ИЛИ перед сном? .....	27
Одеваемся .....	28
Колготки ИЛИ чулки? .....	28
Каблуки ИЛИ плоская подошва? .....	29
Кое-что еще.....	30
Заниматься спортом утром ИЛИ вечером? .....	30
Пусть дети смотрят телевизор утром ИЛИ вечером? .....	32
<b>Время завтрака .....</b>	<b>33</b>
Что выпить .....	35
Кофеинсодержащие ИЛИ декофеинизированные напитки? .....	35
Свежевыжатый ИЛИ восстановленный сок? .....	36

## СОДЕРЖАНИЕ

Что съесть .....	37
Хлопья ИЛИ яйца? .....	38
Цельнозерновые ИЛИ мультизлаковые продукты? .....	39
Пробиотик ИЛИ обычный йогурт? .....	40
Обычное арахисовое масло ИЛИ обезжиренное? .....	41
Спред ИЛИ масло? .....	41
Тост с нутеллой ИЛИ булочка с шоколадом? .....	42
Мюсли ИЛИ гранола? .....	43
Пищевые добавки .....	43
Клюквенный сок ИЛИ добавка? .....	43
Рыбий жир ИЛИ мультивитамин? .....	45
Цинк ИЛИ эхинацея при простуде? .....	46
<b>Ваш рабочий день .....</b>	<b>49</b>
Добираемся до работы .....	51
Пешком ИЛИ на велосипеде? .....	51
Кататься на велосипеде в шлеме ИЛИ без? .....	52
На работе .....	53
Электронное письмо ИЛИ разговор? .....	54
Непростое письмо: отвечать сразу ИЛИ позже? .....	55
Управление собственным временем .....	56
Перфекционизм ИЛИ и достаточно хорошо? .....	57
Составлять один список ИЛИ несколько? .....	58
Оставаться сосредоточенным ИЛИ грезить наяву? .....	59
Передать другому ИЛИ сделать самому? .....	59
Встречаться с коллегами ИЛИ работать	
независимо? .....	61
Говорить «да» ИЛИ «нет»? .....	62
Ладим с коллегами .....	63
Винить других ИЛИ двигаться дальше? .....	63
Извиниться ИЛИ ничего не сказать? .....	64
Согласиться ИЛИ попытаться изменить решение? .....	65
Передать сплетню ИЛИ промолчать? .....	66
Сделать чай и кофе для себя ИЛИ для всех? .....	67

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Тонизирующие средства .....</b>	<b>69</b>
Что есть и пить.....	71
Латте ИЛИ капучино? .....	71
Скон ИЛИ маффин? .....	72
Фруктовый сок ИЛИ смузи? .....	73
Смузи ИЛИ фрукты?.....	73
Апельсин ИЛИ киви?.....	74
Арахис ИЛИ орехи с изюмом? .....	74
Банка диетического напитка ИЛИ плитка шоколада? ...	76
<b>Обед.....</b>	<b>79</b>
Что съесть .....	81
Большой обед ИЛИ большой ужин? .....	81
Сандвич-рулет ИЛИ багет? .....	81
Майонез ИЛИ сливочное масло? .....	83
Суп ИЛИ салат? .....	84
Суши ИЛИ сашими?.....	85
Что выпить .....	86
Газированная ИЛИ негазированная вода? .....	86
Выбираемся из офиса .....	87
Заниматься спортом в здании ИЛИ на улице? .....	87
Встретиться с другом ИЛИ поесть одному?.....	88
Заплыv ИЛИ пробежка?.....	89
Солнцезащитное средство ИЛИ незащищенная кожа? .....	91
Вечера вне дома .....	93
Чем заняться.....	95
Заниматься одним и тем же ИЛИ чем-то новым? .....	95
Старые ИЛИ новые друзья? .....	96
Что съесть и выпить.....	96
Сандвич ИЛИ йогурт на пустой желудок?.....	97
Сладкий ИЛИ соленый попкорн? .....	98
Орешки ИЛИ хрустящий картофель? .....	99
Маслины ИЛИ оливки?.....	100
Вино ИЛИ джин-тоник? .....	100

