



ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

С помощью информации в этой книге мы хотим сделать вашу жизнь легче и вдохновить вас на что-то новое. Работая с рукописями, мы обращаем внимание на актуальность и предъявляем самые высокие требования к содержанию, внешнему виду и оформлению. Вся информация тщательно отобрана нашими авторами и профессиональными редакторами и проверена несколько раз. Именно поэтому мы предлагаем вам 100%-ю гарантию качества.

Вы можете быть уверены в том, что мы стремимся к тому, чтобы наши книги о здоровье и образе жизни представляли собой полноценную рекомендацию. Мы гарантируем, что:

- все упражнения и инструкции проверены на практике;
- наши авторы — настоящие эксперты с многолетним опытом.

Мы хотим становиться лучше и лучше для вас.

ИЗДАТЕЛЬСТВО «GRÄFE UND UNZER»
Первое издательство-советник — с 1722 года.

7 Предисловие

9 КАК ОПРЕДЕЛИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ?

10 СРАВНЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

- 11 Люди живут все дольше
- 11 А как насчет физической формы?
- 13 Конструктивная сторона неудовлетворенности

14 ГЛАВНЫЕ ПОХИТИТЕЛИ НАШЕГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

- 15 Негативный стресс и его последствия
- 18 Питание: вы — то, что вы едите
- 20 Разумное наслаждение — внимание на энергетическую плотность
- 21 Двигаться — ни в коем случае?
- 23 Избыточный вес и его последствия
- 25 Недостаток сна и отдыха
- 28 Наркотики: от алкоголя до табака

33 ЧТО ДАЕТ НАМ ЭТО САМОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ?

34 ПОЗИТИВНЫЙ СТРЕСС И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

- 35 Стресс стрессу рознь
- 35 Отдых от ежедневной суеты
- 35 Преодоление кризисных ситуаций за счет жизнестойкости

38 ЕШЬТЕ ПОЛЕЗНУЮ И ЗДОРОВУЮ ПИЩУ

- 39 Фитонутриенты
- 40 Полезный жир — основа здорового питания
- 43 Белок — основа здоровой физической формы
- 45 Основные источники белка
- 47 Углеводы — быстрый источник энергии
- 48 Умный способ сохранить калории
- 50 Энергетическая плотность — от низкой до высокой

56 ПОРА ДВИГАТЬСЯ

- 57 Вечная молодость: мечта становится реальностью
- 57 Главное — регулярность
- 58 Целебная сила движения
- 61 Фигура на пике формы

62 ОБЕСПЕЧЬТЕ ХОРОШИЙ СОН И ОТДЫХ

- 63 Биологические часы
- 64 Устранение мешающих факторов
- 65 Найдите собственный ритм
- 66 Качество сна можно измерить
- 67 Перерывы на осознанность

68 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ И НИКОТИНА

- 69 Может ли алкоголь защищать сердце?
- 70 Отказ от курения несет только пользу
- 71 Оптимизируйте качество жизни

73 ПЕРЕД СТАРТОМ

74 ОПРЕДЕЛИТЕ ВАШЕ ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ

- 75 Тест: ваш личный уровень стресса
- 77 Тест: ваши индивидуальные пищевые привычки
- 80 Улучшите ваши пищевые привычки
- 81 Тест: степень вашей зависимости от алкоголя
- 82 Тест: ваша физическая форма и работоспособность
- 85 Как обстоят дела с весом?
- 87 Тест: ваша степень риска метаболического синдрома
- 89 Тест: страдаете ли вы от недосыпания?

90 ОТ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ТИПА

- 91 Вопросник по биографии поведения
- 94 Чего я хочу достичь через три месяца
- 95 Каков ваш тип личности согласно проекту?
- 96 Успех с правильной программой

99 ВОТ ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

100 ИДЕАЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВАШЕГО ПРОЕКТА

- 101 Планирование для типа А
- 104 Планирование для типа В
- 106 Планирование для типа С

108 ПРОГРАММА ДЛЯ ТИПА А

- 109 Увеличение активности в повседневной жизни
- 111 Полезное и эффективное питание
- 113 Медитация и осознанность
- 115 Прощайте, стресс и волнения

116 ПРОГРАММА ДЛЯ ТИПА В

- 117 Программа тренировок на выносливость
- 120 Программа силовых тренировок

- 124 Советы по увеличению повседневной активности
- 124 Полезное для здоровья питание
- 125 Осознанность, медитация, восстановление

126 ПРОГРАММА ДЛЯ ТИПА С

- 127 Интенсивная интервальная тренировка
- 127 Программа тренировок на выносливость
- 130 Программа силовых тренировок
- 138 Увеличение повседневной активности
- 138 Полезное для здоровья питание
- 139 Что дальше?

