

УДК 613  
ББК 51.204.0  
КТК 30  
М69

**Михайленко Т. А.**

**М69** Лайфхаки о здоровом теле и позитивном мышлении : как познать ЗОЖ, быть здоровым и не сойти с ума! / Т. А. Михайленко. — Ростов н/Д : Феникс, 2019. — 233 с. : ил. — (Не лечите меня).

**ISBN 978-5-222-31997-0**

Многие пытаются сделать свой образ жизни более здоровым и ищут разные под- сказки на этом пути. Но информации так много, что порой хочется все бросить, не читать вообще и жить как живется. Эта книга поможет сформировать понимание единой системы ключевых «фишек», важных для здорового образа жизни, а также отбросить лишнее и развеять популярные мифы. Автор последовательно разбирает каждую тему, входящую в многогранный спектр ЗОЖ-мира, приводит взвешенную аргументацию «за» и «против», по итогам которой читатель сможет самостоятельно сделать выводы, что именно подходит лично ему.

Татьяна Михайленко — драйвер и пионер российского ЗОЖ-движения, автор собственного инстаграм-блога @tanya\_livewell (50 000 подписчиков), автор Премии *LiveOrganicAwards*. Будучи главным редактором портала *WeGreen.ru*, она самостоятельно протестировала немало подходов и методик, взяла интервью у десятков экспертов в сфере здоровья и раскрытия человеческого потенциала.

Вы обязательно многое переосмыслите, ваше стремление к здоровью станет более концептуальным и обдуманым. Вы перестанете следовать навязываемым вам моделям и остановите погоню за лучшей из них. Вместо этого вы сможете самостоятельно определиться с собственной стратегией дальнейшего совершенствования себя и наслаждаться каждым прожитым днем!

УДК 613  
ББК 51.204.0

© Михайленко Т. А., 2019  
© Оформление: ООО «Феникс», 2019  
© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

**ISBN 978-5-222-31997-0**

# Оглавление

|   |     |
|---|-----|
| Вступление .....  | 5   |
| Благодарности .....   | 9   |
| <b>Глава 1. От медицины не убежишь:<br/>два противоположных подхода к лечению</b> .....                               | 12  |
| 1.1. Ключевые подходы к здоровью человека<br>и ответственности за собственное тело: аллопатия<br>и антропософия ..... | 12  |
| 1.2. Практические выводы о медицине .....   | 24  |
| <b>Глава 2. Движение — основа здоровья</b> .....  | 32  |
| 2.1. Кинезиология и остеопатия — здоровые движения<br>во всем теле.....   | 33  |
| 2.2. Йога — основа здоровых процессов развития тела<br>и мышления.....  | 40  |
| 2.3. Йога-практика на каждый день .....   | 47  |
| <b>Глава 3. Базовые принципы здорового питания<br/>и продуктивное снижение веса</b> .....                             | 63  |
| 3.1. Базовая основа здорового питания .....   | 63  |
| 3.2. Система питания: диеты, ограничения<br>и их последствия .....  | 83  |
| <b>Глава 4. Натуральный уход и философия<br/>натуральной красоты</b> .....  | 99  |
| 4.1. Почему косметика должна быть натуральной? .....  | 99  |
| 4.2. Насколько эффективна натуральная<br>косметика и чего в ней не должно быть?.....                                  | 114 |
| 4.3. Практика фейсфитнеса на каждый день.....   | 126 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Глава 5. Основы «дизайна человека»</b>  |     |
| <b>как системы познания себя</b> .....   | 137 |
| 5.1. Что такое <i>HumanDesign</i> и какие элементы включает эта система?.....                          | 138 |
| 5.2. Практические выводы из системы <i>HumanDesign</i> .....   | 157 |
| <b>Глава 6. Целеполагание и позитивные психологические практики</b> .....                              | 184 |
| 6.1. Расстановка приоритетов, целеполагание и оптимальный современный подход к жизненному балансу..... | 184 |
| 6.2. Эффективная практика жизни и методы достижения счастья.....                                       | 204 |
| <b>Заключение</b> .....  | 231 |

# Вступление

**Я** долго размышляла над тем, что считать ЗОЖ.

Изнуряющие диеты, помогающие похудеть, — ЗОЖ?