## СОДЕРЖАНИЕ

Советы насчет свиданий .....	102
Первое свидание: напитки ИЛИ ужин?.....	102
Прикасаться ИЛИ нет? .....	103
Презерватив: раньше ИЛИ позже? .....	103
Едим вне дома .....	104
Говорите «да»... .....	105
Говорите «нет»... .....	105
Китайская ИЛИ индийская кухня?.....	106
Чесночный хлеб ИЛИ брускетта? .....	107
Хумус ИЛИ тарамасалата?.....	107
Салат в качестве закуски ИЛИ основного блюда? .....	108
Паста ИЛИ пицца? .....	109
«KFC» ИЛИ «Макдоналдс»?.....	110
Шаурма ИЛИ шашлык? .....	111
Красное ИЛИ белое вино? .....	111
Вечера дома .....	113
Поход за едой .....	115
Органические ИЛИ неорганические продукты?.....	115
Маложирный ИЛИ легкий?.....	116
«Употребить до» ИЛИ «в лучшем виде до»? .....	117
Замороженное ИЛИ охлажденное? .....	118
Время ужина .....	119
Есть рано ИЛИ поздно? .....	119
Есть вместе ИЛИ по отдельности? .....	120
Сырое ИЛИ приготовленное? .....	122
Брокколи ИЛИ шпинат? .....	123
Помидоры ИЛИ статины? .....	125
Подсолнечное ИЛИ оливковое масло? .....	126
Готовить с вином ИЛИ бульоном? .....	127
Взвешивать ИЛИ угадывать порции? .....	128
Кусок чизкейка ИЛИ печенье с сыром? .....	129
Мандарин уншиу ИЛИ банан? .....	129
Домашняя жизнь.....	130
Вести хозяйство самостоятельно ИЛИ нанять кого-то? .....	131

## СОДЕРЖАНИЕ

Стирать при 30 ИЛИ 60 градусах? .....	132
Посмотреть телевизор ИЛИ поиграть	
в компьютерную игру? .....	133
Скориться ИЛИ прикусить язык? .....	135
<b>И напоследок .....</b>	<b>137</b>
В конце дня .....	139
Мыло с водой ИЛИ очищающее средство при	
умывании? .....	139
Мыться перед сном ИЛИ утром? .....	139
Дневник питания ИЛИ список хороших вещей? .....	140
Заняться сексом ИЛИ лечь спать? .....	141
Бессонница: оставаться в постели ИЛИ встать? .....	142
<b>Выходные .....</b>	<b>145</b>
Балуем себя .....	147
Спать допоздна ИЛИ встать? .....	147
Приготовленный ИЛИ континентальный завтрак? ....	148
Воскресное жаркое ИЛИ хлеб с сыром? .....	149
Мороженое ИЛИ фруктовый лед? .....	150
Делаем покупки .....	151
Купить что-то ИЛИ сделать что-то? .....	151
Делать покупки в магазине ИЛИ онлайн? .....	152
Расплачиваться наличными ИЛИ кредитной	
картой? .....	153
Побаловать себя ИЛИ кого-то другого? .....	154
Проявляем активность .....	155
Выполнять сразу несколько дел ИЛИ одно	
за другим? .....	155
Вымыть окна ИЛИ машину? .....	156
Пропылесосить пол ИЛИ подстричь газон? .....	157
Выполнить всю норму физических упражнений	
сразу ИЛИ разбить их на части? .....	158
Бегать по плоскости ИЛИ в гору? .....	159
Бегать босиком ИЛИ в кроссовках? .....	160

## СОДЕРЖАНИЕ

Арника ИЛИ пузырь со льдом?	161
Спортивный/энергетический ИЛИ фруктовый напиток?	161
Сожалеть ИЛИ забыть?	162
Дети.....	163
Младенцы и маленькие дети .....	165
Домашнее ИЛИ готовое детское питание?	165
Дать младенцу поплакать ИЛИ утешить его?	166
Класть ребенка на ночь в постель ИЛИ в детскую кроватку?	167
Пользоваться соломинкой ИЛИ глотать из стакана?	168
Молочный коктейль ИЛИ мороженое?	169
Один вид спорта ИЛИ множество?	170
Подростки.....	172
Алкоголь ИЛИ прохладительные напитки для подростков?	172
Компьютер/ТВ в спальне ИЛИ в гостиной?	173
Подростки: спать допоздна ИЛИ вставать?	174
И наконец...	175
Говорить «да» ИЛИ «нет»?	175
<b>Сведения о питательности продуктов .....</b>	<b>177</b>
Рекомендуемые дневные нормы (РДН) .....	179
Сведения о жирах .....	179
Сведения о соли .....	181
Сведения о сахаре.....	182
Высокое или низкое содержание?	182
Витамины и минералы.....	183
<b>Благодарности.....</b>	<b>185</b>
<b>Алфавитный указатель .....</b>	<b>189</b>

# Вступление

Если вы ДЕЙСТВИТЕЛЬНО очень стройны, много занимаетесь спортом, крепко спите, успеваете сделать все дела и никогда не кричите на своих детей или спутника жизни, отдайте эту книгу простому смертному.

Но если вы считаете себя относительно здоровым взрослым человеком, но хотели бы немного похудеть; если вы иногда перегружены делами и волнуетесь по этому поводу; если переживаете, что ваши отношения с семьей, друзьями и коллегами не так радостны, как хотелось бы, эта книга для вас.

