

# Глава 10. Шаг пятый: регулярно занимайтесь физическими упражнениями и отдыхайте

Представим себе типичную картину. Обязанности на работе и в семье совершенно измотали. Вы плохо спите. Просыпаетесь уставшим, еле таскаете ноги днем. Когда последний раз занимались хоть какими-то физическими упражнениями, уже не припомните. Что если Вам предложат что-нибудь вкусненькое? Пусть это будут одни калории, обильно сдобренные жиром и холестерином, не представляющие никакой питательной ценности. Ваше действие? Ясное дело, быстро съесть предложенное лакомство. Ваш организм лишен физической устойчивости. Способность сопротивляться искушению потеряна.

В судьбе решения встать на путь здоровья решающую роль могут сыграть физическая активность, отдых и сон. Хорошая физическая форма, чувство бодрости и свежести укрепляют наш организм перед лицом искушения. Так что если Вы забыли, что значит быть в форме, если не помните, когда последний раз ночью высыпались, или Вас окончательно задавил стресс, давайте вместе исправим ситуацию.

## Взгляните на физические упражнения по-новому

Для начала выкиньте из головы все стереотипы и собственные представления о занятиях спортом. Будь то вымученный бег трусцой вдоль шоссе в шесть часов утра, убийственная чехарда силовых тренажеров, таскание штанг и поднятие гантелей до одури или самозабвенное натягивание модного спортивного наряда перед занятием аэробикой, сулящим идеальные формы, - отвлекитесь на время от этих картин. Да, физические упражнения сжигают калории, но они несут и гораздо более важные функции. В действительности, Вас может удивить, как мало калорий расходуется при занятиях

спортом. В следующий раз, когда будете в спортзале, пробегите на беговой дорожке без остановок километра полтора. Затем, пытаясь отдышаться и вытирая пот с лица, нажмите кнопку и посмотрите, сколько калорий Вы сожгли. Меньше ста. В половине маленькой порции жареной картошки в «Макдональдсе» или 30 конфетах «M&Ms» или половине 600-граммовой бутылке «Колы» калорий больше. С таким трудом потерянные калории Вы можете с лихвой набрать за считанные минуты. Все это я говорю к тому, что, хотя физические упражнения сжигают калории, наш организм настолько хорошо запасает энергию, что потеря калорий за одну тренировку выходит довольно скромная. Регулярные спортивные занятия должны стать неотъемлемой частью жизни, только тогда они дают ощутимый результат. Причем происходить это должно вместе со значительными изменениями в питании, а не вместо них.

Физические упражнения – это не просто способ сжигания калорий. Это – механизм комплексной перезагрузки организма. Полноценная тренировка предотвращает перепады аппетита, повышает настроение, регулирует цикл физической активности и отдыха, нормализуя сон, что, в свою очередь, укрепляет устойчивость организма к обжорству. В конце концов, физические упражнения меняют отношение к собственному телу.

Если Вы до сих пор были далеки от физической культуры, первым делом Вы заметите, какое воздействие оказывают упражнения на аппетит. Навязчивое желание поесть ослабевает. Магнетические свойства холодильника теряют силу. Естественно, организм будет требовать восполнения израсходованной во время тренировки энергии, но, в целом, физические упражнения нивелируют тягу к перекусыванию. Частично это происходит потому что, как мы видели в главе 8, упражнения усиливают восприимчивость организма к действию лептина, подавляющему аппетит. С другой стороны, получив физическую нагрузку, мышцы пребывают в спокойном состоянии, не совместимом с нервозностью и дерготней, которые толкают нас на походы к холодильнику. Спортивные занятия повышают настроение. Гамма положительных эмоций и ощущений после тренировки весомее любых показателей на весах. Вы чувствуете натруженные мышцы, воздух в легких, тепло во всем теле. Улучшается самочувствие. Усиливается мотивация к здоровому образу жизни во всех его проявлениях. Человек становится более уравновешенным и уверенным в себе. В зависимости от интенсивности занятий может наступить эффект эндорфинов, умиряющий боль и тревогу, который при предельных физических усилиях перерастает в «кайф бегуна». Физические упражнения работают как снотворное. Уставшие мышцы, чтобы успеть восстановиться за ночь, усыпляют организм. У приверженцев сидячего образа жизни сон более беспокойный и прерывистый. Интересно, что физические нагрузки позволяют нам заглянуть в будущее. Когда после короткой прогулки быстрым шагом Вы чувствуете утомленность, представьте, что в недалеком будущем Вы будете чувствовать себя так все время. На мгновение Вы столкнулись со своей старостью. Однако если укреплять силы и тренировать выносливость до тех пор, пока приличная физическая нагрузка не начнет приносить чувство бодрости, а не усталости, то можно смело надеяться сохранить запас прочности на долгие-долгие годы.

