



Smart Reading

Ценные идеи из лучших книг



Том Пат

# Ешь, двигайся, спи

Как повседневные решения влияют  
на здоровье и долголетие



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw  
[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Ешь,  
двигайся, спи. Как повседневные  
решения влияют на здоровье  
и долголетие. Том Рат**

«Смарт Ридинг»

2020

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие. Том Рат / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Тома Рата «Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Книга «Ешь, двигайся, спи» написана человеком, который в течение 20 лет успешно борется с неизлечимой генетической болезнью Гиппеля – Линдау. В процессе этой борьбы Том Рат собрал и проанализировал внушительные массивы информации о влиянии на человека еды, движения и сна. Книга разбита на короткие главки, содержит лучшие практические советы из его исследований. Автор учит автоматически принимать правильные решения в повседневной жизни. Плавно и комфортно перейти на здоровое питание, увеличить подвижность до 10 000 шагов в день, высыпаться как следует. В комплексе простые советы принесут огромную пользу. Тем более что еда, движение и сон – это единственное, что подвластно любому из нас. Лучшая книга 2013 года в области научной литературы и здравоохранения по версии Apple iTunes. Зачем читать • Обратить внимание на «мелочи», которые имеют долгосрочные последствия. • Претворить в жизнь простые принципы рационального питания, достаточного движения и здорового сна. • Сделать выбор, который помогает с каждым днем чувствовать себя лучше. Об авторе Том Рат – старший научный сотрудник Института Гэллапа. 20 лет назад ему поставили диагноз: болезнь Гиппеля – Линдау. Это редкая генетическая мутация, при которой нарушается производство гена, отвечающего за подавление раковых клеток, что приводит к развитию опухолей во всем организме. Болезнь не оставила выбора: либо веди здоровый образ жизни, либо умри. Занимается исследованием роли человеческих привычек в вопросах здоровья, бизнеса и экономики, сильных сторон личности и благополучия.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

# Содержание

Введение	7
1. Ешь	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Краткое содержание книги: Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие. Том Рат**

Оригинальное название:

**Eat Move Sleep: How Small Choices Lead to Big Changes**

Автор:

**Том Рат**

Тема:

**Личная эффективность**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw

[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

## Введение

В 16 лет автору этой книги поставили диагноз: болезнь Гиппеля-Линдау. Это редкая генетическая мутация, при которой нарушается производство гена, отвечающего за подавление раковых клеток, что приводит к развитию опухолей практически во всем организме. Болезнь не оставила выбора: либо веди здоровый образ жизни, либо умри. Том Рат выбрал жизнь и вот уже двадцать лет учится правильно есть, двигаться и спать, чтобы повысить свои шансы на долгую и счастливую жизнь. Он применяет полученные знания на практике каждый день и делится ими с читателями.

Не ждите от этой книги громких открытий и чудодейственных рецептов. Ценность ее в том, что автор предлагает проверенные, в том числе и на собственном опыте, простые маленькие ежедневные шаги («задачи на 30 дней») к здоровью, доступные любому, даже сверхзанятому человеку.

Прочитав эту книгу, вы:

- научитесь обращать внимание на так называемые «мелочи», на то, что каждое ваше маленькое решение (выбрать на завтрак овсянку или яблоко, подняться до нужного этажа пешком или на лифте, досмотреть сериал или отправиться спать) имеет большое значение для вашей настоящей и будущей жизни;
- поймете равную ценность и взаимовлияние движения, питания и сна;
- узнаете, как можно изменить свои привычки, как элементарно добавить в свою жизнь больше движения, на что обращать внимание при выборе продуктов питания.

Каждое ваше решение имеет значение. Сегодня вы можете сделать выбор, который поможет вам завтра стать сильнее. Правильные решения увеличивают ваши шансы прожить долго и сохранить здоровье<sup>1</sup>.

### 30 дней для принятия правильных решений

– Потратьте 30 дней на проверку идей, изложенных в этой книге. Если методика приносит плоды – пользуйтесь ею постоянно, если нет, пробуйте что-то другое. Только вы можете понять, что работает для вас, а что нет. Не старайтесь использовать все и сразу. Внедрите хотя бы пару идей в свою жизнь. Пара полезных привычек, приобретенных за следующий месяц, позволит вам полноценно прожить последующие годы.