Или фитнес до полного выгорания, подрывающий опорно-двигательную систему, — ЗОЖ?

Я часто вижу, как множество разных людей, пропагандирующих свою, совсем разную, правду, пытаются объединиться в какое-то движение, чтобы вместе отстаивать интересы Здорового Образа Жизни, но у них не получается, потому что их принципы вступают в противоречие.

К счастью, недавно я встретила с понятием, объединяющим в себе разные стороны жизни с общими ЗОЖ-принципами! Это мировой тренд, который называется *SlowBeauty*, или «Медленная красота».

Вот ключевые принципы этого движения:

- ♦ жизнь с минимизацией стресса;
- ♦ регулярный, но щадящий тип спортивных нагрузок без изнашивания тела (оптимальный — йога или пилатес);
- ♦ только натуральные продукты и косметика;
- ♦ умеренное, легкое питание без суровых диет;
- ♦ приоритет медицины, ориентированной на профилактику и мягкие методы лечения, рассчитанные на внутренние ресурсы организма, по сравнению с «жесткой» медициной «постфактум»;

- ♦ комплексная забота об экологии и природе как нашем общем доме;
- ♦ теплые отношения с близкими;
- ♦ постоянное открытие мира и себя: самопознание, саморазвитие, путешествия.

Посмотрите таблицу, там вы найдете сравнение принципов *SlowBeauty* с традиционными или теми, которые пока еще пропагандирует стиль жизни мегаполиса, ориентированный на эгоистичные, материальные и поверхностные ценности и быстрый результат.

| Тема       | <i>SlowBeauty</i>   | Стандарты, принятые в большом городе  |
|------------|---|---|
| Уход       | Натуральная косметика, поддержание красоты собственными силами организма, гимнастика для лица   | Быстрые процедуры красоты, ненатуральная косметика, пластические операции   |
| Питание    | Натуральные, живые продукты, экологичные способы приготовления, сбалансированное, легкое питание  | Продукты с ГМО и антибиотиками, фастфуд, изнуряющие диеты   |
| Медицина   | Антропософский подход, большая роль профилактики и психосоматики  | Активное использование сильных лекарств, лечение симптомов, а не болезни, пренебрежение психологией                 |
| Ритм жизни | Спокойный, размеренный, минимизация стресса   | Очень быстрый, стрессовый, агрессивные и требовательные отношения между людьми                                      |
| Спорт      | Регулярный спорт ради удовольствия, поддержания здоровья, без ущерба для организма. Йога как эталон экологичного спорта для тела и разума | Спорт ради моды, интенсивные нагрузки «на износ», намеренное формирование диспропорций тела ради стандартов красоты |

| Тема                   | <i>SlowBeauty</i>   | Стандарты, принятые в большом городе   |
|------------------------|---|--|
| Карьера                | Работа по призванию, дело жизни, вдохновение, не ради денег   | Карьерные гонки, интриги, интенсивный график, главенствующая роль зарплаты   |
| Саморазвитие           | Регулярное познание нового, развитие в любых сферах, которые вдохновляют человека   | Пренебрежение саморазвитием в пользу малоинтеллектуального массового контента. Карьерный путь не принято менять, чтобы не потерять уже наработанный опыт |
| Экология и путешествия | Восприятие природы как дома человека. Осознанное потребление и отношение к природе. Любовь к первозданной, нетронутой природе | Потребительское отношение к природе  |

Я очень благодарна Инне Орловой, основателю бренда *Kurwell* — комплексные экорешения с острова Кипр, — которая познакомила меня с подходом *SlowBeauty*, а также была первым человеком, в презентации которого я увидела сравнение двух подходов в столь удобной табличке.

Кстати, *SlowBeauty* не единственный «медленный» термин с приставкой «*Slow*». Этот мировой тренд все понимают по-разному, и приоритеты у всех свои. Для кого-то главное здесь *SlowFood* — «Медленная еда», что означает отказ от фастфуда, перекусов на бегу, правильное и натуральное питание и развитие традиции готовить дома. Для кого-то во главе угла *SlowFashion* — «Неспешная мода», которая, с одной стороны, предполагает предпочтение свободной, удобной и не сковывающей движения одежды, а с другой — натуральные ткани и красители, заботу об экологии в процессе производства, ответственное отношение к труду наемных работников, а также обязательную передачу ненужной одежды на переработку или в магазин формата *SecondHand*. Вот сколько важных аспектов!

