

Здоровье без фанатизма: 36 часов в сутках

Автор:

[Ольга Кобякова](#)

Здоровье без фанатизма: 36 часов в сутках

Ольга Кобякова

Здоровье Рунета

Чем книга «Здоровье без фанатизма» отличается от сотен, да и, наверное, тысяч других книг про ЗОЖ, правильное питание, необходимость физической нагрузки?

Автор – профессор, доктор медицинских наук, ректор Сибирского государственного медицинского университета – Ольга Кобякова не дает бессмысленных советов про то, что «нервничать не надо», «алкоголь – это яд», «на ночь не ешьте», «сократите количество перелетов» и т.д. У большинства работающих людей это ничего, кроме раздражения, не вызывает.

Книга отвечает современному ритму жизни. Большинство из нас хочет успеть все, но что имеем в результате бесконечной гонки и желания успеть все? Примерно к 40 – хронический стресс, нарушения сна, лишний вес и следующие за ним ожирение, гипертония и другие «приятные» атрибуты современного образа жизни. А там и до первого инфаркта рукой подать.

Если у вас плотный рабочий график, командировки и перелеты, если вам кажется, что у вас нет времени на спорт и здоровый образ жизни, книга для вас.

Автор честно пишет, что точно так же нервничает, много и тяжело работает, летает, как стюардесса, периодически ест неправильную еду, но при этом, будучи доктором медицинских наук и в течение 15 лет активным биохакером, Ольга Кобякова знает, как со всем этим справляться.

Что предлагается? Относиться к своему телу как ресурсу, который обеспечивает работоспособность, энергию, эмоции, амбиции, волю к победе и любовь к жизни.

Эта книга для женщин и мужчин, которые хотят иметь здоровое и функциональное тело, кто не одобряет крайностей в диетах и не готов отказываться от всех вредных привычек сразу.

Ольга Кобякова

Здоровье без фанатизма

36 часов в сутках

Об авторе

Ольга Сергеевна Кобякова – доктор медицинских наук, профессор, ректор Сибирского государственного медицинского университета медицинского университета. Член Совета по образованию и науке при Президенте РФ.

Молодая (по критериям ВОЗ) женщина с как минимум 12-часовым ненормированным рабочим днем, частыми командировками, семьей, двумя детьми, 2700 сотрудниками и 7400 студентами, 2,7 млрд рублей бюджета университета.

Плотно занимающаяся спортом, профессионально занимающаяся anti-age. Сумела для себя и узкого круга людей выстроить систему, направленную на повышение работоспособности, эффективности и улучшение качества жизни, в условиях вышеназванных ограничений. Готова поделиться накопленными знаниями.

Предисловие

Сейчас очень многие деловые, преуспевающие люди занимаются саморазвитием. Мы читаем, покупаем онлайн-курсы, посещаем мастер-классы, смотрим вебинары и т. д. Другими словами, мы изо всех сил «тащим» свой разум в светлое будущее. И это очень правильно.

При этом меня искренне удивляет, что эти же самые образованные и обеспеченные люди совсем, ну или почти совсем, не уделяют внимание своему телу. Более того, складывается впечатление, что некоторые из нас взяли тело напрокат. И в случае неисправности очень легко его заменят на новое. Более красивое, молодое и здоровое.

Мы забываем о том, что наша телесная оболочка – та основа, каркас, которая позволяет нам «тянуть» все остальное. От состояния нашего здоровья напрямую зависят наши эмоции и качество жизни. Каждый знает, что даже тянущая боль в пояснице или головная боль способны выбить нас из колеи. Что уж говорить о более серьезных проблемах.

Если еще более цинично, то состояние здоровья и физическая форма – это наша активы, в которые, как и во все другие виды активов, нужно вкладывать, контролировать и защищать. За курсом валют и акций следите? А за своим липидным спектром почему нет? В итоге обойдется гораздо дороже.

Зачастую увлеченные, ориентированные на карьеру люди готовы многое бросить на алтарь своего бизнеса или работы. Поддерживают свою способность работать по 12–18 часов в сутки всеми доступными способами. Это литры кофе, сладости, шоколад, фастфуд и сигареты. Первое, что летит в пекло, это сон. Зачем спать? Столько дел можно успеть. Расслабляются они с помощью алкоголя. Ну, а что? Заслужили.

