

Содержание

От автора	11
Введение	14
Стресс: как его преодолеть, и почему не стоит закрывать глаза на симптомы	19
Состояние хронического стресса: симптомы очевидны	19

ПИТАНИЕ КАК ОДИН ИЗ ОСНОВО- ПОЛАГАЮЩИХ ФАКТОРОВ, ОТВЕЧАЮЩИХ ЗА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Глава 1. Основы питания	25
Обмен веществ	26
Элементы питания: микронутриенты и макронутриенты	29
Дефицит и профицит калорий. Что нужно знать каждому для разгона метаболизма?	34
Глава 2. Психология питания	39
Саморегуляция и дисциплина	40
Гормоны счастья	44
Глава 3. Питание для здоровья.	50
Микрофлора кишечника.	50
От уникальности к универсальности.	51
Роль кислотно-щелочного баланса в организме.	52
Питание по возрасту	56
Психологические и физиологические исследования в питании по половому признаку	57
Как правильно кормить детей? Физиологические исследования.	59
20 самых распространенных ошибок в питании	59
21 способ навсегда избавиться от вредных пищевых привычек	66
Глава 4. Болезни, связанные с неправильным питанием	72
Насколько важно правильное питание для здоровья?	72

Основные «пищевые» болезни	73
Профилактика	76
Глава 5. Стили питания и разновидности диет	78
Правила сбалансированного питания	78
Стили питания	79
Разновидности режимов питания.	85
Глава 6. Соль, сахар и консерванты	94
Так ли страшна «белая смерть»?	94
О вреде сахара	96
Консерванты и их влияние на здоровье человека	101
Глава 7. Вода и другие напитки	105
Какую воду мы пьем?.	105
Информационное загрязнение воды.	106
Как правильно пить воду?.	107
Что нужно знать о кофе и чае?	108
Свежевыжатые и пакетированные соки?	111
Алкоголь и его пагубное воздействие на организм	114
Глава 8. Биологически активные добавки и суперфуды	117
БАД и их роль для организма	117
Суперфуды. Крайность или необходимость?	120
Глава 9. Продуктовая корзина	126
Полезные продукты для правильного питания	126
Пищевой мусор.	128
Последствия употребления таких продуктов	129
Нужны ли заменители пищи?	130
Растительная альтернатива животным продуктам	132
Глава 10. Правила приготовления пищи и ее хранение	134
Основные правила приготовления здоровой пищи	134
Как правильно хранить пищу?	136
Заключение главы	138

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

Глава 1. Что такое осанка?	141
Особенности осанки	142
Норма и отклонения осанки	143
Способы устранения отклонений осанки.	145
Глава 2. Анатомические особенности шеи.	151
Глава 3. Правильные движения рук и плеч	158
Как устроены руки человека	158
Отклонения от нормального положения рук	161
Глава 4. Как устроен таз?	166
Отклонения от нормы	168
Глава 5. Как работают наши ноги?	171
Кровоснабжение	174
Отклонения от нормы	175
Способы устранения отклонений.	179
Глава 6. Польза движения	182
Нормы движения — есть ли они?	182
Какая активность опасна?	183
Глава 7. Вредна ли нам ходьба или полезна?	185
Как правильно ходить?	187
Как держать баланс?	189
Глава 8. Ходьба по лестнице: польза или вред	191
Почему спуск по лестнице вреден для нас?	191
Почему ходить по лестнице полезно?	192
Какие мышцы задействованы в ходьбе по лестнице?	193
Как не нанести вред здоровью?	194
Глава 9. Польза и вред бега	196
Как бегать правильно?	197
Техника бега.	199

Глава 10. Зачем человеку бросок?	202
Где в повседневной жизни используется бросок?	202
Бросок и его нюансы	203
Глава 11. Как правильно сидеть?	204
Почему долго сидеть — вредно?	205
Как правильно должен располагаться таз в положении стоя и сидя?	208
Как сидеть за рулем?	210
Глава 12. Как дышать правильно?	212
Что значит правильное дыхание?	212
Что полезнее для здоровья: брюшное или грудное дыхание? . .	214
Сложно ли научиться правильно дышать?	215
Дыхательные упражнения.	216
Глава 13. Как правильно поднимать и переносить тяжести? . . .	219
Что будет, если поднимать тяжести неправильно?	220
Как правильно поднимать тяжести?	220
Глава 14. Если вам приходится подолгу стоять, как делать это правильно	225
Глава 15. Наклон, сгибание	227
Какие межпозвонковые диски самые «слабые»?	227
Так как правильно делать наклоны?	228
Глава 16. Подъемы из положения сидя	230
Глава 17. Как держать телефон?	231
Так как правильно держать смартфон, чтобы не навредить себе?	232
Глава 18. Как хватать правильно?	234
Глава 19. Что такое релиз?	235
Глава 20. Как правильно заботиться о суставах?	239
Глава 21. Лежим на диване	242
Правила лежания на диване	242