Не стоит думать, что вся польза от физической активности в голове. Спортивные занятия встряхивают и отлаживают работу всего организма с головы до ног. Ученые Университета имени Лавала (Laval University, Квебек, Канада) обнаружили, что после всего трех недель регулярных физических упражнений резко улучшается чувствительность к инсулину. Это

очень важно. На случай, если Вы забыли то, о чем мы говорили в главе 7, иногда инсулин не справляется с функцией, заключающейся в проведении сахаров из крови в клетки организма. Когда это происходит, организм начинает вырабатывать больше инсулина, чтобы протолкнуть сахара куда следует. Постоянно растущее количество инсулина мешает естественной потере веса. На помощь приходит спорт. Канадские исследователи установили, что после трех недель спортивных занятий максимальный уровень инсулина после приема пищи снизился более чем на 20 процентов.<sup>1</sup> Причем годится любой вид аэробных упражнений: ходьба, бег, катание на велосипеде, танцы, аэробика или что-то другое.

В общем, физические упражнения не просто сжигают калории, они регулируют аппетит, улучшают настроение, цикл сна и даже способность организма управляться с сахарами. Итак, с чего начнем? Начнем с того, что будем действовать не спеша, без перегрузок, с удовольствием и в компании. Позвольте в этом месте подробнее:

### ***Будьте терпеливы и добры к себе***

Начинайте с малого. Вы же не готовитесь к Олимпийским играм. Вы вступаете на тропу, ведущую к здоровью. Если Вы долго вели пассивный образ жизни, поправились, Вам больше сорока или имеете заболевание, интенсивные физические занятия Вам не показаны. Прежде чем увеличить физическую активность, сходите к врачу. Врач посмотрит главное: сердце и суставы. Резко переусердствовать с запредельными нагрузками чревато опасными последствиями. Не перенапрягайтесь и наращивайте активность постепенно. Не допускать перенапряжения не значит сачковать и делать все спустя рукава. Неспешный променады по парку, конечно, чертовски приятное занятие, но организм не воспринимает его как физические упражнения. Если нет медицинских противопоказаний, постарайтесь заставить сердце поработать быстрее. Хорошо начинать свою историю дружбы со спортом с ежедневной получасовой прогулки или, если удобнее, часовых прогулок три раза в неделю. Если доктор советует, уменьшите продолжительность. Чтобы не дать себе отлынивать от занятий, впишите их в план на неделю, как Вы бы поступили с посещением врача. В дальнейшем можете увеличивать время и интенсивность, а также добавить другие физические занятия: катание на велосипеде или роликовых коньках, танцы, теннис, бег и тому подобное.

### ***Превратите спорт в удовольствие***

Если тренажеры представляются Вам орудиями пыток, отправляйтесь на прогулку или запишитесь на аэробiku. Существуют занятия для разных возрастов и разных уровней подготовки. Если занятие доставляет удовольствие, оно войдет в привычку. Например, Бренда, одна из участниц нашего исследования, страдающая артритом, увлеклась плаванием. На занятиях водной аэробикой она разминается и затем выполняет серию упражнений с возрастающей сложностью. Остаток дня она проводит в бодром расположении духа, со значительно меньшей суставной болью.