Она поможет вам принимать простые повседневные решения, с которыми мы часто сталкиваемся. Эта книга основана на тщательных медицинских исследованиях, советах самых авторитетных экспертов, здравом смысле и личном опыте автора, проработавшего 30 лет (немалую часть из этого срока – полный рабочий день), одновременно приглядывая за семьей. Как автору и редактору солидных газет и журналов, специализирующихся на стиле жизни, воспитании детей и здоровье, мне посчастливилось работать с лидирующими экспертами в этих областях. Цель данной книги – поделиться всеобъемлющими знаниями, ко-

## ЛАТТЕ ИЛИ КАПУЧИНО?

торые я накопила за это время, начиная от того, как неврология объясняет работу нашего мозга, до того, почему обувь на плоской подошве не всегда полезна для ступней.

«Легкоперевариваемый» формат этой книги предлагаєт читателю более 120 возможностей выбора, способных повлиять на его здоровье и благополучие с момента пробуждения до отхода ко сну. Душ или ванна? Сделать дело самому или передать коллеге? Отправиться на пробежку или совершить заплыв? Вино или джин-тоник? Пицца или паста? Спорить с партнером или прикусить язык?

«Но мы уже тонем в советах о здоровой жизни», — слышу я ваши возражения. Действительно, нас регулярно забрасывают рекомендациями сотрудники здравоохранения, представители пищевой промышленности, знатоки физической культуры, гуру межличностных отношений и так далее. Но кажется, что советы меняются каждую минуту. Частично это объясняется тем, что медицинские исследования постоянно эволюционируют. В то время как никто не желает, чтобы ему выписали рецепт или назначили медицинскую процедуру, которые не были тщательно исследованы, фраза «исследования показывают» может вызвать множество вопросов: кто заплатил за испытания — фармацевтическая компания с финансовыми интересами? Как и от кого были получены данные? Включают ли полученные результаты негативные сведения? Точны ли сообщения СМИ? Согласно обзору из сентябрьского номера 2012 года в журнале «PLOS», факты половины из этих сообщений подтасованы. Так что, держа эти вопросы в голове, я попыталась найти самые надежные источники для подтверждения альтернативных выборов в этой книге.

## ВСТУПЛЕНИЕ

Одна из моих целей – пролить свет на сбивающие с толку сообщения представителей пищевой промышленности. Ярлыки «здоровый» и «натуральный» звучат так, будто предлагаемые продукты полезны, однако на самом деле они значат очень мало. Продовольственные компании и супермаркеты хотят, чтобы мы ели и пили больше. Вкусная пища, часто полная дешевых переработанных ингредиентов, может означать для них большую прибыль. Схожим образом предприятия общественного питания предлагают нам все увеличивающиеся порции, часто с незначительной наценкой. Проблема в том, что примитивным, охотничье-собирательским уголкам нашего мозга трудно сопротивляться этим добавочным порциям. Учитывая все более малоподвижный образ жизни, неудивительно, что 60% из нас страдают от лишнего веса. Плохое питание повышает риск сердечных заболеваний, диабета и некоторых видов рака. Однако можно сократить риски этих опасностей и даже повернуть вспять, изменив наше питание и физическую активность.

Хорошая новость: эта книга полна примеров, как совершить эти изменения с помощью незначительных замещений блюд и напитков, способных заметно повлиять на количество потребляемых калорий, сахара и соли, то есть тех пищевых групп, которые смещают баланс в сторону нездоровья, если мы не будем следить за количеством потребляемой пищи. Несколько простых фактов и цифр о питательности, приведенных в конце этой книги на странице 173, призваны объяснить вам основные сведения. Здесь также есть подсказки о том, как увеличить количество или вид получаемых вами физических нагрузок и сохранить мотивацию, даже если ваше понимание спорта означает подпрыгивание перед телевизором.

## ЛАТТЕ ИЛИ КАПУЧИНО?

Если же вы находитесь в прекрасной форме, возможно, вам требуется помочь по части отношений или психологических проблем. Некоторые психологи, психотерапевты, консультанты, а также большинство бесплатных сеансов терапии не регулируются законом, так что их советы могут не подкрепляться надлежащими квалификациями и кодексами. В результате вы посещаете их на свой страх и риск. Так что для обоснования своих советов я обратилась к надежным источникам: к академикам, проводящим тщательные исследования, и профессиональным ассоциациям со строгими стандартами.

Представьте себе это произведение в качестве кулинарной книги – она была создана, чтобы позволить вам непринужденно окунаться в нее, выбирая понравившиеся и полезные именно вам разделы. Возможно, вы уже делаете некоторые предложенные в ней выборы. Никто не ожидает, чтобы вы слепо им следовали, однако я надеюсь, что если вы примете некоторые предложения, то обретете недостающие элементы для более счастливой и здоровой жизни.

# Перво-наперво

ПЛОХОЕ НАЧАЛО утра может привести к тому, что вы почти весь день будете чувствовать себя раздраженным и встревоженным. Подумайте: вы не можете подобрать подходящую одежду, в доме кончилось молоко, а ребенок потерял домашнее задание. Стресс накапливается. Простой распорядок подготовит вас ко всему, что ждет впереди.