140 ДОПОЛНИТЕЛЬНО

- 140 Полезные книги
- 140 Полезные адреса
- 141 Алфавитный указатель
- 141 Указатель упражнений
- 142 Программа для типа А
- 143 Программа для типа В
- 144 Программа для типа С





ПРЕДИСЛОВИЕ

Люди снова и снова спрашивают о моей работоспособности и здоровье в надежде узнать секрет долголетия. Я с удовольствием раскрываю его: за мою энергию отвечает мой образ жизни. «О господи! Это же нужно во многом себе отказывать, напрягаться и тратить кучу времени!» — зачастую слышу я в ответ. Это не так!

В книге «Некогда стареть!» я обращаюсь к тем людям, кто готов постараться ради «здорового долголетия» и изменить образ жизни. Сегодня человек в возрасте 65 лет может прожить еще долго. Общая продолжительность жизни увеличилась, да и трудовой стаж в промышленно развитых странах продолжает расти. Подготовьтесь к этим переменам, укрепляя свое здоровье и работоспособность, это более чем разумные инвестиции в вашу долгую жизнь.

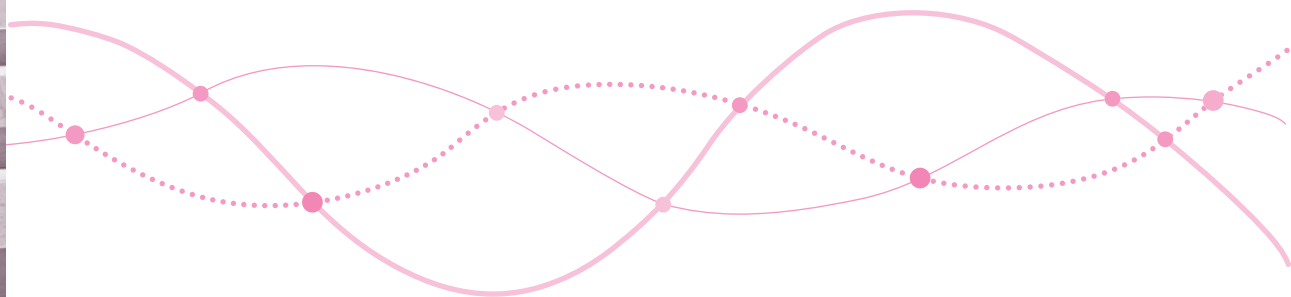
Статистика, проведенная в Германии, удручает. Хотя многие считают, что они достаточно заботятся о своем здоровье, только 35% немцев следят за питанием. И лишь 54% делают это регулярно. Большинство людей едва ли знают, какие продукты и физические упражнения полезны для их организма. Звучит банально, но питание и ак-

тивный образ жизни — вот что поддержит ваши тело и разум в течение многих лет. И пусть отсутствие времени, мотивации и — самое главное — программы не станет препятствием на пути к вашему долголетию. Предложений тысячи! Среди них нелегко найти тот самый, правильный вариант.

Поэтому наша программа питания и упражнений уникальна. В ней можно подобрать вариант, подходящий вашему типу*, и начать практиковаться прямо сейчас. Вы введете свои параметры, определите свой тип (один из трех) — и можете пользоваться программой. Оценив свое состояние, вы узнаете вашу потребность в физических упражнениях и спланируете дальнейшие действия. А после подготовки приступите к выполнению плана! Вам это под силу!

Желаю вам успеха и много радости от здорового образа жизни.

* За основу я взял ступенчатую модель изменения поведения — «транстеоретическую модель» Джеймса О. Прочаски и Карло Ди Клементе.