Правила сна на диване	243
Заключение главы	244

ПОЧЕМУ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ТАК ВАЖЕН СОН?

Глава 1. Методы гармонизации сна	247
---	------------

Глава 2. Новые технологии ID MATTRESS® на страже здорового сна	249
---	------------

Почему так важен здоровый сон?	249
Когда появился матрас?	250
Идеальный матрас от SONTELLE	251
Плюсы системы ID MATTRESS.	252
Как подбирается ID MATTRESS?	254
Еще несколько доводов в пользу ID MATTRESS	255
Как выбрать подушку.	255
Как выбрать одеяло	257
Как выбрать постельное белье.	259
О микроклимате спальни	259

Глава 3. Правильное обустройство спальни.	261
--	------------

Как выбрать кровать	261
Как выбрать матрас	262
Какие комнатные растения способствуют хорошему сну?	267
Как подобрать одежду для сна.	268
Как сделать спальню тихой	268

Глава 4. Как правильно жить, чтобы спокойно спать	269
--	------------

О продолжительности сна.	269
Как распределяются хронотипы?	272
Особенности хронотипов	273
Особенности ритмов биологических процессов (циркадных ритмов).	273
Плюсы и минусы разных хронотипов	274
Как влияют на хронотип внешние факторы?	275

Глава 5. Как просыпаться?	276
Как не сбивать свои биоритмы	276
О правильной физической нагрузке	276
Как правильно готовиться ко сну	277
Как правильно питаться, чтобы спать хорошо	277
Сон и вредные привычки	278
Сон и гаджеты.	278
Сомнология	279
Бессонница.	279
Глава 6. Психологические причины бессонницы	281
Средства лечения бессонницы.	282
Храп и синдром обструктивного апноэ сна	285
Циркадные нарушения сна	288
Синдром беспокойных ног	291
Заключение главы	293
Заключение	296
Алфавитный указатель	

От автора

Здравствуйте, дорогие читатели!

Пожалуй, для начала стоит представиться и объяснить, как мне в голову пришло решение добавить в этот мир еще одно произведение о здоровом и активном образе жизни, ведь их уже и так написано предостаточно. Сейчас попробую объяснить.

Меня зовут Артем Монахов. Вот уже 12 лет я являюсь собственником и руководителем производственной группы компаний, которая занимается изготовлением и дистрибьюцией товаров для сна (матрасы, кровати, мебель, постельные принадлежности) под брендами Sontelle, Промтекс Ориент, Agreen, Sportletica, ID Mattress и др. на всей территории РФ и СНГ. Поскольку «правильный» сон является неотъемлемой частью здорового образа жизни, можно сказать, что я поставляю людям здоровье.

Понимаю, вы держите в руках книгу неизвестного вам человека (благодарю за доверие) и пока не приняли решения, почему стоит прислушаться к моим советам.

Признаюсь честно, прежде чем написать книгу, я потратил огромное количество сил, денег и времени на изучение темы здорового образа жизни. Возможно, информация, которую вы в дальнейшем найдете на страницах, вам уже известна — полностью или частично, однако надеюсь, что мне все же удастся сэкономить вам время, деньги и значительно повысить качество жизни.

Задача данной книги — заронить «зерно здоровья» в умах читателей, наплатать и обогатить его новыми знаниями. Звучит слишком высокопарно? Да. Однако от своих слов я не отступлюсь — данная тема а для меня слишком важно.

К сожалению, осознание важности здорового образа жизни пришло ко мне со смертью отца. Не стало его очень рано — ему было всего 54 года, мне на тот момент — 20. У отца были проблемы с сердцем, на которые он предпочитал закрывать глаза: не занимался своим здоровьем, не проходил регулярные обследования у специалистов. Видимо, боялся услышать правду. Такое потребительское отношение к собственному организму, к своим близким в конечном итоге и привело к внезапной смерти.