“ Физические упражнения не просто сжигают калории, они регулируют аппетит, улучшают настроение, цикл сна и даже способность организма

Любопытно, что заниматься спортом не обязательно в один присест. В ходе одного недавнего исследования, по просьбе ученых, группа людей выполняла физические упражнения на беговой дорожке по сорок минут в день. При этом одна половина из них занималась отведенное время без перерыва, а другая – по десять минут четыре раза в день. Те, кто тренировался короткими сессиями, худели так же, как и те, кто посещали одно длинное занятие.<sup>2</sup> Вы тоже можете выбрать несколько непродолжительных занятий на беговой дорожке в течение дня или же предпочесть короткие прогулки быстрым шагом до и после работы, в обеденный перерыв и вечером. При таком раскладе может показаться, что Вы не занимаетесь вовсе, но, поверьте, мышцы в курсе. Главное – ввести физические упражнения в распорядок дня и следовать ему. В остальном занимайтесь, когда и как нравится.

### **Найдите компанию**

Один в поле не воин. Найдите себе кампанию для занятий спортом. Друзья не только отвлекают нас от громких протестов наших детренированных мышц, но и не дают сачковать. Когда ты в одиночестве, о запланированной пробежке забыть легко. Когда же знаешь, что друг придет к месту встречи в назначенное время, никуда не денешься. Две участницы нашего исследования договорились помогать друг другу в спортивных начинаниях, при этом жили они на большом расстоянии. В итоге, одна, садясь на велотренажер, звонила другой, которая занималась на беговой дорожке. Даже по телефону они умудрялись поддерживать и подбадривать друг друга и коротать время.

## Избавимся от стресса

Когда депрессия, одиночество, раздражение или скука вводят в стресс, еда подчас оказывается единственным утешением. В главе 11 мы еще поговорим о дружбе и семье, которые являются – или должны являться – нашим главным лекарством от стрессов. Пока же обратимся к другим подручным средствам борьбы с этой негативно стороной жизни.

Чтобы расслабить мозг, начните с мышц. Метод прогрессивной релаксации позволяет расслаблять мышцы в определенной последовательности; тело расслабляется – мозг не отстает. Техника проста и может выполняться в любое время на работе, дома, в транспорте. Она помогает контролировать эмоции и прекрасно заменяет холодильник как спасительное средство. Многие предпочитают прибегать к методу релаксации с утра перед работой или вечером после ужина. Его можно практиковать после физических упражнений, когда мышцы устали. Вот как это выглядит: удобно сядьте и закройте глаза, если можно. (Этот метод работает, даже когда Вы сидите во главе банкетного стола на тысячу человек и не можете закрыть глаза.) Сосредоточьте все внимание на своем дыхании и осознанно замедлите его, сделав таким как у спящего. Почувствуйте, как вдыхаемый воздух приносит ощущение прохлады. Представьте себе, что, проникая внутрь, этот прохладный воздух собирает весь стресс и уносит его с собой при выдохе. Вдыхая, вообразите, как воздух проходит через нос и далее к щекам и ко лбу, освежая все лицо. Когда Вы выдыхаете,

воздух освобождает от стресса мышцы лица. Мысленно нарисуйте картину того, как воздух касается этих участков лица и уносит прочь стресс, подобно морским волнам, смывающим с берега щепки и ракушки. Далее постепенно мысленно спускайтесь вниз по телу. Вдохните и представьте, как воздух растекается по всей голове. На выдохе ощущаете, что напряжение покидает голову. Вдохните и выдохните снова; прохладный воздух поможет расслабить мышцы шеи. Следующий вдох-выдох освобождает плечи. Дышите медленно и размеренно. Концентрируйтесь по очереди на руках, ладонях, затем на груди, животе, ягодицах, бедрах, икрах и, наконец, ступнях. Завершив мысленную релаксацию разных частей тела, минуту-другую посидите в покое. Каждый раз расслабление будет более глубоким. Все упражнение занимает всего несколько минут или при желании чуть дольше. В качестве варианта этой же техники можно попеременно на мгновение напрягать и расслаблять определенные группы мышц. Это особенно полезно людям с хроническим напряжением, которым трудно понять, где поселилась мышечная зажатость. Двигайтесь в той же последовательности, начиная с головы. Слегка напрягите мышцы лба и сразу расслабьте. Затем проделайте то же со щеками и нижней челюстью, потом шеей, плечами и так далее. Сжимая мышцы на миг, освобождайтесь от напряжения.

