

Успех и здоровье в бизнесе

Москва, 2017

УДК 616-08
ББК 5

Управление здоровьем для успеха в бизнесе / М.: Научная книга /
T8RUGRAM, 2017. – 194 с.

ISBN 978-5-519-50481-2

Данная книга предназначена для всех успешных деловых людей с перенасыщенным распорядком дня, который порой ведет к стрессу и депрессии.

Советы и несложные методики помогут читателям вести здоровый образ жизни, управлять своей жизненной энергией для повышения работоспособности, приобретения уверенности в себе и, как следствие этого, добиться финансового благополучия.

Работайте эффективно, с удовольствием и без вреда своему здоровью!

УДК 616-08
ББК 5
BIC VS
BISAC HEA000000

ISBN 978-5-519-50481-2

© ООО Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017
© T8RUGRAM, оформление, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

4	ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВОЗМОЖЕН?	39	1. СТРЕСС И ЕГО ПРИЧИНЫ
4	1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	43	2. ПРЕДСТРЕССОВОЕ СОСТОЯНИЕ
10	2. ВОЗМОЖНО ЛИ СОБЛЮДАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?	46	3. ОСТРАЯ СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ
11	3. ВРЕМЕНИ ХВАТИТ!	51	4. ПУТИ ВЫХОДА ИЗ СТРЕССА
13	4. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ	51	4.1. СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ
19	ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ БИЗНЕСА	57	4.2. РАСШИРЕННЫЙ АРСЕНАЛ СРЕДСТВ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ
19	1. ИСТОЧНИКИ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ	65	5. БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛ
26	2. УТЕЧКА ЭНЕРГИИ	67	Антистрессорная диета
34	3. КОНЦЕНТРАЦИЯ ЭНЕРГИИ	69	Антистрессорный витамин
39	ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА	71	Антистрессорная ароматерапия

76 6. БОСТОНСКИЙ ТЕСТ НА СТРЕССО- УСТОЙЧИВОСТЬ	108 2.1. СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ
79 7. СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ	109 2.2. РЕЛАКСАЦИЯ И САМОМАССАЖ
83 8. КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ДЕПРЕССИЮ?	124 2.3. ЗДОРОВЫЙ СОН
89 УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ	130 НЕМНОГО О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ
90 1. УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ НА РАБОТЕ	130 1. КАК ИЗБЕЖАТЬ ОПАСНОСТИ АЛКОГОЛИЗМА
90 1.1. ПРАВИЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ	150 2. КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СИГАРЕТ?
104 1.2. ПЕРЕРЫВЫ НУЖНЫ!	165 3. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЕРЕЕДАНИЯ?
107 1.3. ДЕЛЕГИРОВАНИЕ ПОЛНОМОЧИЙ	175 НАСТРОИМСЯ НА УСПЕХ
108 2. УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ ДОМА	175 1. УСПЕХ
	180 2. НАСТРОЙ НА УСПЕХ
	191 ЗАКЛЮЧЕНИЕ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВОЗМОЖЕН?

«Не тратьте бешеные деньги на то, чтобы заболеть. Тратьте деньги на то, чтобы быть здоровым».

Сократ

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В последнее время у всех на слуху это словосочетание — «здоровый образ жизни». Так что же оно означает? Трудно дать какое-то конкретное и всеобъемлющее определение этому понятию, которое бы учитывало все нюансы.

Оглянитесь по сторонам, присмотритесь к собственной жизни — вы постоянно находитесь в напряжении, о собственном здоровье вы, вероятно, задумываетесь только в том случае, когда оно уже ухудшается.



Именно тогда вы идете к врачу и во многих случаях понимаете, что гораздо проще было бы сохранить свое здоровье, чем впоследствии пытаться вернуть его.

Мы живем в условиях постоянно ухудшающейся экологической обстановки, дышим загрязненным воздухом, ежедневно отравляем свой организм парами бензина и солями тяжелых металлов на улицах... но этого мало. Даже того минимума здоровья, который мы можем обеспечить своему измученному цивилизацией телу, мы ему не даем. Подумайте, ведь именно от вас, от вашего выбора зависит, что вы будете есть, что пить и в каком состоянии поддерживать свою физическую форму. Я уже не говорю о вредных привычках: ведь в этом случае мы сами добровольно принимаем яды! У организма едва хватает сил очиститься от шлаков и отходов, которые неминуемо образуются в нем и накапливаются, а мы вместо того, чтобы помочь ему, только усугубляем ситуацию.

Итак, что же включает в себя понятие «здоровый образ жизни»?