– Равенство «ешь, двигайся, спи». Новые исследования показали, что совокупное воздействие всех этих элементов приносит больше пользы, чем диета или физические упражнения по отдельности<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Ученые доказали, что долголетие не передается по наследству. Продолжительность жизни определяется только вашими привычками.

<sup>2</sup> Питаться, двигаться и спать правильно гораздо проще, если отладить все три процесса одновременно.

## 1. Ешь

### Забудьте про быстрое похудение

Вместо того чтобы стараться избавиться от пары килограммов в ближайший месяц, измените свой рацион, и тогда новые привычки принесут много пользы в будущем. Телу нужно время, чтобы отреагировать на изменение питания. Обычно хватает года или около того.

*Возьмите из опробованных диет самые полезные идеи и сделайте их частью своего рациона. Старайтесь выбирать продукты с меньшим содержанием жира, углеводов и сахара.*

### Каждый кусочек – это чистая выгода или потеря

Важно буквально все, что вы едите. Если вы выбираете более полезный продукт, например, воду вместо газировки, это чистая выгода.

Если же предпочли жареную картошку, например, овощам – это потеря. Но даже правильный выбор какого-то одного компонента может оказаться бесполезным, если вы не продумали всю трапезу.

*Спросите себя: этот кусочек – чистая выгода или потеря для вашего здоровья? Повторяйте упражнение в течение всего дня.*

### Калории – это не главное

Изучение состава продукта и подсчет калорий ни к чему вас не приведут. Вместо того чтобы отслеживать общее количество калорий, внимательно оценивайте соотношение углеводов и белков в своем рационе.

*Выбирайте продукты, в которых на 1 грамм углеводов приходится 1 грамм белка. Старайтесь избегать продуктов, в которых соотношение углеводов и белков больше пяти к одному (в большинстве чипсов и хлопьев оно составляет целых десять к одному).*

### Продакт-плейсмент у вас дома

Давно известно: чаще мы покупаем то, что увидели в первую очередь. В магазине вы скорее купите продукты с полки на уровне ваших глаз, чем те, что стоят в самом низу. Используйте основы продакт-плейсмента у себя дома.

*Разместите полезную еду на видных местах в холодильнике и на столе. А вредное спрячьте подалше – так вы вряд ли о нем вспомните. Еще лучше просто выбросить все неполезные продукты и больше не покупать их.*

## Сахар – тот же никотин

Он провоцирует диабет, ожирение, проблемы с сердцем и даже рак<sup>3</sup>. При этом он вызывает привыкание, и вам может казаться, что вы не можете прожить без шоколадки или сладкого чая.

*Для начала сократите количество добавленного сахара: выберите какой-нибудь напиток или блюдо, в которое вы всегда добавляете сахар, и в течение недели попробуйте обходиться без подслащивания. Например, пейте кофе без сахара.*

*Сахар есть в большинстве готовых продуктов и полуфабрикатов. Выясните, сколько сахара содержится в вашем любимом блюде. Если больше 10 г, найдите ему замену.*

## О чем говорит цвет кожи

Образ жизни может существенно повлиять на наследственность<sup>4</sup>. Для стабильного улучшения общего самочувствия необходимо съедать не менее семи порций овощей и фруктов в день.

*Включите в свой рацион как можно больше фруктов и овощей, чтобы улучшить наследственность своей семьи. Отдавайте предпочтение овощам и фруктам насыщенного цвета. Постарайтесь провести во фруктовом-овощном отделе как можно больше времени и только потом отправляйтесь за остальными покупками.*

## Не будьте таким рафинированным

Мы все подсели на рафинированные углеводы. Они есть почти в каждом блюде.

Старайтесь максимально заменить рафинированные углеводы на овощи. Вы получаете достаточно углеводов из фруктов, овощей и белка, вам не нужны дополнительные. Постарайтесь сократить потребление макарон, хлеба, риса и картошки (особенно картошки!).