ДВИГАТЬСЯ — НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ?

Недостаток современного образа жизни — это постоянное снижение физической активности. С одной стороны — растущая механизация труда, отчего довольно редко приходится работать физически, в основном работа сидячая. С другой — всесторонняя механизация быта, управляющая нашей жизнью. Комфорт везде в приоритете: мы ездим на машине, предпочитаем лифт вместо лестницы и пишем электронные письма в офисе, вместо того чтобы лично поговорить с партнером на другом этаже. Ситуация повторяется и дома: мы сидим перед телевизором, сидим за компьютером, сидим с игровой приставкой. А ведь именно при отсутствии движения в организме начинается воспалительный процесс, способствующий возникновению хронических заболеваний. Всемирная медицинская статистика показывает, что дефицит двигательной активности является причиной 6% случаев ишемической болезни сердца, 7% — диабета второго типа, около 10% — рака молочной железы и толстой кишки — причиной каждой десятой смерти! Большинство этих заболеваний сопровождается ожирением. Это второе пагубное последствие малоподвижной повседневной жизни. Ведь в сидячем положении проходят до 14 (!) часов в сутки, и особенно у трудящихся в возрасте от 25 до 55 лет. Люди из этой группы риска сидя завтракают, сидят в машине по дороге на работу,

за рабочим столом, за обедом, в офисе, по дороге домой, за ужином, перед телевизором — и затем ложатся спать. В долгосрочной перспективе до добра это не доведет. В конце концов, человеческий организм чисто физиологически не приспособлен к бездействию. Человеку необходимо двигаться в такой степени, чтобы поддерживать и контролировать метаболизм, а также тренировать мышцы для сохранения их тонуса.

Меньше мышц — больше жира

Тот, кто небрежно относится к своему организму и ведет малоподвижный образ жизни, рано или поздно сильно потратится на лечение. Ведь при недостаточном использовании мышцы слабеют. Кстати, это касается и сердечной мышцы. Таким образом, выраженная физическая инертность приводит к снижению общей работоспособности и уменьшает скорость метаболизма. На деле нам требуется гораздо меньше энергии, чем мы обычно потребляем с пищей. Подробнее об «энергопотреблении» можно прочесть на с. 85. Результат: ожирение неизбежно. Это связано еще и с тем, что после 4 часов непрерывного сидения повышается уровень содержания сахара в крови. Это обычная «программа» клеток, а при этом мы еще что-то едим. В ходе исследования, проведенного в США, у 68% его участников вес тела увеличился в среднем на 7,5 килограмма после 8 месяцев постоянного сидения!

Негативные последствия длительного сидения

Спортивный университет Кельна провел исследование, чтобы выяснить, может ли непрерывное сидение привести здоровый организм к заболеваниям. В ходе эксперимента два человека имитировали обычную повседневную рутину и 5 часов «непрерывно сидели», не делая при этом длительных перерывов.

У участников эксперимента проводились контрольные замеры уровня сахара в крови. Первый замер у обоих пациентов делался утром. По начальному показателю можно судить о том, насколько хорошо организм использует энергию, полученную во время приема пищи. Старто-

вые данные были в норме — 102 мг/дл (миллиграмм на децилитр) у обоих участников. Далее в течение дня показатель измерялся 5 раз, при этом «сидячий марафон» прекращался только для походов в туалет и на обед. Результат показал, что после продолжительного непрерывного сидения уровень сахара в крови увеличился до 150 мг/дл. Другими словами: организм этих двух людей недостаточно перерабатывал пищу. Это означает, что после всего лишь одного дня, проведенного неподвижно, значительно повышается риск развития диабета. Кроме того, возникает вероятность сердечного приступа или сердечно-сосудистых заболеваний и даже онкологии. Заключение: отсутствие физической деятельности увеличивает нагрузку на организм и препятствует обмену веществ. Каждый час, проведенный в движении, снимает перегрузку организма. Исследователи из Кельна также хотели определить объем двигательной активности, необходимый для поддержания здоровья, несмотря на офисную жизнь, компьютер и автомобиль. Испытуемых снова пригласили для повторения опыта «длительного сидения», но на этот раз с перерывами: каждые 60 минут они проходили по лестнице 5 этажей. Результат оказался достоин внимания: показатели уровня сахара в этом случае были на треть ниже.