Похожая история произошла и с моим дедушкой, который также ушел из жизни очень рано. Решив разорвать этот круг, я не только серьезно подошел к вопросу собственного здоровья, но и создал эту книгу. Может быть, она поможет кому-то из моих читателей не допустить трагедии в своей семье и вовремя задуматься о том, что **здоровьем необходимо заниматься не только для себя, но и ради своих близких.**

Согласитесь, здоровье — не просто временный тренд. Когда ты доволен качеством жизни (а это невозможно при плохом самочувствии), происходящие события становятся ярче, интереснее, хочется иметь возможность наслаждаться ими как можно дольше.

В этой книге я расскажу вам о здоровье, о новом образе жизни, полном уверенности, внутренней и внешней красоте, а также о невероятном, интересном и захватывающем окружающем мире, который откроется перед вами с новой стороны, если вы немного подкорректируете свои ежедневные привычки.

Потратив столько усилий на изучение данной темы, мне хочется поделиться с вами своими знаниями.

Эта книга является моим гражданским и социальным ответом перед самим собой и перед тем обществом, в котором я живу.

Ее цель — увеличение продолжительности жизни за счет корректировки повседневных привычек. Прошу не судить строго, это мой первый писательский опыт.

Я убежден, что знания о физических процессах позволят человеку выбрать осознанный и здоровый жизненный путь.

Наверняка эта книга попадет в руки тому, кто только начал свое знакомство с темой здорового образа жизни, тому, кто начал следовать этому пути, и, возможно, тому, кто уже имеет знания и опыт некоторых оздоровительных практик, и сейчас ищет дополнительную информацию.

Сразу скажу, что я — сторонник постоянного изучения и анализа, призываю всех читателей непрерывно искать новые знания. Они позволят вам понимать происходящие в жизни процессы и формировать

подходящий именно вам образ жизни, рацион и модель активности.

Читайте, изучайте, рассматривайте альтернативные точки зрения, которые имеют преимущественно медицинские или анатомические подтверждения, рассуждайте. Так вам откроется именно ваш путь — осознанный, подкрепленный не только научными знаниями,

но и вашими собственными ощущениями. Путь этот несомненно приведет вас к положительному результату.

Сегодня, при изучении любой темы (особенно диетологии), сторонники разных направлений всеми силами пытаются перетянуть аудиторию на свою сторону, отрицая или опровергая альтернативные точки зрения. Чаще всего эти «точки зрения» не имеют научных обоснований, а некоторые даже противоречат им.

ЗДОРОВЬЕМ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ СЕБЯ, НО И РАДИ СВОИХ БЛИЗКИХ.

Я предлагаю вам посмотреть на жизнь со стороны медицины, анатомии, физиологических процессов организма человека и внутренних ощущений, принять свое осознанное решение исходя из этого.

Как я писал ранее, на сегодняшний день существует очень много разных материалов, среди которых достаточно сложно определить действительно полезные и аргументированные советы.

Эта книга аккумулирует все мои знания, полученные более чем за 10 лет моего продвижения в этом направлении. Изучив большое количество источников информации и вывел для себя правильное видение в питании, в занятиях спортом.

Введение

Потребление — не только одна из самых быстрорастущих сегодня систем, но и главная особенность нашего времени. Несмотря на большое количество минусов, общество потребления, как я считаю, обладает и рядом плюсов.

За последние 15 лет наш образ жизни стал привлекательней и доступней, возможностей стало больше. Социальная диджитализация упрощает нам жизнь.

Сейчас не нужно иметь машину — есть каршеринг, квартиру можно снимать в разных местах города посуточно — как вам удобнее, через интернет можно заказать любые товары: продукты, еду, да все, что угодно.

Через социальные сети мы можем найти самую разнообразную информацию, развлечься и даже найти путь самореализации. Жизнь стала разнообразней и интересней. **Когда человеку становится интересно жить — жить хочется дольше.** Все просто.

Для того чтобы жить дольше, нужно понимать определенные «составляющие»: как ты питаешься, как ты двигаешься, как ты высыпашься, как ты следишь за ментальным здоровьем. Также не менее важно

следить за основными показателями здоровья, своевременно сдавать плановые анализы.