Возможно, правильнее в целом говорить о *SlowBeing* — «Неспешном бытии» — как воплощении всего вышесказанного.

Так или иначе, подход, которого мы будем придерживаться и в рамках которого пойдет повествование в данной книге, предполагает комплексный взгляд на жизнь человека, а также определяет то, что полезно для здоровья во всех отношениях, без компромиссов с телом или душой.

Шаг за шагом мы с вами разберем наиболее существенные аспекты и, вероятнее всего, найдем секрет гармоничного и непротиворечивого ЗОЖ!

# Благодарности

**Я** работала директором PR-агентства около 10 лет. Да, это была моя компания, и было интересно заниматься собственным бизнесом. Но, увы, он все больше становился мне неинтересен. Мы проделывали колоссальную работу для клиентов, то и дело выдвигая их на первые полосы газет и в рейтинговые телеэфиры. Но никакого морального удовлетворения я от этого не получала, наша работа всегда оставалась за кадром. Кроме того, поток клиентов шел как конвейер: сегодня ты вытаскиваешь из информационного кризиса банк, а уже завтра пишешь текст для директора птицефабрики, почему они такие молодцы и не кормят индейку антибиотиками.

То, что соискатели на вакансии обычно представляют как ключевой плюс работы в PR-агентствах — разнообразие задач и клиентов, — в какой-то момент стало для меня невыносимым. Невозможно ни на чем сосредоточиться и сделать конфетку. Невозможно обозначить людям и рынку свою жизненную позицию — ну разве что в очередной раз рассказать профессиональному СМИ про новый успешный PR-кейс из разряда «как прислать журналистам фейк, который опубликуют все центральные издания»...

Поэтому я благодарна человеку, который однажды пришел ко мне и предложил возглавить ЗОЖ-портал *LiveOrganic*. Это был Антон Козлов, директор *4fresh*, очень крупного на сегодняшний



день онлайн-экомаркета в России. Я с радостью приняла предложение, хотя и не понимала на тот момент, насколько значимым оно окажется для моей жизни, карьеры и поиска своего места в этом мире. На сегодняшний день я являюсь одним из немногих достаточно узнаваемых идеологов ЗОЖ, которые двигают весь рынок натуральных продуктов и органики в России, что для меня очень почетно и важно.

У меня много собственных проектов в этой сфере, начиная от ЗОЖ-портала *WeGreen.ru* и печатного журнала *GreenMag* и заканчивая нашим экофестом *GreenDay*, премией для производителей, СМИ и блогеров *GreenAwards* и ЗОЖ-коробочками *GreenBox*. Кроме того, мое PR-агентство обрело более направленный вектор работы, и теперь ЗОЖ выделен у нас в бизнесе в отдельное направление, а в обозримом будущем я планирую полностью перейти на продвижение только натуральных и экологичных продуктов. Наконец, благодаря моему переходу на «светлую сторону» теперь я популярный инстаграм-блогер *@tanya\_livewell*. По этой причине моя жизнь и работа приобрели невероятно глубокий смысл!

Я очень благодарна своей маме, доктору биологических наук, которая с самого детства учила меня наблюдать за живой природой, чувствовать ее. На биологической практике я изучила голоса более 40 птиц. Думаю, если бы не мама и ее близкое к природе окружение друзей-биологов, мне было бы намного сложнее осваивать все то, чем я сейчас занимаюсь, и вдохновлять других приобщаться к натуральным продуктам, чувствовать свои ритмы и жить более естественной жизнью.

Спасибо моему мужу Илье и сыну Ромочке. С одной стороны, они всегда с пониманием относятся к тому, что я много работаю и развиваю свое дело. С другой — с Ильей подчас у нас возникают очень крепкие споры о некоторых моих ЗОЖ-убеждениях и принципах жизни. Да, мы стараемся не навязывать друг другу свою позицию, каждый руководствуется своими принципами. Но иногда находит коса на камень, например, когда я выбрасываю на помойку «Докторскую» колбасу, если вижу, что данный конкретный

вид колбасы напичкан химикатами и даже имеет неестественный красный цвет — переборщили с красителем.