К сожалению, мы вынуждены сидеть не только в течение рабочего дня. Многие немцы предпочитают проводить свободное время сидя, будь то чтение книг (41,7%), прослушивание музыки (37,8%) или чтение газет (29,8%). К счастью, многие



**ФАКТОРЫ РИСКА
СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Длительное сидение — прямая угроза организму! В медицине непрерывное сидение в течение нескольких часов считается отдельным серьезным фактором риска, кроме общего недостатка двигательной активности. Даже при достаточной или интенсивной физической нагрузке риск для здоровья, вызванный длительным сидением, не компенсируется. Его можно снизить только при помощи активизации образа жизни. Возможные варианты описаны в следующей главе (см. с. 33).

СОВЕТ

В качестве минимальной активности врачи рекомендуют тем, кто долго сидит: после 30 минут сидячей деятельности пройдите 4 этажа вверх по лестнице. Регулярно следуя этому совету, вы сможете эффективно защитить свое здоровье без особых усилий.

также делают выбор в пользу пеших прогулок (32,4%), занятий спортом (26,2%) и садоводства (24,5%).

Дефицит двигательной активности как социальное явление

По-видимому, большинство людей не осведомлены о взаимосвязи между недостаточной двигательной активностью и жалобами на физическое состояние, такими как одышка, потливость, боль в пояснице и суставах или даже тяжелые заболевания. 45% взрослых немцев вообще не занимаются спортом! А ведь недостаток движения наносит здоровью не меньший ущерб, чем курение. Кто бы мог подумать? Это самый важный фактор риска развития ишемической болезни сердца (и вы можете на это повлиять!).

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения относительно достаточной физической активности — около 2,5 часа в неделю — выполняет только 1 человек из 8. В то

же время многие люди не справляются с повседневным стрессом. Вы хотите быть здоровыми и стройными? Узнайте, как этого достичь, на с. 56.

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Избыточный вес сам по себе представляет угрозу для здоровья. Он может стать причиной одышки и таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, диабет второго типа, гипертония, нарушение жирового обмена, а также болей в спине и суставах. Организм, отягощенный лишним весом, чаще подвержен половым гормональным расстройствам и некоторым видам раковых заболеваний шейки матки, груди, предстательной железы и желчного пузыря.

Досадно, что этот вопрос становится актуальным для все большего количества людей. Сейчас в Германии избыточный вес имеют 67% мужчин и 53% женщин. 23% мужчин и 24% женщин страдают ожирением (адипозитас). Пора принимать меры.

Нужно понимать, что жир жиру рознь. В зависимости от того, в какой части тела он накапливается, определяется тип риска для здоровья. Распределение жира у людей также имеет генетическое происхождение, но прежде всего зависит от личного образа жизни. Причинами являются нездоровое, однообразное питание и упомянутый дефицит физической активности. Единственный способ выбраться из этой ловушки — здоровое питание и регулярная двигательная активность.

Убийца здоровья номер 1: жир в области живота

Жировые отложения в области живота оказывают наибольшее негативное влияние на организм, вызывая множество тяжелых заболеваний и резко снижая работоспособность в целом. Научно подтверждено, что окружность талии — более достоверный индикатор возможных рисков для здоровья, чем вес тела. Общий вес тела не дает представления об истинном убийце здоровья — глубоком (висцеральном) жире в области живота. При превышении определенных нормативных значений в сочетании со слабой мышечной системой значительно увеличивается риск серьезных заболеваний сосудов и нарушений обмена веществ. Такое распространенное заболевание, как диабет второго типа, часто является следствием слишком большого количества жировых отложений в области живота. Среди прочих последствий — повышенное кровяное давление, сердечная недостаточ-