По статистике, средняя продолжительность жизни граждан СНГ составляет 68,3 года. Я убежден, что если каждый из нас будет знать про особен-

КОГДА ЧЕЛОВЕКУ СТА-
НОВИТСЯ ИНТЕРЕСНО
ЖИТЬ — ЖИТЬ ХОЧЕТСЯ
ДОЛЬШЕ.

ности этих самых «составляющих», то сможет увеличить продолжительность своей жизни в среднем на 7 лет, а значит — многократно умножить количество счастливых моментов у него и его близких, нравиться себе и мотивировать окружающих. Ведь так приятно, когда нам говорят, что мы не выглядим на свой возраст!

Давайте обратим внимание на наш образ жизни прямо сейчас. Сколько (в среднем). Мы сейчас спим? Взрослому человеку рекомендуется спать в среднем 7–9 часов в зависимости от степени нагрузки, образа жизни и хронотипа. Если вы спите меньше, значит первым делом стараться привести в норму это.

В данной книге вы найдете практические советы по увеличению продолжительности сна, поймете, как справиться с некоторым его особенностями. Помните, сон — это главный и бесплатный источник энергии, наш врач и лекарь. **Чем лучше человек спит, тем эффективней он бодрствует.** Для этого всего лишь нужно создать необходимые и простые условия, и вы всегда будете просыпаться полными сил.

Второй аспект здоровой жизни — питание. Обратите внимание на то, что вы едите и зачем — это, пожалуй, главный вопрос, который мы разберем. От еды мы получаем энергию, от самого рациона будет зависеть, как и куда наш организм распределит эту пищу — во благо или во вред.

В питании очень важным являются психологический и физиологический моменты. Приемом пищи мы не только удовлетворяем наш основной инстинкт, но и поощряем себя, стимулируя едой выработку эндорфина. Таким образом, перед нами каждый раз встает дилемма — есть или не есть. К примеру, когда мы едим чипсы, с точки зрения нутрициологии, они не приносят нам ничего полезного — только добавляют лишний жир, портят кожу и засоряют ЖКТ. Но с точки зрения психологии, такой «пир» принесет нам удовольствие, снизит уровень стресса, подарит праздник рецепторам. И к этому нужно относиться спокойно.

Главное — не жалеть о том, что вы съели что-то лишнее. Разрушительное чувство вины может породить еще большую опасность.

Лично я пришел к следующей модели пищевого поведения. Мы все живем в активном социуме — общаемся с друзьями, родственниками, коллегами. Иногда нам хочется расслабиться. И поскольку большинство из нас не готовятся к спортивным соревнованиям, мы можем позволить себе отдохнуть.

Я считаю, если настроить свой рацион в пропорции 70 на 30, где 70% будут преимущественно правильным питанием, построенное на понимании нутрициологии, подсчете БЖУ¹, а остальные 30% будут основываться исключительно на наших желаниях, то случайные шоколадки не отразятся на здоровье или фигуре. Это и будет та грань между правильным питанием и психологическим комфортом.

Третий аспект, который мы рассмотрим в книге, — движение и активность. На самом деле, основной тезис этой части знаком многим — «движение — это жизнь». Но давайте разберемся подробнее.

Чем дольше мы находимся как в физическом, так и в ментальном движении, тем дольше мы живем.

На сегодняшний день, несмотря на огромную умственную нагрузку, уровень физической активности стал намного ниже. Сидячая работа, возможность заказывать продукты, самоизоляция 2020 года, огромный выбор развлечений, который вы можете получить, не вставая с дивана сводят естественную необходимость двигаться к минимуму.

¹ Белки, жиры, углеводы.

ЧЕМ ЛУЧШЕ ЧЕЛОВЕК
СПИТ, ТЕМ ЭФФЕКТИВ-
НЕЙ ОН БОДРСТВУЕТ.

Поэтому человеку, который понимает всю опасность такого образа жизни, приходится добавлять к своему ритму жизни время на активность. Та активность, которую наши предки считали обычной (охота, работа в саду и защита), мы можем только имитировать активностью в спортивном зале, ходьбой и бегом.

Поскольку с точки зрения физиологии, наш организм не сильно изменился за последние несколько веков, все физиологические потребности, в том числе и в движении, остались те же. А вот возможностей стало

ЧЕМ ДОЛЬШЕ МЫ НАХОДИМСЯ КАК В ФИЗИЧЕСКОМ, ТАК И В МЕНТАЛЬНОМ ДВИЖЕНИИ, ТЕМ ДОЛЬШЕ МЫ ЖИВЕМ.

