

Ольга
Кобякова



*Ольга
Кобякова*

ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ФАНАТИЗМА

*36 часов
в сутках*

Издательство АСТ
Москва

УДК 613
ББК 51.204.0
К 55

Кобякова, Ольга.

К 55 **Здоровье без фанатизма: 36 часов в сутках / Кобякова
Ольга. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 256 с. — (Здо-
ровье Рунета).**

ISBN 978-5-17-117584-9

Чем книга «Здоровье без фанатизма» отличается от сотен, да и, наверное, тысяч других книг про ЗОЖ, правильное питание, необходимость физической нагрузки?

Автор — профессор, доктор медицинских наук, ректор Сибирского государственного медицинского университета — Ольга Кобякова не дает бессмысленных советов про то, что «нервничать не надо», «алкоголь — это яд», «на ночь не ешьте», «сократите количество перелетов» и т.д. У большинства работающих людей это ничего, кроме раздражения, не вызывает.

Книга отвечает современному ритму жизни. Большинство из нас хочет успеть все, но что имеем в результате бесконечной гонки и желания успеть все? Примерно к 40 — хронический стресс, нарушения сна, лишний вес и следующие за ним ожирение, гипертония и другие «приятные» атрибуты современного образа жизни. А там и до первого инфаркта рукой подать.

Если у вас плотный рабочий график, командировки и перелеты, если вам кажется, что у вас нет времени на спорт и здоровый образ жизни, книга для вас.

Автор честно пишет, что точно так же нервничает, много и тяжело работает, летает, как стюардесса, периодически ест неправильную еду, но при этом, будучи доктором медицинских наук и в течение 15 лет активным биохакером, Ольга Кобякова знает, как со всем этим справляться.

Что предлагается? Относиться к своему телу как ресурсу, который обеспечивает работоспособность, энергию, эмоции, амбиции, волю к победе и любовь к жизни.

Эта книга для женщин и мужчин, которые хотят иметь здоровое и функциональное тело, кто не одобряет крайностей в диетах и не готов отказываться от всех вредных привычек сразу.

**УДК 613
ББК 51.204.0**

ISBN 978-5-17-117584-9

© Ольга Кобякова
© ООО «Издательство АСТ»

ОБ АВТОРЕ

Ольга Сергеевна Кобякова — доктор медицинских наук, профессор, ректор Сибирского государственного медицинского университета медицинского университета. Член Совета по образованию и науке при Президенте РФ.

Молодая (по критериям Всемирной Организации Здравоохранения) женщина с как минимум 12-часовым ненормированным рабочим днем, частыми командировками, семьей, двумя детьми, 2700 сотрудниками и 7400 студентами.

Плотно занимающаяся спортом, профессионально занимающаяся anti-age. Сумела для себя и узкого круга людей выстроить систему, направленную на повышение работоспособности, эффективности и улучшение качества жизни, в условиях вышеназванных ограничений. Готова поделиться накопленными знаниями.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сейчас очень многие деловые, преуспевающие люди занимаются саморазвитием. Мы читаем, покупаем онлайн-курсы, посещаем мастер-классы, смотрим вебинары и т.д. Другими словами, мы изо всех сил «тащим» свой разум в светлое будущее. И это очень правильно.

При этом меня искренне удивляет, что эти же самые образованные и обеспеченные люди совсем, ну или почти совсем, не уделяют внимание своему телу. Более того, складывается впечатление, что некоторые из нас взяли тело напрокат. И в случае неисправности очень легко его заменят на новое. Более красивое, молодое и здоровое.

Мы забываем о том, что наша телесная оболочка — та основа, каркас, которая позволяет нам «тянуть» все

остальное. От состояния нашего здоровья напрямую зависят наши эмоции и качество жизни. Каждый знает, что даже тянущая боль в пояснице или головная боль способны выбить нас из колеи. Что уж говорить о более серьезных проблемах.

Если еще более цинично, то состояние здоровья и физическая форма — это наша активы, в которые, как и во все другие виды активов, нужно вкладывать, контролировать и защищать. За курсом валют и акций следите? А за своим липидным спектром почему нет? В итоге обойдется гораздо дороже.

Зачастую увлеченные, ориентированные на карьеру люди готовы многое бросить на алтарь своего бизнеса или работы. Поддерживают свою способность работать по 12-18 часов в сутки всеми доступными способами. Это литры кофе, сладости, шоколад, фастфуд и сигареты. Первое, что летит в пекло, это сон. Зачем спать? Столько дел можно успеть. Расслабляются они с помощью алкоголя. Ну, а что? Заслужили.

Дальнейший сценарий достаточно понятен. Какое-то время организм справляется с таким режимом, а потом начинает давать сбои. Лишний вес, гипертония, язва желудка. Ну а там и до первого инфаркта рукой подать. К сорока примерно. Зачастую, многие даже не успевают воспользоваться результатами своих тяжелых трудов. Зачем тогда столько работать?!

Молодые и дерзкие скептически относятся к такого рода предупреждениям. Действительно, пока организм молод

можно целую неделю спать урывками, ночью опустошать холодильник и не ограничивать себя в спиртном. Но это все до поры до времени.

С возрастом основной обмен замедляется, печень утилизирует алкоголь не так эффективно, дефицит сна немедленно отражается на работоспособности и внешности.

Что предлагаю? Предлагаю относиться к своему телу как ресурсу, который обеспечивает нашу работоспособность, энергию, эмоции, амбиции, волю к победе и любовь к жизни.

Вместе с тем, я вовсе не сторонник отказа от всех радостей жизни. Более того, я и сама к этому не готова. Предлагаю вам простые и понятные правила, которые легко встроить в ритм жизни делового человека. Я все это практикую на себе и группе своих товарищей. Результаты — неплохие. Попробуйте. Вполне возможно, что вам эти рекомендации тоже подойдут.

Глава 1.
ВСЕ ХОТЯТ БЫТЬ
ЗДОРОВЫМИ
И УСПЕШНЫМИ.
А ДЕЛАТЬ-ТО ЧТО?

Прежде всего, без паники и фанатизма. Бросать работу, голодать, уходить в монастырь, истязать себя марафонами, добиваться просветления с помощью медитации не требуется. Полный отказ от спиртного также не является обязательным. Мы против крайностей.

Что же тогда?

Наша задача — выстроить жизнеспособную систему поддержания собственного тела и духа в работоспособном, выносливом и сильном состоянии на долгие годы и десятилетия. Выбранная стратегия должна быть комфортной, так как в противном случае вы ее забросите максимум через пару недель.

Под жизнеспособностью понимается то, что никто не собирается отказываться от привычного рабочего графика, поездок, перелетов, встреч в ресторанах и фуршетов.

Другими словами, система формируется с учетом всех этих вводимых. И никак не наоборот.

Система простая и включает всего несколько базисных кирпичиков.

1. Еда и вода.
2. Физическая активность.
3. Сон.
4. Управление стрессом.
5. Управление вредными привычками.
6. Регулярное медицинское обследование.
7. Действительно необходимые витамины и биодобавки.

ки.

Все эти блоки будут рассмотрены применительно к образу жизни и графику много и тяжело работающих, часто летающих, мало спящих, нервничающих, не имеющих времени и специальных медицинских знаний во всем этом разбираться людей.

Готовы? Начали!

Глава 2.
ПРАВИЛА
ПОЧТИ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