Эти споры учат меня, с одной стороны, смирению, а с другой — дают более глубокое понимание, какие предрассудки и стереотипы стоят на пути к ЗОЖ у нашего населения, учат более грамотно и взвешенно аргументировать свою позицию. А мой сынишка — такой мини-ЗОЖ-блогер, который радуется и вдохновляет меня и сам впитывает много полезной информации.

Спасибо всем владельцам бизнеса в сфере эко и ЗОЖ, которые поверили в меня и являются моим близким окружением. Нам с вами еще предстоит совершить много великих дел и обеспечить стабильный и стремительный рост рынка натуральных товаров. Ваша вера и отклик на мои проекты — это то, что позволяет двигаться дальше и достигать новых вершин!

Спасибо Марии Малярской, опытному гинекологу-акушеру и идеологу естественных родов (не просто через родовые пути, а таких, как по Мишелю Одну, без любых уколов, вмешательств, анестезии и когда у акушерки руки преимущественно за спиной). Занимаясь на курсах для беременных у Марии Михайловны, я впервые смогла осознать степень абсурдности мира, в котором мы живем, и то, что 98% общества могут ошибаться. Глобализация и индустриализация привели к тому, что планета стоит на грани неисправимой экологической катастрофы и других угроз человечеству, 98% общества сегодня потребляют ненатуральные продукты и химию, а медицинские протоколы всего мира устроены так, что одно лечат, а все остальное калечат... Мы поговорим еще об этом на страницах книги. И да, это та реальность, в которой мы живем.

Наконец, спасибо за эту книгу Екатерине Иноземцевой, создателю школы *FreePublicity* и автору курсов «Пишу книгу за 90 дней». Если бы не она, кто знает, когда бы я созрела для книгописательства.

# ГЛАВА 1

## От медицины не убежишь: два противоположных подхода к лечению

**Т**ак или иначе, мы все обращаемся за медицинской помощью. Однако впечатления от ее оказания бывают разными, и, самое удивительное, это не всегда связано с качеством оказания услуги. Порой впечатление складывается на основе того подхода, который использует в своей практике доктор.

В этой главе мы разберем два диаметрально противоположных подхода к лечению — **аллопатию** и **антропософию** — и узнаем, на что влияет выбор подхода. А также поймем, насколько мы сами на этот подход можем влиять и насколько хорошо быть сторонником лишь одного из подходов.

Думаю, не все читатели этой книги рассматривали медицину в таком ракурсе, так что вперед, к новым граням нашего сознания!

### 1.1. Ключевые подходы к здоровью человека и ответственности за собственное тело: аллопатия и антропософия

В целом в мире существуют два концептуальных подхода в медицине: аллопатия и антропософия.

**Аллопатия** — это та медицина, к которой мы привыкли в современном мире. Назовем ее традиционной. Она предлагает нам лекарства от всех болезней, почти на все имеет волшебную таблетку или суперпроцедуру, которая способна быстро

облегчить состояние и снять тяжелые симптомы. При этом нам обычно мало что объясняют: просто говорят, что нужно пить то-то и то-то и придерживаться определенного образа жизни. Но в целом пациент особо ни на что не влияет, а врачи сами решают, как быть и что делать, даже не всегда удосуживаясь объяснить, с чем связаны те или иные назначения.

Каковы преимущества аллопатии?

- ◆ Вы получаете весь спектр возможностей современной медицины в борьбе с вашим заболеванием. К вашим услугам все последние достижения и научные изыскания.
- ◆ Ваша роль в процессе лечения минимальна (хотя можно ли считать это плюсом?). Всю ответственность за ваше лечение на себя берет врач. Он говорит вам, что делать, но не объясняет почему. Вам лишь остается следовать его указаниям.
- ◆ Процесс лечения будет максимально быстрым, насколько это возможно при ваших симптомах.

Звучит неплохо, и чего же еще желать? Но я бы выделила следующие недостатки аллопатии.