Здоровый образ жизни — это:

- отказ от вредных привычек;
- правильное питание;

Здоровый образ жизни включает в себя множество аспектов, но все они направлены на одну важную цель — сохранение и восстановление здоровья человека.



«Человеческий организм имеет одну способность, которой не обладает машина, — способность восстанавливаться».

Е. Крейль

- ✓ занятия физкультурой, закаливание;
- ✓ борьба со стрессами и их последствиями.

Прежде всего, для того чтобы помочь собственному организму восстановить подорванное здоровье и сохранить его, надо перестать вредить самому себе.

Конечно, в данном случае речь идет о вредных привычках, прежде всего об алкоголизме и табакокурении. К сожалению, в последнее время эти недуги не только не исчезли, но и, напротив, поражают все новые и новые жертвы. Алкоголь, табак и наркотики уносят не только здоровье, но нередко и жизни, жизни, которые могли бы сложиться совсем иначе, если бы человек вовремя сказал «Нет!» саморазрушению. Однако, когда речь идет о вредных привычках, часто забывают о том, что их круг отнюдь не ограничивается двумя вышеуказанными. Безусловно, к вредным привычкам, которые нередко встречаются у людей, относится и склонность к перееданию. Не секрет, что именно переедание и является одной из причин ожирения.

Между тем лишний вес не только может



испортить любую фигуру, но и является опасным фактором развития многих заболеваний, в частности диабета и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

По данным статистики именно сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место среди причин смертности в современном мире. Если вы страдаете ожирением, то попадаете в группу риска таких заболеваний. Отсюда и второй компонент здорового образа жизни — правильное питание.

Если вы решили встать на путь оздоровления, вы обязательно должны обратить внимание на то, что вы едите. Помните, для вас это может быть не только вопрос стройности и красоты, но и вопрос элементарного выживания.

Третьим, не менее важным компонентом здорового образа жизни являются занятия спортом. Задумайтесь, сколько километров в день вы проходите? Наверняка, большинство из вас не смогут похвастаться рекордами. Между тем давно известно, что для хорошего самочувствия необходим активный образ жизни. В противном случае ваши мышцы станут дряблыми и безжизненными, вы станете еще быстрее уставать, а о здоровом полноценном сне и вовсе

Правильное,
сбалансиро-
ванное
питание —
важнейший
фактор
здравья
человека.



придется забыть. Между тем выход из этого кошмара очевиден — спорт. Конечно, оптимальным вариантом будет заняться каким-то видом спорта, например теннисом или плаванием. Однако такая возможность есть не у всех ввиду напряженного графика работы или состояния здоровья. В этом случае можно заниматься по утрам простой гигиенической гимнастикой, которая доступна каждому. Она окажет благотворное воздействие на ваш организм: повысит ваш мышечный тонус, усилит кровообращение, настроит вас на позитивный лад. 10–20 мин ежедневной утренней гимнастики — и Вы почувствуете себя готовым к активной жизни. Возможно, у вас нет времени на физические упражнения или недостаточно силы воли, чтобы заставить себя делать гимнастику. Выходом для вас может быть покупка беговой дорожки, велотренажера или перекладины. Занятия на таких тренажерах могут быть достаточно эффективными и принесут вам только положительные эмоции.

Если же вы будете совмещать занятия физкультурой с закаливанием, ваш организм будет вам только благодарен.

Вскоре вы отметите, что стали гораздо реже болеть и чувствуете себя намного лучше!

Иногда приходится слышать, что закаливать свой организм имеет смысл только с раннего детства, а в более зрелом возрасте это принесет только вред, потому что организм уже не сможет привыкнуть к водным и воздушным процедурам.

Это неправда! Конечно, начинать закаливаться (как, впрочем, и вообще вести здоровый образ жизни) лучше начинать как можно раньше. Но, если вы ощущали такую потребность только сейчас, не теряйте времени даром!

Еще одним немаловажным фактором здорового образа жизни является борьба со стрессами. Стрессы возникают постоянно и незаметно для нас подрывают наше здоровье. Постоянное напряжение, в котором находится современный человек, проблемы, с которыми он ежедневно сталкивается, снижают силы его организма, и он уже не может противостоять болезням. Стресс не так безобиден, как кажется, на его счету не только возникновение тяжелых психических и нервных расстройств, но и разнообразные телесные недуги. Из-за стресса нередко обостряются хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистые заболевания — перечислять можно очень долго.

Закаливание не только принесет вам приятные эмоции, но и поможет противостоять простудным заболеваниям, благотворно скажется на вашем внешнем облике, состоянии кожи.