Дальнейший сценарий достаточно понятен. Какое-то время организм справляется с таким режимом, а потом начинает давать сбои. Лишний вес, гипертония, язва желудка. Ну а там и до первого инфаркта рукой подать. К сорока примерно. Зачастую, многие даже не успевают воспользоваться результатами своих тяжелых трудов. Зачем тогда столько работать?!

Молодые и дерзкие скептически относятся к такого рода предупреждениям. Действительно, пока организм молод можно целую неделю спать урывками,

ночью опустошать холодильник и не ограничивать себя в спиртном. Но это все до поры до времени.

С возрастом основной обмен замедляется, печень утилизирует алкоголь не так эффективно, дефицит сна немедленно отражается на работоспособности и внешности.

Что предлагаю? Предлагаю относиться к своему телу как ресурсу, который обеспечивает нашу работоспособность, энергию, эмоции, амбиции, волю к победе и любовь к жизни.

Вместе с тем, я вовсе не сторонник отказа от всех радостей жизни. Более того, я и сама к этому не готова. Предлагаю вам простые и понятные правила, которые легко встроить в ритм жизни делового человека. Я все это практикую на себе и группе своих товарищей. Результаты – неплохие. Попробуйте. Вполне возможно, что вам эти рекомендации тоже подойдут.

Глава 1

Все хотят быть здоровыми и успешными

А делать-то что?

Прежде всего, без паники и фанатизма. Бросать работу, голодать, уходить в монастырь, истязать себя марафонами, добиваться просветления с помощью медиации не требуется. Отказ от спиртного также не является обязательным. Мы против крайностей.

Что же тогда?

Наша задача – выстроить жизнеспособную систему поддержания собственного тела и духа в работоспособном, выносливом и сильном состоянии на долгие годы и десятилетия. Выбранная стратегия должна быть комфортной, так как в противном случае вы ее забросите максимум через пару недель.

Под жизнеспособностью понимается то, что никто не собирается отказываться от привычного рабочего графика, поездок, перелетов, встреч в ресторанах и фуршетов. Другими словами, система формируется с учетом всех этих вводных. И никак не наоборот.

Система простая и включает всего несколько базисных компонентов.

1. Еда и вода.
2. Физическая активность.
3. Сон.
4. Управление стрессом.
5. Управление вредными привычками.
6. Регулярное медицинское обследование.
7. Действительно необходимые витамины и биодобавки.

Все эти блоки будут рассмотрены применительно к образу жизни и графику много и тяжело работающих, часто летающих, мало спящих, нервничающих, не имеющих времени и специальных медицинских знаний во всем этом разбираться людей.

Готовы? Начали!

Глава 2

Правила почти здорового питания

2.1. Простые принципы питания в условиях 12-часового рабочего дня

Анатомия и физиология *homo sapiens* незначительно изменилась за последние десять тысяч лет. При этом наше пищевое поведение изменилось драматическим образом по объективным причинам за 50 лет. Произошедшие метаморфозы выглядят так.

Во-первых, пища стала катастрофически доступной. Мы больше не бегаем сутками за мамонтом без всякой надежды на удачу. Не занимаемся (ну почти) собирательством. Наш рацион практически не зависит от сезона. Есть же холодильники. Мы больше не конкурируем за еду. В шаговой доступности круглосуточно – дешевый фастфуд.

При этом наша физическая активность, благодаря достижениям цивилизации, резко снизилась. Лифты, машины, поезда и самолеты, доставка на дом – ряд можно продолжать очень долго. Самое вредное изобретение, на мой взгляд, это лифт. Избегайте его всеми возможными способами!

Наш организм в процессе эволюции претерпел многие миллионы мутаций. *Homo sapiens*, как вид, выжил, так как научился приспосабливаться и сопротивляться. Совсем недавно, всего пару веков назад, возможность наесться впрок означала спасение от голодной смерти. А полные люди считались красивыми, здоровыми и зажиточными. Сейчас стандарты общества в части красоты и здоровья изменились диаметрально, но физиология по щелчку не меняется. Поэтому, предлагаю несколько простых правил, которые для начала спасут вашу талию, а в перспективе – здоровье.

1. Обязательно завтракаем.

Завтрак просто должен быть! Люди, пренебрегающие завтраком, в среднем, на 30 % чаще имеют избыточную массу тела. Часто приходится слышать: «Утром есть не хочется». Ну, может и не хочется, особенно если плотно поужинали непосредственно перед сном, но завтракать надо. Это вопрос привычки. Вначале можно и без аппетита съесть пару яиц. Завтрак запускает наш метаболизм, ускоряет основной обмен. Он уберезет вас от безудержного поедания всего съедобного во вторую половину дня.