- ◆ При этом подходе медицина почти ничего не говорит нам о возможностях психологического воздействия человека на свое состояние. Более того, от непонимания происходящего и от нежелания доктора что-либо объяснять человек часто находится в страхе и чувствует себя потерянным и одиноким. Особенно в стенах больницы. К нему относятся как к винтику внутри большой машины... Лечение проходит только с помощью лекарств, без внимания к депрессии или чувству страха больного, что, между прочим, может негативным образом повлиять на конечный исход лечения, особенно при смертельно опасных или психосоматических заболеваниях (в том числе онкологии, астме и т.п.).
- ◆ Данный подход не возлагает на человека должную степень ответственности за свое здоровье и свои возможности. За все как бы отвечает врач: он все знает и все

- ◆ Отсутствие болей в спине, ощущение легкости спины и шеи.
- ◆ Меньший риск повредить связки и кости при серьезных падениях, ударах, травмах.
- ◆ Хорошая выдержка, способность легче переносить боль.
- ◆ Сильные сосуды и сердце, большой объем грудной клетки.
- ◆ Внутреннее спокойствие. Отсутствие нервозности даже в ритме большого города, уверенность в себе.

Делая данную фотосессию, я была уже в положении, на восьмом месяце беременности. Но данная практика не только для беременных, скорее наоборот. В инструкции к упражнениям я буду пояснять, когда упражнение небеременным нужно выполнять слегка иначе, чем я была в состоянии показать вам на фото с учетом моих ограничений.

### Асана 1. Настройтесь на практику

Сядьте в удобное положение, закройте глаза. Расслабьтесь, отпустите мысли. Выровняйте спину максимально, опустите плечи. Чувствуйте только свое тело, будьте внутри себя. Постарайтесь отпустить зажимы. Несколько раз поправьте посадку, максимально отодвинув ягодицы. Руки сложите перед грудью для создания потока энергии.



Рис. 1

Цикл Сурья Намаскар — «Приветствие солнцу». Повторите 3–5 раз для разминки в комфортном для вас темпе — от пребывания в каждой асане по 15–40 секунд до быстрого, интенсивного темпа. Перед этим вы можете также сделать элементы классической спортивной разминки, если чувствуете необходимость (особенно если вы не очень спортивный (-ая) и мышцы сильно зажаты).

Сурья Намаскар может включать в себя несколько разновидностей асан, даю вам свой самый простой вариант — пять асан.

### Асана 2. Руки и грудь наверх

Сначала хорошенько расправьте плечи назад и вниз. Выпятите грудь вперед, будто хотите поставить на нее чашку. Запрокиньте голову назад — но без неприятных ощущений. Затем поднимите руки. Главная цель — прогиб в груди, но не в пояснице! Копчик держите в тонусе и не откидывайте его сильно назад. Задержитесь на 10–20 секунд. Опустите руки, затем бережно поднимите голову. Не делайте сразу резкий наклон вниз, пока не поймаете равновесие после прогиба и не зафиксируете взгляд.



Рис. 2



Рис. 3

### Асана 3. Наклон вниз с прямой спиной

Да, ключевое здесь — именно ПРЯМАЯ СПИНА, а не прямые ноги. Если у вас не получается сразу достать до пальцев ног, присогните ноги, но не округляйте спину. Можно также воспользоваться ремнем для йоги, накинув его на стопы, или кирпичами для йоги, поставив на них руки. Мне при-

ходится разводить ноги из-за большого живота. Если вы не беременны, делайте наклон к стопам, расстояние между которыми не более 10 см.

#### **Асана 4. Широкий шаг назад и растяжение передней поверхности бедра на отведенной ноге**

Переходите в эту асану сразу из наклона! Если вы недавно занимаетесь или только начали практику, не переводите руки на колено, оставьте их на полу. Если вы хотите усилить нагрузку и углубить позу, поставьте руки на колено, как показано на фото. Очень важно, чтобы в колене передней ноги у вас был прямой или тупой угол — НЕ ОСТРЫЙ! Острый угол не дает эффект от упражнения и травмоопасен. Следите за тем, чтобы не опираться на коленку задней ноги — «съедьте» немного вперед, как бы переваливаясь на переднюю поверхность бедра. Если больно колену, можете подложить под него что-то мягкое, например, полотенце. Задержитесь в позе 15–40 секунд. Вы должны почувствовать сильное растяжение передней поверхности бедра ноги, отставленной назад, а также можете почувствовать натяжение задней поверхности ноги, выдвинутой вперед. Эта поза — самая ранняя подготовка к шпагату.