Возможно, самое быстрое и простое антистрессовое упражнение мне показал доктор медицины Эндрю Уил (Andrew Weil). За внешней простотой скрывается действительно эффективный способ в первую очередь потому, что происходит переориентировка внимания и замедление дыхания, и в результате наступает релаксация. Для начала поставьте кончик языка на небо в сантиметре от передних зубов и держите его там в продолжение всего упражнения. На счет четыре вдохните через нос. Задержите дыхание и досчитайте до семи. Приоткройте рот и на счет восемь выдохните с шелестящим звуком. Повторите упражнение четыре раза. Выполнять его можно где угодно – за рулем автомобиля, на прогулке, в ожидании важной встречи – и какое угодно число раз в день. Вы заметите, что тревога и стресс отступают.

Существует много других методов уменьшения стресса. Упражнения, йога, утренняя или вечерняя медитация творят чудеса, восстанавливая душевное равновесие. За более подробной информацией позвольте адресовать Вас к моей предыдущей книге «Болеутоляющая пища» (Foods That Fight Pain), в которой, наряду с необходимыми переменами в питании, описано применение этих методов при лечении головной боли и других обыденных недугов.

## Сон – лучшее лекарство

В борьбе со стрессом нет более мощного оружия, чем крепкий ночной сон. К сожалению, многие люди полноценно не отдыхают. В свои 56 лет бухгалтер по имени Майк явно проигрывал войну с лишним весом. Он никогда не высыпался и по утрам совершенно разбитый заставлял себя доползти до работы. Чтобы взбодриться он опрокидывал изрядное количество кофе. Утренний кофейный подъем оборачивался послеобеденным упадком энергии, который Майк снова заливал горячим напитком из кофеварки. К ночи кофеин не успевал покинуть кровоток, тем самым усугубляя трудности со сном. Хронически усталый Майк не имел ни сил ни желания сопротивляться вредной пище. Главным для него было

протянуть день до вечера. Хотя при приближении подносов с закусками и обильных обедов с клиентами должны была срабатывать его внутренняя система предупреждения об опасности, он все равно не мог запустить механизм сопротивления этим сомнительным удовольствиям.

Если Вам когда-нибудь случалось постоянно не высыпаться в течение какого-то времени, то Вам знакомо это ощущение того, что жизнь не мила. В таком состоянии мало что интересно и уж тем более не до рационального питания. Однако спасение есть.

### ***Натуральные снотворные средства:***

#### **Физическая активность**

Сон нужен не только мозгу. Во время сна отдыхает все тело. Когда мышцы не чувствуют усталости, оттого что Вы весь день просидели и пролежали, физиологически причин для отдыха меньше. Чтобы стимулировать сон, нужно задать мышцам работы. Совершите вечернюю прогулку или побегайте на беговой дорожке дома. Попробуйте поделаться упражнения, рассчитанные на большие группы мышц, типа отжиманий и приседаний. Как только мышцы познают напряжение, Вам практически обеспечен хороший сон.

#### **Потягивание и зевание**

Когда день клонится ко сну, дети потягиваются и зевают. Большинство из нас полагают, что эти признаки усталости не осуществляют никакой физической функции. Стоит отметить, что они помогают подготовить организм ко сну. Кстати, животным, разумеется, это тоже свойственно. Кошки и собаки вытягивают лапы и глубоко зевают. Помню, когда я был студентом-медиком, у меня жила крыса, сбжавшая из лаборатории. Перед сном она, зевая, вытягивала свою маленькую белую лапку и сворачивалась в клубок. Многие взрослые пренебрегают этими предваряющими сон «формальностями», либо потому что они не устали физически, либо потому что алкоголь или кофеин нарушили их нормальные физиологические ритмы. Сон станет лучше, даже если привести эти проявления искусственно. Для этого достаточно за полчаса до отхода ко сну вытянуть руки как ребенок и, открыв рот, симулировать зевок. По началу это только движения, но рано или поздно они приведут к настоящему глубокому потягиванию мышц и зеванию. Повторите движения четыре раза и заметите их позитивное воздействие на сон.

#### **При желании подремлите днем**

Многие убеждены в том, что дневной сон вредит ночному. Ученые изучили этот вопрос и пришли к противоположному выводу. Те, кто дремлет днем, к ночи обычно менее нервозны, легче засыпают и крепче спят.