меньше. Многие движения безвозвратно уходят в прошлое, мышцы слабеют, что не может не влиять на функции нашего организма.

В былые времена наше тело работало в нескольких плоскостях (как раз из-за охоты, садоводства и защиты своих территорий), что было естественно для организма.

Сейчас даже при занятиях в зале, направленных на быстрый результат, мы уделяем внимание только основным мышцам. Практически все спортсмены работают в двух плоскостях. Однако физиологически верно работать в нескольких: выполнять наклоны в разные стороны, бросковые движения.

Чтобы наше тело не атрофировалось, необходимо регулярно давать «сигнал всем постам» быть в рабочем состоянии, давать нагрузку на все мышцы без исключения.

Чтобы наш организм продолжал корректно функционировать, нам нужно поддерживать себя в ритме правильной активности. Существует множество гаджетов, которые помогут вам отслеживать пройденные шаги, калории — которые потребили и потратили. Кстати, калории — один из важнейших показателей. Есть формулы, которые позволят рассчитать необходимое количество калорий в день — например, формула Карвонена. Учесть активно потраченные калории поможет точный смарт-браслет.

Объясню на примере. Мой обмен веществ требует 2250 калорий в день. Эту энергию мой организм тратит на поддержание всех функций — от дыхания до сердцебиения. При этом гаджеты позволяют рассчитать, так называемые, «калории активности», которые сгорают, если вы, например, — прошли участок пути пешком или позанимались спортом. Собственно, на тренировке в зале я трачу в среднем 400 калорий. Итого в тренировочный день мне необходимо 2650 калорий.

Нужно понимать, что если я съем меньше 2200 калорий, то создам дефицит калорий и похудею. Так же и с профицитом — набором веса

и проблемами ожирения. В соответствии от конечной цели похудеть, сохранить или набрать вес, вы и выбираете свой рацион и физическую активность.

Четвертый аспект — необходимо проходить медицинское обследование минимум раз в год, а общий анализ крови сдавать хотя бы раз в полгода.

Это очень важный момент, потому что мы можем скорректировать свой образ жизни, свое питание, нормализовать сон, выстроить программу активности, но залезть внутрь своего организма и узнать, что там происходит мы не можем.

Мы живем в мире, где экология и качество продуктов быстрого доступа оставляет желать лучшего, мы не сможем на 100% спрогнозировать, как наш организм откликнется на все эти факторы. К тому же, все мы — обладатели того или иного генома и наследственности, поэтому всегда лучше заранее узнать свои особенности, чтобы вовремя отреагировать. Понимаю, что этот момент достаточно щепетильный, неудобный и тревожный, и спокойнее жить в незнании чего-либо.

К сожалению, у меня в семье это имело место быть. Скажу сразу, даже если вам кажется, что проще не знать, поверьте, для ваших близких, родных, и, в конечном итоге для вас, будет только сложнее. Поэтому подходите к обследованию с позитивными мыслями — как диагностике своего организма, своего «аватара», чтобы жить спокойно, счастливо и долго.

У каждого из нас есть друзья и родственники, за здоровье которых мы переживаем, надеясь, что однажды они изменят привычки в лучшую сторону, начнут заботиться о себе и окружающих. В данном случае есть два пути, способных привести нас к этому результату.

Попробуйте заинтересовать их конечным результатом. Бездействуя, они все больше отдаляются от своей цели. Необходимы стабильность и дисциплина — тогда результат не заставит себя ждать!

Сформулируйте четкую цель и дедлайн. Это может быть запланированная поездка на море, праздник, долгожданная встреча с важным для вас человеком. Готовиться к событию стоит начать за 3–4 месяца, точно обозначив ожидаемый результат и корректируя для него питание и тренировки.

Не терять мотивации вам поможет визуализация цели. Найдите фото атлетов, к форме которых вы хотите прийти, или свои старые фотографии, где вам нравилось ваше тело, это может быть также и свадебное платье, которое вы хотите, чтобы сидело на вас идеально. Я знаю, бы-

ВАШЕ ОКРУЖЕНИЕ
И ВЫ СКАЖЕТЕ СЕБЕ
СПАСИБО!