Не забывайте чередовать ноги при каждом повторном выполнении асаны.

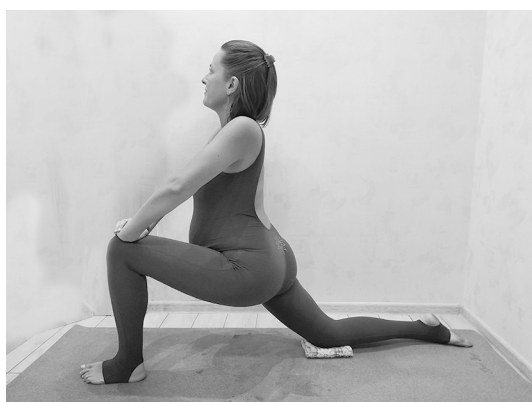


Рис. 4

### Асана 5. Собака мордой вверх

После асаны 4 вы отводите обе ноги назад, можно задержаться в планке. А затем выпрямляете руки, максимально прогибаетесь в груди и немного в спине, слегка запрокидываете голову назад. Вы оказываетесь в позе «Собака мордой вверх». Беременным нельзя выполнять эту асану в полную силу, т.к. сильна нагрузка на связки и мышцы живота. Вы можете прогнуться намного сильнее, так, что верхняя часть тела будет перпендикулярна полу или отклонена назад. Ваша задача — максимально прогнуться в груди. Продвинутые практики могут поднять колени и бедра от пола. Обратите внимание, пальцы ног не упираются в пол, а вытянуты назад.



Рис. 5

### Асана 6. Собака мордой вниз

В позе «Собака мордой вверх» вы подгибаете пальцы стоп, ставите их на пол и переходите в «Собака мордой вниз». Это важнейшая поза в йоге, которая сперва покажется неудобной, но в конечном итоге вы придете к тому, что в ней можно почти спать! Итак, это классная поза, но к ней нужно приладиться и все четко настроить. Спина должна быть прямой, голова и шея расслаблены. Стопы чуть повернуты внутрь. Ноги прямые или чуть согнуты, но мы стремимся к прямым. Можно попереминаться с ноги на ногу, поочередно пытаясь опустить то одну, то другую пятку на



## ГЛАВА 6

### Целеполагание и позитивные психологические практики

**И** так, друзья, нам осталась завершающая глава данной книги! Здесь мы поговорим о том, какие ментальные практики и осознанная часть нашей личности могут повлиять на нашу жизнь, настроение, достижения. В первой части данной главы мы рассмотрим взаимоотношения человека со своими целями (и пусть даже не все умеют их эффективно ставить, как мы выяснили в предыдущей главе). Во второй части мы изучим другие позитивные техники, которые существенно улучшают качество жизни и приводят нас к исполнению задуманного.

#### **6.1. Расстановка приоритетов, целеполагание и оптимальный современный подход к жизненному балансу**

Признайтесь честно: есть ли у вас системное представление о целях вашей жизни и балансе приоритетов? Если у вас есть одна большая цель или несколько больших целей, это уже очень позитивно! Но является ли это исчерпывающим ответом на поставленный мною вопрос? Системное понимание приоритетов и цели жизни предполагает намного более глубокий подход, чем просто стремление к одной или нескольким целям, пусть даже очень важным для вашей самореализации и само-

оценки. Давайте посмотрим, с какой стороны лучше подойти к вопросу.