*Вместо чипсов, крекеров и батончиков перекусывайте орехами, семечками, яблоками, сельдереем или морковкой.*

## Семейный обед для толстяков

Во время семейных обедов, когда на столе расставляют блюда, полные еды, люди съедают гораздо больше, чем хотели бы: женщины – на 10 %, а мужчины – почти на 30 %.

*Если у вас остаются лишние порции, старайтесь сразу убирать их в холодильник. Если оставить их на столе, кому-нибудь придется съесть*

---

<sup>3</sup> Ежегодно мы потребляем в пищу около 70 кг сахара и его производных на человека – такое количество сладкого убивает больше людей, чем кокаин, героин или любой другой наркотик.

<sup>4</sup> Активный образ жизни на 40 % сокращает генетическую предрасположенность к ожирению. Еще один эксперимент показал, что спустя всего лишь три месяца после перехода на здоровый образ жизни (правильное питание и физическая активность) у подопытных изменилась работа почти 500 генов. Более активными стали гены, предотвращающие различные заболевания, а активность генов-«вредителей», напротив, понизилась.

*больше, чем хотелось. Оставьте блюда с угощением на кухне, на буфете в гостиной или где-нибудь еще так, чтобы всем приходилось вставать из-за стола за добавкой. Так вы и ваши гости съедите только то, что действительно хотели, и выйдете из-за стола без ощущения переполненного желудка.*

### **Пустой желудок – плохой советчик**

Чем сильнее вы хотите есть, тем сложнее противостоять искушению перекусить чем-нибудь вредным. Если заранее продумать здоровое меню, вам не придется принимать поспешные и не всегда правильные решения.

*Берите с собой в дорогу пакетики с фруктами, орехами или овощами на случай, если проголодаетесь.*

### **Правило 20 минут**

Спешка в еде не приводит ни к чему хорошему. Если вы торопитесь, пищеварительная система не успевает донести до мозга сигнал «мне хватит», и вы съедаете больше, чем нужно.

*По мнению экспертов, если вы едите правильно, то одна порция еды должна занимать у вас примерно 20 минут.*

### **Первое блюдо задает тон всему ужину**

Чем больше гостей за столом, тем больше вы едите. В поведенческой психологии есть понятие «якорь», описывающее ситуацию, когда люди полностью полагаются на первую полученную информацию. Если кто-то предлагает купить товар за 100 баксов, вы наверняка подумаете, что выгодной была бы покупка за 75. Ценник – это своеобразный «якорь» для всех скидок и торгов.

Человек, который первым делает заказ в ресторане, создает «якорь» для всей компании. Если он заказывает полезную еду, то и все остальные за столом будут «вынуждены» выбрать полезные блюда.

*Заказывайте в ресторане полезные блюда и старайтесь делать это первым. Тогда ваш ужин будет и приятным, и полезным.*

### **Растительный белок – ваш друг**

Почти всем нам надо употреблять больше растительного белка. Исследования показали, что протеин стимулирует рост клеток, которые позволяют нам быть стройными и энергичными. Определенного вида белки могут обеспечить организм всем необходимым, не нанеся такого вреда, как, например, гамбургеры, хот-доги или бутерброды с копченой говядиной. Фрукты, овощи, орехи и рыба богаты не только протеинами, но и омега-3 жирными кислотами, которых так не хватает в нашем обычном рационе. Омега-3 жирные кислоты защищают организм от некоторых видов рака, снижения работоспособности мозга, макулодистрофии, сердечно-сосудистых заболеваний, облегчают симптомы депрессии и в целом способствуют улучшению настроения. Лучший выбор в этих категориях: семга, грецкий орех и семя льна.

*Основной объем белков лучше всего получать из растительных источников.*

### **Прекратите кормить друзей вредной пищей**

Люди покупают полезные продукты для себя чаще, чем для других. Но почему-то при выборе еды для семьи и друзей мы чаще всего предпочитаем вредную пищу.

*Старайтесь угощать друзей тем, что полезно для их здоровья.*

### **Ненужная еда**

В ресторане не поддавайтесь бесплатным десертам.