ность, инсульт и различные виды раковых заболеваний. Причина — в иной метаболической активности жировой ткани на животе. Высокоактивными здесь являются жировые клетки (адипоциты) в висцеральном жире, которые откладываются вокруг внутренних органов брюшной полости. Их основная задача — накопление жира, поступающего с пищей, «про запас». Таким образом, неправильное питание, в частности, чрезмерное употребление сахара и животных жиров, ведет к тяжелым последствиям. Пока мы расходует все, что съедаем, проблем нет. Но при переедании начинается катастрофический цикл: жировые клетки растут, обхват окружности живота увеличивается и, следовательно, появляется опасность для здоровья. Более 80% всех случаев диабета у мужчин соотносятся с объемом талии более 94 сантиметров. Кроме того, у людей с большим животом повышенный уровень триглицеридов и других показателей крови, указывающих на серьезный риск развития диабета или сердечно-сосудистых заболеваний, а также болезней, связанных с нарушением кровообращения. К тому же жировая ткань в области живота вырабатывает нейромедиаторы и медиаторы воспаления. Это означает, что гормоны абдоминального жира влияют на многочисленные метаболические процессы, в частности, нарушаются функции печени и поджелудочной железы. Негативное влияние распространяется также на мозг и иммунную систему. В этом и состоит основная неприятность ситуации. (Если обхват



НЕПРИЯТНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ


У людей с большим скоплением жира на животе, особенно в среднем возрасте, более высокий риск развития болезни Альцгеймера, чем у их ровесников с нормальной массой тела и чем у людей с избыточным весом, но при этом с нормальным объемом талии.

вашего живота связан с риском для здоровья, см. с. 84.) Ведь возникающий дисбаланс гормонов сильно нарушает метаболизм и в то же время способствует развитию воспалительных процессов в организме.

Если иммунная система перегружена, то сжигание жира затруднено, что повышает восприимчивость к различным заболеваниям и дальнейшее нарастание ожирения. Порочный круг, из которого возможно вырваться, лишь сознательно снизив вес при помощи здоровой диеты с низким уровнем калорийности. Идеально сочетать диету с достаточной двигательной активностью.

С животом гораздо тяжелее двигаться

Ожирение вредит не только здоровью — страдает и физическая работоспособность. Тому, чей вес превышает норму, знакомы эти симптомы: одышка, низкая подвижность, пассивность, апатия, отсутствие концентрации, забывчивость. Это является следствием продолжительного роста массы тела и нарушения нормальной деятельности организма, что противоречит природе человека. Неудивительно, что большое количество лишних килограммов отрицательно сказывается на механической функциональности мышц и костей. Например, телу с 10 килограммами избыточного веса приходится совершать дополнительную работу, сопоставимую с постоянным ношением 10-килограммового рюкзака. Возникает понятное нежелание двигаться, и начинается порочный круг. Чем мень-



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: МИНДАЛЬ

Миндаль в качестве перекуса помогает разрушить вредный жир на животе. В американском исследовании участники с высоким уровнем холестерина в течение 6 недель получали в качестве перекуса 42 грамма миндаля, находясь на диете, снижающей уровень холестерина. Результат: у тех, кто ел миндаль, уменьшилось количество жира на животе и значительно снизился уровень холестерина, в отличие от группы, не получавшей миндаль.


ше движения — тем меньше мышц. Чем меньше мышц, тем слабее работоспособность и ниже расход энергии. И чем меньше расход энергии и выше ее прирост, тем больше лишнего веса и жира на животе. Это, в свою очередь, создает еще и психологические проблемы, такие как депрессия или снижение самооценки. К тому же тучные люди нередко становятся изгоями — над ними насмехаются и издеваются. Им тяжело устроиться на адекватную работу, найти пару, друзей или просто модную одежду, страдает качество жизни.