Самая простая схема может выглядеть так. Если систематизировать нашу жизнь и выделить в ней какие-то значимые разделы, получится, что в глобальном смысле мы можем определить четыре больших блока: здоровье; отношения с семьей, друзьями и близкими; карьера и работа; самопознание и саморазвитие.

|                  |  |
|------------------|--|
| Спорт и здоровье | Отношения с семьей, близкими, друзьями |
| Карьера и работа | Саморазвитие и самопознание            |

**Рис. 52.** Ключевые сферы человеческой жизни

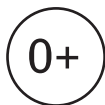
Очень важно, чтобы вы постоянно уделяли внимание каждой из этих сфер на протяжении всей жизни. То есть нельзя допустить, чтобы одна из этих сфер долгое время была без внимания и «провисала». Если это происходит, со временем вы начинаете чувствовать некоторую опустошенность и нехватку чего-то важного в жизни.

К сожалению, у современных людей, особенно жителей большого города, которые находятся в постоянно высоком темпе и стрессе, одна или даже две из этих сфер часто отходят на второй план. Например, представьте себе карьериста или карьеристку, которые активно «упахиваются» на работе. Знакомый портрет? Действительно, он сегодня очень популярен среди жителей мегаполисов. Это люди, которые проводят на работе абсолютно бóльшую часть времени, причем они могут быть как офисными работниками, так и предпринимателями, самозанятыми людьми. В любом случае, они уделяют очень большое внимание работе и карьере, часто достигая на этом поприще реальных успехов.

Ну а что происходит у них в остальных сферах жизни? Чаще всего они испытывают проблемы как минимум в одной из важных областей, а часто даже в двух. Давайте рассмотрим наиболее типичные портреты.

- ♦ **Карьерист-спортсмен или карьерист-путешественник.** Активный карьерист или постоянно работающий человек. Кроме работы, он также имеет пристрастие к путешествиям, спорту, вероятно, бегают полумарафоны и марафоны, а также посещает спортзал. Таким образом, у этого человека все отлично в сферах здоровья и карьеры. Однако, скорее всего, на задний план уходят отношения с семьей (или ее просто нет, причем это состояние часто затягивается, что в конечном счете не приносит радости), а также вопрос самопознания и самообразования в интеллектуальной сфере.
- ♦ **Карьерист-семьянин.** Часто это мужчина, у которого есть жена и один или несколько детей. Он активно и много работает, пытается одновременно заработать на «100500» потребностей семьи. Честно говоря, он слегка в загоне, причем чаще всего без видимой причины — он просто не может хорошо структурировать все доходы и расходы и не очень хорошо выстроил иерархию потребностей. Ему кажется, что семье надо все и сразу, у него уже 10 кредитов, и, конечно, времени и ресурсов на отдых он себе оставляет по минимуму. Вечером и в выходные он старается тратить время на семью (причем, кстати, часто скорее в механическом смысле: съезди, забери, купи, принеси, отремонтируй — а не в смысле реального полноценного общения). При этом ясно, что у такого человека сфера общения с семьей, и особенно с друзьями, все равно не будет полноценной. Кроме того, скорее всего, такой человек плохо следит за здоровьем, давно забросил спорт из-за нехватки времени, а также не уделяет времени духовному и интеллектуальному саморазвитию.
- ♦ **Карьерист-тусовщик.** Активные парень или девушка, которые еще не обзавелись семьей, их жизнь течет очень бурно, и, несмотря на то что возраст неуклонно катится к 30 или уже перевалил за эту отметку, вокруг столько всего происходит, им кажется, что их реальная жизнь только началась! Они много работают, неплохо зарабатывают, тусуются с друзьями,

Популярное издание



Татьяна Александровна Михайленко

**ЛАЙФХАКИ О ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ  
И ПОЗИТИВНОМ МЫШЛЕНИИ:  
как познать ЗОЖ, быть здоровым и не сойти с ума!**

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| Ответственный редактор | <i>Ю. Шевченко</i>  |
| Выпускающий редактор   | <i>Г. Логвинова</i> |
| Технический редактор   | <i>Т. Ткачук</i>    |

Формат 70x100/16. Бумага офсетная.

Тираж 2500 экз. Заказ №

ООО «Феникс»  
344011, Россия, Ростовская область,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.  
Тел. /факс (863) 261-89-59, 261-89-50

Изготовлено в России  
Дата изготовления: 05.2019.

Изготовитель: АО «Первая Образцовая типография»  
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»  
432980, Россия, Ульяновская обл.,  
г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14