По правилам диетологии завтрак должен включать не менее 30 % всей суточной калорийности пищи. На деле это осуществить довольно сложно. Другое дело – ужин.

Тем не менее, завтрак хорош тем, что это именно то самое время, когда можно безнаказанно позволить себе простые, они же быстрые, углеводы. Проще говоря, все что вкусно и сладко. Булочки, тосты, хлеб, торты, пирожные, конфеты, варенье, печенье. Круассаны еще. Так вот. Можно. Только эти самые простые углеводы не должны быть первым и единственным блюдом, съеденным вами на завтрак.

2. Любой прием пищи начинаем с белковой еды.

И завтрак в том числе. Отсюда упоминание о яйцах, даже когда отсутствует аппетит. К белковым продуктам относятся все виды мяса, рыбы, птицы, яйца, молочные продукты, включая сыры, морепродукты, фасоль, тофу (соевый творог) и др. Норма употребления белка составляет не менее 1 г/кг вашего веса. Для физически активных людей – до 2 г/кг. На самом деле получить из пищи 60-100 г белка в течение суток не так просто.

Зачем нужен белок и почему с него следует начинать еду?

Белковая еда в отличии от углеводов позволяет контролировать чувство насыщения. Практически не требует выработки инсулина. Запускает продукцию большого количества ферментов, необходимых для эффективного переваривания пищи.

Одной из причин отсутствия или медленного снижения веса может являться недостаточное потребление в пищу белковых продуктов. Попробуйте посчитать, хотя бы приблизительно, сколько белков съедаете вы. Результат вас удивит. Как правило, недостаточно.

Станислав, финансист из Москвы, оценил насколько мало съедает белка только благодаря ведению пищевого дневника. Станислав – вегетарианец по этическим соображениям. Из рациона исключено мясо животных, птицы, яйца. Молочные продукты и рыба присутствуют. Суточное потребление белка составляло в среднем 30–50 грамм. Это, как минимум, в 2,5 раза ниже нормы потребления, исходя из веса Станислава.

Выходом из этой ситуации, особенно для вегетарианцев, является употребление в пищу протеиновых коктейлей. К наращиванию огромной мышечной массы и выступлению на соревнованиях по бодибилдингу это не имеет никакого отношения.

3. Питаемся три-пять раз в день.

Поклонники периодического голодания проповедуют 1–2 приема пищи в течение суток с длительными «голодными» интервалами. Такой подход работает далеко не для всех. Во-первых, в состоянии голода достаточно сложно работать, проводить совещания и принимать решения. Во-вторых, существует большой соблазн после большого перерыва «съесть корову», что снижению веса не способствует.

Кому-то подходит привычное трехразовое питание. В том случае, если удастся выдерживать длительные интервалы между приемами пищи и контролировать аппетит, то все в порядке. Мне не удастся.

Хорошие результаты дает четырех- и пятиразовое питание. Примерный график приема пищи выглядит так.

Четырехразовое питание

Пятиразовое питание

Это не догма. Постройте свой собственный график с соблюдением данного принципа.

В любом случае больше пяти приемов пищи в сутки организовывать не стоит. Для людей с лишним весом и, как следствие, инсулинорезистентностью, более приемлемо 3-4-разовое питание.

Да, вам придется заранее продумывать еду на пару ближайших рабочих дней. С целью экономии времени удобно брать в офис лоточки с салатами, куриной грудкой, рикоттой и т. д. Дело привычки. Зато гарантированно съедите то, что собирались, а не то, что было в меню кафе или ресторана. Ходить с лоточками нравится не всем. Особенно сопротивляются мужчины. Хотя им-то лоточки как раз собирают и выдают уже готовыми. Не вопрос. Питайтесь в точках общепита, но с соблюдением указанных правил.

Наиболее популярное возражение: «У меня нет времени есть в офисе за пределами обеденного перерыва». Неправда. Занимает 10 минут. Можно перекусить в машине по дороге на встречу. Было бы желание. Главное, определитесь чего вы больше хотите: стройную фигуру или пару раз в день от души наесться в ресторане, чем бог пошлет.

4. Правильно распределяем продукты в течение дня.

