





Дэниэл Амен

**ИЗМЕНИ  
СВОЙ МОЗГ—  
ИЗМЕНИТСЯ  
И ТЕЛО!**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.922.1

ББК 88.53

A61

Daniel G. Amen, M.D.  
CHANGE YOUR BRAIN,  
CHANGE YOUR BODY

Copyright © 2010 by Daniel G. Amen, M.D.

*Внимание! Информация, содержащаяся в книге,  
не может служить заменой консультации врача.  
Перед совершением любых рекомендуемых действий  
необходимо проконсультироваться со специалистом*

**Амен, Дэниэл.**

A61 Измени свой мозг — изменится и тело! / Дэниэл Амен ; [перевод с английского И. В. Веревкиной]. — Москва : Эксмо, 2022. — 496 с.

ISBN 978-5-04-102077-4

Главное условие красивого тела — здоровый мозг! Известный нейробиолог и автор бестселлеров Дэниэл Дж. Амен, объединив данные последних научных исследований и результаты более 20 лет врачебной практики, в этой книге рассказывает, как улучшение работы мозга поможет вам стать стройнее, избавиться от вредных привычек, повысить иммунитет и выглядеть гораздо моложе своего возраста. Вы не только научитесь использовать влияние мозга на тело в свою пользу, но и получите множество полезных рекомендаций о питании, тренировках, витаминах и пищевых добавках. Постройте тело своей мечты, используя силу науки!

УДК 159.922.1

ББК 88.53

ISBN 978-5-04-102077-4

© Веревкина И.В., перевод на русский язык, 2011  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

«Дэниел Амен снова доказал, что он один из самых необычных врачей-практиков. Как он верно объясняет в новой книге «Измените свой мозг — изменится и тело!», мозг — это главный центр контроля, отвечающий не только за наши мысли и чувства, но и за внешность. Что еще важнее, Амен дает проверенные клинической практикой советы по подбору питания, которое улучшает работу мозга. Если вы хотите оптимизировать свою жизнь — вам необходимо прочитать эту книгу».

*Барри Сирс,  
доктор медицины, автор The Zone*

«Подарите эту книгу себе, своим близким и своему лечащему врачу. Она может спасти вашу жизнь, улучшить ее качество и мотивировать вас на помощь тем, кого вы любите».

*Эрл Р. Хенслин,  
доктор психологии, автор «Когда мозг радуется»*

«Удивительная книга! Легко читать, трудно оторваться, она полна озарений, фактов и советов, помогающих детям и взрослым».

*Майкл Гуриан, автор «Удивительные девочки»  
и «Удивительные мальчики»*

«Доктор Амен много лет вдохновляет меня улучшать мозг. Я училась у него и остаюсь его поклонницей. Если улучшение мозга поможет улучшить фигуру, то над этим стоит поработать».

*Лиза Гиббонс, ведущая телешоу*

«Эта увлекательная книга написана простым языком. Основываясь на научных открытиях, доктор Амен приводит индивидуализированные планы действий по улучшению взаимодействия мозга и тела, помогая вам оптимизировать каждый аспект своего здоровья и благополучия».

*Хайла Касс, доктор медицины,  
соавтор «Несколько недель до отличного здоровья»*

«Эй, народ, здоровье в нашем обществе катится под откос. Мы можем многое исправить. Удивительная книга доктора Амена рассказывает, как получить красивое и здоровое тело. Я рекомендую!»

*Билл Косби,  
актер, режиссер и музыкант*

«Книга «Измените свой мозг — изменится и тело!» интегрирует все аспекты здоровья мозга с функциональной медициной, чтобы вы начали жить полной жизнью, насыщенной любовью, страстью, ясными целями, настойчивостью и крепким здоровьем, а побочным результатом этой системы будет идеальный вес. Рекомендую без оговорок».

*Луис Кади, основатель и руководитель  
Института по изучению человеческого благополучия Кади*

### **МЕДИЦИНСКОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

В этой книге представлена информация, которая стала итогом многолетней практической работы и клинических исследований, проведенных автором. Сведения, изложенные здесь, имеют общий характер и не заменяют осмотр или лечение компетентным врачом. Если вы считаете, что вам необходима медицинская помощь, пожалуйста, покажитесь врачу как можно скорее. Имена и обстоятельства героев историй изменены для защиты анонимности пациентов. Все права защищены.





*Посвящается моему деду Дэниелу Ара,  
который помог мне выбрать свой путь,  
и моему внуку Элиасу — неиссякаемому  
источнику моего вдохновения*



# Содержание

## Часть первая

### **БАЗОВЫЕ СВЕДЕНИЯ О МОЗГЕ**

#### **Введение. НЕДОСТАЮЩИЙ ЭЛЕМЕНТ**

Усильте мозг, чтобы обрести и сохранить прекрасное тело.....13

#### **Глава 1. СВЯЗЬ МОЗГА С ТЕЛОМ**

Десять базовых принципов, позволяющих изменить мозг и тело .....28

## Часть вторая

### **ИЗМЕНИТЕ СВОЙ МОЗГ, ИЗМЕНИТСЯ И ВЕС**

#### **Глава 2. РАЗВИВАЕМ СИЛУ ВОЛИ**

Используйте мозг, чтобы научиться придерживаться целей  
и сдерживать порывы, мешающие их достижению.....57