НЕДОСТАТОК СНА И ОТДЫХА

«Немцы спят плохо и мало»... «Германия плохо спит»... В современных статьях на тему сна и восстановления

представлена четкая картина: мы, немцы, — это хронически не высыпающаяся нация. Люди в моей стране спят в среднем около 7,15 часа в сутки, тогда как человеку, за некоторыми исключениями, требуется от 7,5 до 8,5 часа. Значительная часть населения мира спит не более 7 часов, особенно отличаются японцы — менее 6 часов. Исследования в данной области показывают, что около 20–30% людей в западных промышленно развитых странах спят недостаточно для необходимой регенерации организма. Не только продолжительность сна, но и его качество часто оставляют желать лучшего. Более 40% жителей Германии жалуются на то, что опасаются бессонницы. Каждый третий-четвертый гражданин не мо-

жет заснуть и спать, не просыпаясь. У каждого девятого расстройство сна несколько раз в неделю. По данным немецкого общества исследования сна и сомнологии, от 5 до 10% населения имеют настолько серьезные проблемы, что их просто необходимо лечить. Ведь чем дольше продолжается расстройство сна, тем больше риск того, что оно станет хроническим. Сон является неотъемлемой частью и фундаментальной потребностью в жизни. Если не обеспечить его достаточную продолжительность и качество, порядок в организме будет нарушен, что может привести к крайне нежелательным последствиям, негативно отразиться на работоспособности и здоровье. Это и постоянная усталость, и повышенная восприимчивость к инфекциям, и отсутствие концентрации внимания, и даже процессы в мозге, которые, предположительно, способствуют развитию деменции. Мозг очень чувствительно реагирует на недостаток сна. Это ощущается сразу после плохой ночи — значительно не хватает собранности и ухудшается память. Неполющенный сон также может изменить метаболизм и таким образом привести к снижению чувствительности к инсулину, что, в свою очередь, провоцирует ожирение и диабет второго типа. Люди, которые слишком долго засыпают, подвержены риску инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний, склонны к депрессии, а также раковым заболеваниям толстой кишки или молочной железы. Спустя всего одну неделю с



РАБОТАЮЩИЕ ПО НАИМУ ЧАСТО ПЛОХО СПЯТ

Согласно отчету о состоянии здоровья в 2017 году, уровень расстройства сна среди трудящихся в возрасте от 35 до 65 лет увеличился на 66% с 2010 года. Соответственно, число невыходов на работу по той же причине возросло примерно на 70%. Зачастую причина стресса скрывается в работе. Провоцирующие стресс мысли и мотивы — это перфекционизм, отсутствие границ, высокий уровень ожиданий от себя, беспокойство и чрезмерные требования.

явной нехваткой сна (менее 6 часов сна за ночь) возникает сбой в гормонах, ответственных за противодействие стрессу и подавление воспалительных процессов.

Причины плохого и слишком короткого сна

Исследователи процесса сна четко определяют главным виновником его нарушения хронический стресс. И он может быть прикреплен к конкретному биомаркеру с использованием соответствующих методов измерения уровня кортизола. Усиленное высвобождение этого гормона при длительном стрессе, а также во время воспаления или инфекции, является ответом организма на хронический стресс. Измерение уровня кортизола в течение дня и ночи дает достоверную информацию о степени нашего расслабления или напряжения. В качестве так называемого гормона активности кортизол в идеальном случае повышен утром, тогда как вечером его значение должно быть соответственно ниже. У людей, пребывающих в ежедневном напряжении, эти процессы явно нарушены. По утрам они еле-еле встают с постели из-за нарушения выработки кортизола, уже в полдень чувствуют усталость, а вечером страдают от полного бессилия. Так недалеко и до синдрома хронического выгорания. Причины затяжного стресса у населения разнообразны. Это и перенапряжение на работе, и сложности совмещения карьерных устрем-

лений и семейных обязанностей, отсутствие свободного времени для занятий спортом, здоровьем, встреч с друзьями. Давление на человека становится все больше и больше, и организм соответственно реагирует на него. Существуют и другие факторы, такие как потребление алкоголя и никотина, особенно незадолго перед сном, длительное ночное использование мобильных телефонов или ноутбуков, слишком долгое сидение у телевизора, а также интенсивные виды спорта в позднее время.

Качество сна прежде всего

При высокой вечерней нагрузке естественные ночные фазы обычно не работают в той мере, в какой это полезно для здорового сна. Нередко, по крайней мере в течение первой из трех фаз сна, система регенерации все еще находится в режиме стресса. И это при том, что вы спите!

Мы говорим сейчас не о людях, страдающих бессонницей. Скорее, речь идет о «фазах сна, нарушенных стрессом», когда не происходит регенерации, хотя человек пребывает в глубоком сне.