#### **Выиграйте в лотерею**

Хотим мы этого или нет, тревоги и переживания нарушают сон. Связаны ли они с деньгами, семейными неурядицами, делами на работе или проблемами в личной жизни, пока они причиняют беспокойство, сон будет оставаться затрудненным. Так что в ожидании

выигрыша в лотерею, который позволит Вам переместиться в беззаботное райское местечко, постарайтесь – в качестве временной меры - следовать советам приведенным выше.

## ***Нарушители сна:***

### **Кофеин**

Всем известно, что кофеин нарушает сон, однако далеко не все осознают, насколько он силен. Кофеин можно смело считать национальным американским веществом: у среднестатистического американца в каждом литре плазмы крови бродит два миллиграмма кофеина. Утренняя чашка кофе бодрит и помогает проснуться, но часто любители кофе исподволь становятся раздражительными и замечают это за собой последними. Кофе усугубляет предменструальные симптомы. Многие кофеманы в конце концов замечают, что очередная доза кофеина нужна лишь для того, чтобы погасить острое чувство его нехватки после привычных ударных приемов кофе накануне. Пока кофеин не причиняет проблем, причин для волнений нет. Если же проблемы со сном существуют, стоит принять во внимание, что период полувыведения кофеина составляет шесть часов, то есть, если в шесть вечера выпить чашку кофе, в полночь добрая половина кофеина еще будет в крови. В шесть утра следующего дня в организме еще будет циркулировать четверть полученного кофеина. К счастью, при попытке устранения из рациона кофеин не сильно сопротивляется. Декофеинированный кофе, чай и колы широко распространены и превосходят по вкусу прежние аналоги. Плавный переход на «декаф» страхует от симптомов отмены. Через пару дней без кофеина Вы почувствуете себя собой. Единственная трудность в отказе от привычки к кофеину состоит в потере стимулянта, придававшего силы перед лицом каждодневных стрессов. После прощания с кофеином этот пробел прекрасно восполняют регулярные физические упражнения и полноценный сон.

### **Алкоголь**

После принятия горячительного спишь, как убитый, уверены мы. Это убеждение далеко от истины. Через несколько часов после того, как человек выпивает стакан вина или пива, алкоголь преобразуется в несколько родственных веществ, называемых альдегидами. Альдегиды являются стимулянтами, вызывающими тревогу и нарушающими сон. Так что приятная сонливость от вечернего бокала вина, к четырем часам утра может уступить место волнению и беспокойству. Алкоголь также может приводить к снижению уровня сахара в крови, что еще больше осложняет проблемы со сном. Если Вам нужны дополнительные причины, чтобы свести потребление алкоголя к минимуму, то вспомните про его вклад в развитие риска заболевания раком. Ежедневное потребление алкоголя увеличивает вероятность возникновения рака груди и рака толстой кишки.<sup>3</sup>

### **Высокобелковые продукты**

Аппетитный бобовый «буррито» богат протеином, но съесть его лучше в обед, а не в ужин. Предпочитая вечером продукты, богатые протеином, Вы рискуете помешать мозгу произвести серотонин – вещество, регулирующее настроение и сон. Дело в том, что

серотонин образуется из аминокислоты триптофана, и, хотя многие продукты с высоким содержанием протеина содержат триптофан, они одновременно содержат много других аминокислот, которые конкурируют с триптофаном за место в мозгу. Чем больше индейки, курятины, говядины или яиц или – если уж на то пошло – бобовых «буррито» Вы едите, тем меньше триптофана попадает в мозг и тем меньше серотонина образуется в ближайшие несколько часов. Таким образом, в ужин рациональнее сделать акцент на углеводистой пище, потому что естественные сахара углеводов активизируют производство серотонина в мозге, укрепляя сон.

Если Вы мало двигаетесь, испытываете стресс и ночью ворочаетесь в кровати без сна, Вы можете сами себе помочь. Стоит наполнить свою жизнь регулярными физическими занятиями, которые доставляют удовольствие, в течение дня находить время для релаксации, высыпаться ночью – и Вы оживете и вряд ли падете жертвой вредных излишеств и неправильного питания.

---

Версия #1

Зверобой создал 23 апреля 2025 23:15:21

Зверобой обновил 23 апреля 2025 23:20:10