#### **Глава 3. РЕГУЛИРУЕМ ВЕС**

Мозг поможет вам достичь оптимальной массы тела .....77

#### **Глава 4. РЕГУЛИРУЕМ ПИТАНИЕ**

Питайтесь свой мозг так, чтобы выглядеть и чувствовать себя моложе..... 113

#### **Глава 5. ДВИГАЕМСЯ!**

Упражняйте тело, чтобы усилить мозг ..... 150

## Часть третья

### **ИЗМЕНИТЕ МОЗГ — И СДЕЛАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО КРАСИВЫМ И СИЛЬНЫМ**

#### **Глава 6. УЛУЧШАЕМ СОСТОЯНИЕ КОЖИ**

Сигналы от мозга успокаивают и разглаживают кожу ..... 175

#### **Глава 7. СБАЛАНСИРУЕМ ГОРМОНЫ**

Регулируйте гормоны, чтобы повернуть время вспять..... 188

#### **Глава 8. ОЗДОРАВЛИВАЕМ СЕРДЦЕ**

Используйте мозг, чтобы укрепить и успокоить сердце ..... 217

#### **Глава 9. УЛУЧШАЕМ КОНЦЕНТРАЦИЮ И ЗАРЯЖАЕМСЯ ЭНЕРГИЕЙ**

Повысьте уровень энергии, чтобы решительно идти к цели ..... 235

Часть четвертая

**ИЗМЕНИТЕ МОЗГ — ЛЮБИТЕ И ЖИВИТЕ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ**

**Глава 10. НОРМАЛИЗУЕМ СОН**

Дайте отдых мозгу ради стройной фигуры и гладкой кожи ..... 255

**Глава 11. СНИМАЕМ СТРЕСС**

Почему отдохнувший мозг помогает иммунитету и красоте ..... 276

**Глава 12. УЛУЧШАЕМ ПАМЯТЬ**

Помните то, что вы должны сделать в течение дня..... 306

**Глава 13. ОБНОВЛЯЕМ МЫШЛЕНИЕ**

Найдите свой путь к стройности, молодости и счастью..... 332

**Глава 14. РАЗЖИГАЕМ СТРАСТЬ**

Занятия любовью изменят ваш мозг и тело ..... 355

**Глава 15. ОЗДОРАВЛИВАЕМ МОЗГ**

Лечите расстройства психики, чтобы избежать физических болезней ..... 374

**Глава 16. ГАРМОНИЗИРУЯ СВОЕ СОСТОЯНИЕ,  
ПОЗИТИВНО ВЛИЯЕМ НА СОСТОЯНИЕ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ**

Мы непосредственно воздействуем  
на физическое и ментальное здоровье окружающих..... 400

**Приложение 1.**

**15 ВАЖНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ** ..... 406

**Приложение 2.**

**ОПРОСНИК КЛИНИКИ ДОКТОРА АМЕНА «УЗНАЙТЕ СВОЙ ТИП МОЗГА»** ..... 410

**Приложение 3.**

**ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ** ..... 418

Библиография ..... 459

Примечание об источниках ..... 487

Благодарности..... 488

Об авторе ..... 489

AMEN CLINICS INC..... 491

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

---

БАЗОВЫЕ  
СВЕДЕНИЯ О МОЗГЕ



## Введение

---

# НЕДОСТАЮЩИЙ ЭЛЕМЕНТ

## Усильте мозг, чтобы обрести и сохранить прекрасное тело

Пятьдесят процентов работы мозга связано со зрением. Ваш облик влияет на ваше самочувствие. И то, и другое важно для успеха в карьере и взаимоотношениях. Речь идет не о тщеславии, а о здоровье. Чтобы выглядеть и чувствовать себя наилучшим образом, следует оптимизировать работу своего мозга.

**Я** живу в Ньюпорт-Бич, Калифорния. Наш город часто называют «силиконовым», поскольку на улицах и пляжах здесь «носят» такое количество этого косметического пластика, как нигде в мире. Один из моих друзей шутит, что Ньюпорт-Бич — непотопляемый город, поскольку все женщины все равно всплывут.

К сожалению, люди (не только в Ньюпорт-Бич, но повсюду) больше заботятся о лице, о бюсте, животе и ягодицах, чем о мозге. Хотя именно мозг является ключом к желанной красоте лица, груди, пресса и вообще к хорошему здоровью. Именно неполадки в работе мозга обычно разрушают наши тела и вызывают раннее старение. Именно наш мозг решает, вытащить нас из кровати утром на зарядку и укрепить тело или нажать на кнопку дремоты и отменить разминку. Именно мозг оттаскивает нас от обеденного стола и говорит, что уже достаточно, либо разрешает съесть второе ведерко твердого мороженого «Каменистая дорога», пока мы не раздуемся, как шарик. Именно наш мозг находит способы справиться со стрессом и расслабиться (и мы выглядим великолепно) или посылает телу