Иногда в состоянии стресса проходят целых две фазы ночного сна. И чрезвычайно истощенные люди не могут отдохнуть и восстановиться, несмотря на то что они спали несколько часов. Организм долго не вынесет такую нагрузку. Регенерация системы жизненно важна.

ТЕСТ: ВАШИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Каковы ваши слабые и сильные стороны в вопросах питания? Узнайте, есть ли необходимость изменения вашего пищевого поведения, честно ответив на следующие вопросы.

1. Где вы едите?

- A.** За обеденным столом, не отвлекаясь. (10 баллов)
- B.** За обеденным столом, отвлекаясь на телевизор, мобильный телефон, журнал и т. д. (5 баллов)
- C.** Между делом, стоя. (0 баллов)

2. Как часто вы готовите сами?

- A.** 1–4 раза в неделю. (5 баллов)
- B.** Не менее 5 раз в неделю. (10 баллов)
- C.** Редко. (0 баллов)

3. Что вы пьете во время еды?

- A.** Ничего. (5 баллов)
- B.** Сладкие напитки, такие как сода, кола, сок. (0 баллов)
- C.** Воду. (10 баллов)

4. Что вы чаще всего едите при приступах обжорства?

- A.** Сладости. (0 баллов)
- B.** Фрукты. (5 баллов)

- C.** Ничего. (10 баллов)

5. Какое масло вы используете для приготовления пищи?

- A.** Оливковое масло. (5 баллов)
- B.** Подсолнечное масло. (0 баллов)
- C.** Рапсовое масло. (10 баллов)

6. Как часто вы едите красное мясо?

- A.** Более 3 раз в неделю. (0 баллов)
- B.** До 3 раз в неделю. (5 баллов)
- C.** Почти никогда. (10 баллов)

7. Какой тип хлеба вы предпочитаете?

- A.** Белый хлеб, тосты. (0 баллов)
- B.** Смешанный хлеб. (5 баллов)
- C.** Цельнозерновой хлеб, ржаной хлеб. (10 баллов)

8. По каким критериям вы выбираете продукты?

- A.** Натуральность, сезонность, место производства. (10 баллов)

В. Отсутствие добавок, минимум обработки. (5 баллов)

С. Низкая цена. (0 баллов)

9. Как часто вы едите макароны или рис из цельного зерна?

А. От 5 до 9 раз в неделю. (10 баллов)

В. 2–3 раза в неделю. (5 баллов)

С. Не более одного раза в неделю. (2 балла)

10. Как часто вы употребляете колбасные изделия?

А. Редко. (10 баллов)

В. 5–7 раз в неделю. (0 баллов)

С. 3–4 раза в неделю. (5 баллов)

11. Как часто вы едите фаст-фуд?

А. 1–2 раза в неделю. (5 баллов)

В. Редко. (0 баллов)

С. Более 3 раз в неделю. (10 баллов)

12. Как часто у вас бывают приступы волчьего аппетита?

А. 1 раз в неделю. (5 баллов)

В. Почти каждый день. (0 баллов)

С. Редко. (10 баллов)

13. Как часто вы сидели на диете?

А. Никогда. (10 баллов)

В. Очень часто. (0 баллов)

С. Несколько раз. (5 баллов)

14. Когда происходит ваш последний прием пищи?

А. За 2–3 часа до сна. (10 баллов)

В. За просмотром телевизора (закуски). (0 баллов)

С. Перед сном. (5 баллов)

15. Вы обращаете внимание на состав продуктов?

А. Да, всегда. (10 баллов)

В. Только некоторых продуктов. (5 баллов)

С. Редко. (0 баллов)

16. Как часто вы пьете сладкие напитки, такие как газированные напитки или фруктовый нектар?

А. Каждый день по 2–3 стакана. (0 баллов)

В. Не менее 2 раз в неделю по 1 стакану. (5 баллов)

С. Только свежевыжатые соки 1 раз в неделю. (10 баллов)

17. Вы следите за потреблением белка?

А. Время от времени я употребляю белковые продукты или препараты. (5 баллов)

В. Да, я ем достаточное количество богатых белками продуктов в течение дня. (10 баллов)

С. Нет. (0 баллов)

18. Где вы обедаете в рабочие дни?