вают такие моменты, когда хочется сойти с дистанции. Напоминайте себе (или заранее попросите родственников вам напоминать), какой процесс вы запустили в своей жизни, и как важно ввести это в привычку и не сбиться с пути.

Также, чтобы приобщать своих близких, друзей, родственников можно поинтересоваться, какие у них есть интересы (любимые музыканты, примеры для подражания, кумиры,) — это может быть кто угодно. Нужно найти рацион питания и тренировочный процесс этих людей и показать своим «подопечным». Это известный трюк, к которому нередко прибегают мультипликаторы в рамках государственной программы оздоровления нации: рисуют для детей любимых героев, которые кушают брокколи и разные овощи и фрукты. Для детей в раннем возрасте легко ассоциировать себя с этим героями, так малышам легче усвоить эту привычку. То же самое можно попробовать и со взрослыми, просто узнать их интересы и создать ассоциацию с той картинкой, к которой они испытывают симпатию. Это действительно работает. **Ваше окружение и вы скажете себе спасибо!**

Известный факт: те, кто заботиться о своем здоровье, питании и образе жизни живут дольше и интересней. Задуматься о продолжительности жизни полезно, чтобы понять, как ты хочешь в дальнейшем прожить свою жизнь, всем ли доволен. Как говорил Стив Джобс, «а если я завтра умру, захочу ли я прожить сегодняшний день также?». И действительно, никто не знает, сколько нам суждено прожить.

Смерть — это нормальный процесс жизненного пути, но есть определенные постулаты и мероприятия, которые позволят прожить долгую и счастливую жизнь. Об этом нужно подумать, чтобы внести корректировки в свой образ жизни, чтобы жить дольше, с сегодняшним технологическим процессом, который стремительно идет в медицине, нейробиологии, digital health.

Уже становится понятно, что в скором времени человечество сможет печатать органы на 3D принтерах, ведь это уже происходит сейчас в рамках эксперимента, но через 20 лет это будет доступно каждому.

Разве наши родственники, друзья не заслуживают прожить вместе с нами как можно дольше? В мире столько всего интересного: много прекрасных людей, мест, событий. Система потребления и разработки контента летят семимильными шагами, я уверен, дальше будет еще интересней, и я хочу увидеть все это вместе с вами! Поэтому для того, чтобы это стало возможным, я приглашаю вас увеличить продолжительность вашей жизни, скорректировав повседневные привычки.

Стресс: как его преодолеть, и почему не стоит закрывать глаза на симптомы

Стресс — главный враг на пути к активному долголетию. Именно из-за стресса может нарушиться сон и пропасть аппетит, занятие спортом становятся не такими уже эффективным. Когда мы находимся в активной фазе стресса, нам тяжело сосредоточиться на любой цели, не говоря уже о фокусировке на своем образе жизни. Единственное, что мы можем сделать в этой ситуации — это разобраться в причинах нашего стресса, понять, какой он бывает, и научиться, где и как справляться с ним.

Хронический стресс может привести к неврозам, психозам, алкоголизму, нарушениям сердечной деятельности, артериальной гипертензии, язвенным поражениям желудочно-кишечного тракта. Как же бороться с хроническим стрессом?

Стрессовое состояние является естественной защитной реакцией психики на неприятные события. Однако накапливаясь, негативные переживания могут привести к нервным расстройствам. Люди, подверженные эмоциональным всплескам, как правило, сложнее переносят стрессы. Безосновательные приступы беспокойства и тревоги, постоянная раздражительность способны испортить жизнь как самому человеку, так и его родным и близким.

Специальные упражнения помогут избавиться от стресса и восстановить душевное спокойствие. Какие упражнения укрепляют нервную систему? По сути стресс — это природный механизм, направленный на мобилизацию всех возможностей организма для решения сложных задач, он может работать как на человека, так и против него.

Постоянные повышенные нагрузки приводят к износу жизненно важных систем организма. К сожалению, большинство из нас к этой ситуации уже привыкли. Современный человек постоянно несет на себе груз обязанностей и повседневных забот. Неудивительно, что рано или поздно у многих просто опускаются руки.

Состояние хронического стресса: симптомы очевидны

Стресс — это состояние организма, при котором задействованы все его резервы. Стресс может быть вызван как негативными факторами, так и позитивными — например, творческим подъемом. Поэтому деятельные люди, склонные воспринимать смену занятий как отдых, на самом