*Если вам подарили вредное угощение, просто выкиньте его. Так вы избежите соблазна съесть его или передарить кому-то еще. Многие продукты лучше выбросить, чем съесть.*

### **Помогите тому, кто решил бросить**

Люди с алкогольной и наркотической зависимостью могут обходить соблазны стороной, чтобы не поддаваться искушению. Тем же, кто страдает от диабета или ожирения, невозможно полностью отказаться от еды. Поэтому выбор правильного питания превращается для них в ежедневную борьбу. Общественное мнение заставляет нас принимать неправильные пищевые решения. Пример: более половины участников опроса (56 %) признались, что не раз нарушали диету, чтобы не обидеть хозяйку, начальника или клиента. Другие 51 % делали так, чтобы не выделяться из компании и есть то же, что и все.

Если однажды вы откажетесь от торта на десерт, то со временем заметите, что вся ваша компания перестала заказывать на ужин сладкое, даже если эта тема ни разу не поднималась за столом.

*Всегда поддерживайте друзей, которые отдают предпочтение полезным блюдам.*

### **Масло полезнее хлеба**

Два кусочка хлеба превращают полезную еду во вредную. Старайтесь есть как можно меньше хлеба. Уберите верхний кусочек с сэндвича. А лучше вообще замените хлеб листиками салата.

*Вместо бесплатного хлеба закажите к обеду более полезную альтернативу или откажитесь от хлеба вовсе.*

### **Не ешьте мясо с картошкой**

Связь между большим количеством мяса в рационе и хроническими заболеваниями подтверждается многими учеными.

Подумайте, чем можно заменить картошку с мясом. Например, вместо порции переработанного мяса вы можете съесть овощи, рыбу, орехи или бобовые. Полностью отказаться от мяса и картошки вряд ли получится, но хотя бы постарайтесь сделать это блюдо нечастым гостем на вашем столе.

*Откажитесь от какого-то одного вида мяса (например, бекона).*

### **Меньше тарелки – тоньше талия**

В вопросе сытости мы чаще полагаемся на зрение, чем на желудок: когда еда подается на больших тарелках, мы съедаем гораздо больше. **Выбирайте тарелки, диаметр которых ближе к длине вашей ладони, а не ступни.**

Значение имеет не только размер, но и цвет посуды, из которой мы едим: контраст между едой и тарелкой спасает нас от обжорства. Например, когда макароны под белым соусом подавались на белой тарелке, участники эксперимента съедали почти на 30 % больше, чем с красной тарелки.

*Пользуйтесь маленькими тарелками или старайтесь класть меньше еды на большие.*

### **Не попадите в западню**

Рестораторы прекрасно знают, как заманить нас к себе.

Если вас занесло в место с ограниченным выбором блюд, постарайтесь все же отстоять свои права. Попросите приготовить сэндвич без майонеза. Попросите легкую заправку, а лучше поданную в отдельном соуснике. Вместо тушеных в масле овощей попросите подать овощи, приготовленные на пару. Старайтесь не есть жареного. И вы постепенно откажетесь от плохих привычек и научитесь делать правильный выбор.

*Выбирайте ресторан, в меню которого легко найти полезную еду.*

**«Отходняк» после жирной пицци** Продукты влияют на наше настроение и самочувствие. Исследования доказали существование аналогичной связи между едой и умственными способностями: определенные продукты снижают или повышают энергию мозга. Например, жирная пицца может вогнать вас в сон и апатию. Потребление транс- и насыщенных жиров, фастфуд и выпечка на 48 % увеличивает вероятность впасть в депрессию. Если вы склонны заедать плохое настроение вредной пищей, старайтесь держать себя в руках. Плохая еда делает ваш день еще хуже.

К счастью, употребление здоровой пищи может зарядить вас энергией и позитивом<sup>5</sup>.

*В те дни, когда вы едите много фруктов и овощей, вы чувствуете себя спокойнее, счастливее и энергичнее, чем обычно.*

---

<sup>5</sup> Активный образ жизни на 40 % сокращает генетическую предрасположенность к ожирению. Еще один эксперимент показал, что спустя всего лишь три месяца после перехода на здоровый образ жизни (правильное питание и физическая активность) у подопытных изменилась работа почти 500 генов. Более активными стали гены, предотвращающие различные заболевания, а активность генов-«вредителей», напротив, понизилась.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.