А. В столовой. (5 баллов)

В. В ресторане свежеприготовленными блюдами. (10 баллов)

- С.** В ресторане быстрого питания или фаст-фуд. (0 баллов)

19. Как часто вы едите перед телевизором?

- А.** 1–3 раза в неделю. (5 баллов)

- В.** Никогда, я ем только за обеденным столом. (10 баллов)

- С.** Часто. (0 баллов)

20. Вы моете фрукты и овощи каждый раз перед употреблением?

- А.** Всегда. (10 баллов)

- В.** Никогда. (0 баллов)

- С.** Иногда. (5 баллов)

21. Сколько времени вы обычно тратите на прием пищи?

- А.** Я обычно ем на ходу. (0 баллов)

- В.** От 10 до 20 минут. (5 баллов)

- С.** Более 20 минут. (10 баллов)

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Пожалуйста, сложите все баллы и прочитайте, что ваш общий балл говорит о пищевых привычках.

От 200 до 240 баллов

Отлично! В ваших пищевых пристрастиях нет ничего опасного. Интуитивно или сознательно, но вы питаетесь полезной для здоровья едой. Так держать!

От 100 до 199 баллов

Неплохо! Но есть к чему стремиться. Выберите конкретные продукты,

22. Подсаливаете ли вы пищу?

- А.** Да, в основном. (0 баллов)

- В.** Иногда, когда еда кажется пресной. (5 баллов)

- С.** Почти никогда. (10 баллов)

23. Какое высказывание относится к вам?

- А.** Я перестаю есть, когда пустеет тарелка. (5 баллов)

- В.** Сначала я съедаю небольшую порцию и беру добавку, если не наелся. (10 баллов)

- С.** Я часто съедаю все до остатка. (0 баллов)

24. Как часто вы используете сливочное масло для приготовления пищи?

- А.** Редко или никогда. (10 баллов)

- В.** 1–2 раза в неделю. (5 баллов)

- С.** Всякий раз, когда я готовлю. (0 баллов)

которые вы сможете легко заменить на более полезные. Цель состоит в том, чтобы набрать больше баллов при следующем прохождении теста.

От 0 до 99 баллов

Вы уже сами это знаете: ваши пищевые привычки нужно срочно менять. Начните с малого, постепенно замещайте некоторые пункты вашего меню с последующим переходом на более здоровое питание. Выполняйте данные здесь рекомендации, и у вас все получится!

УЛУЧШИТЕ ВАШИ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Если вы не удовлетворены результатами теста, мы предлагаем несколько конкретных советов по питанию. Они помогут вам побороть вредные пищевые привычки.

Важно в прямом смысле слова тренировать новые пищевые предпочтения. Плохие привычки трудно изменить. Чем больше из нижеперечисленных пунктов вы примете во внимание, тем проще вам будет. Имейте в виду, что еда — это не только прием пищи, но и ритуал, который должен благотворно воздействовать на организм.

- Слушайте свое тело, чтобы научиться различать аппетит и голод. Полезно сначала выпить стакан воды, чтобы понять, осталось ли чувство голода. Следите за тем, когда вы испытываете чувство голода, и планируйте свое питание соответственно.



- Выберите такие интервалы между приемами пищи, чтобы избежать приступов ненасытного голода.
- Глазами можно съесть все, а вот желудок ограничен в размерах. Поэтому лучше выбирать порцию, имея это в виду.
- Следите за энергетической плотностью пищи (см. с. 50). Избегайте продуктов, в которых более 200 ккал на 100 граммов, например, фаст-фуд. В сочетании со свежим салатом или фруктами иногда можно заказать гамбургер или шашлык.
- Ешьте сидя. Выберите постоянное место, желательно за столом. Тщательно пережевывайте каждый кусок. Подождите по крайней мере 5 минут после еды, прежде чем возвращаться к повседневным занятиям.
- Все сводится к изменению ваших «плохих» привычек. Действительно ли нужно пить сладкий кофе или есть шоколад перед телевизором? Необходимо осознать, что хорошо для вашего организма, а что наносит ему вред.