У диетологов есть красивая теория про хищников и травоядных. Теория гласит, что травоядные жуют траву весь световой день, а с наступлением темноты ложатся спать, так как у них нет ночного зрения. Хищники же, напротив, на охоту выходят ночью. Добыча их носит строго белковый характер, которую они ночью и поедают.

Другими словами, углеводы предполагается есть в первой половине дня, а начиная с обеда и вечером следует отдавать предпочтение белковой пище. Вы удивитесь тому, что положительных результатов в части снижения веса можно добиться, просто переставив местами привычные для вас продукты в течение суток.

Если точнее, то тем, кто работает над снижением веса, углеводы показаны примерно до 12.00. Помним, что только после употребления белка, а не отдельной едой. Для поддерживающих нормальный вес достаточно их убрать после 15.00. Надеюсь, вы понимаете, что временные границы примерные. В 12.15 карета в тыкву не превратится.

Олег Иванов, основатель CryptoBazar, используя предлагаемые принципы пищевого поведения в течение полугода, добился феноменальных результатов. Потеря веса 7 кг, преимущественно за счет жировой ткани, окружность талии – минус 5 см, бедра – минус 3 см. Это при условии, что Олег все это время не голодал и не изнурял себя диетами, а также изначально не был полным человеком (индекс массы тела на старте – 27.2). Его целью было улучшить работоспособность, физическую форму, самочувствие в условиях напряженного рабочего графика, бесконечных перелетов и бизнес-ланчей. Результат – налицо.

Схема распределения белков и углеводов в течение дня

Я вовсе не призываю полностью отказаться от углеводов! Углеводы являются ценными питательными веществами, обеспечивающими организм необходимой энергией. Особенно важна глюкоза для человеческого мозга. Этот орган составляет только 2 % от массы нашего тела, при этом потребляет не менее 20 % глюкозы, поступающей в кровь. Причем при интенсивной умственной работе расход глюкозы увеличивается.

Речь идет о том, что необходимо отдавать предпочтение сложным или медленным углеводам. От простых или быстрых углеводов следует, по возможности, воздерживаться. Напомню, что это все то, что сладко и вкусно.

В чем провинились простые (быстрые) углеводы? Они приводят к незамедлительному скачкообразному росту уровня глюкозы крови и затем мощному выбросу инсулина. Последствия – инсулинорезистентность, ожирение, старение организма более быстрыми темпами.

Сложные (медленные) углеводы – важнейший источник энергии. Они перевариваются медленно и не приводят к резкому увеличению уровня глюкозы.

Классификация углеводов

5. Все, что можно НЕ съесть сладкого, нужно НЕ съесть!!!

Одно из основополагающих правил вашего пищевого поведения. Превратите это в игру. Поощряйте себя (только не сладким!) каждый раз, когда вам удается удержаться и НЕ съесть кусочек торта, мороженое или шоколад.

Правило не означает, что если вы отчаянно захотели сладкого и съели, то нет вам прощения. Это не так. Нет ничего более депрессивного и безысходного, чем «больше никогда». У нас стрессов и так хватает. Годовой отчет не за горами, поставщики подвели. Ну и так далее. В общем, если очень надо, то съешьте. Правда. Но с соблюдением вышеназванных принципов. Каких? Исключение не должно превращаться в правило. Каждый день не надо. Для худеющих: один, ну максимум два раза в неделю. Строго первая половина дня и после белковой еды. Уговорите себя, что этот кусок торта я съем завтра утром после завтрака.

Мой коллега Иван похудел на 37 кг за два года, изменив свое пищевое поведение в соответствии с моими рекомендациями. При этом каждое утро он съедал после белкового компонента кусок торта «Наполеон» или «Графские развалины». Написание этих названий доставляет мне особое удовольствие. Обнаружила я это, когда оказалась с ним однажды утром в бизнес-зале аэропорта. Мы летели из командировки с пересадками. После омлета Иван махнул тарелку с пирожными. Видя мое изумление, он пояснил, что он всегда так делает и это его собственное изобретение. Добавил, что он теперь диетолог не хуже меня. В общем, как пишут в титрах клипов с использованием работы профессиональных каскадеров «не пытайтесь повторить самостоятельно». Он-то худел со 147 кг. Это не тоже самое, что с 70 до 62 кг.

6. Едим только, когда голодны.

А не когда едят другие или скучно, или еда красиво выглядит и вкусно пахнет. Это проще сказать, чем сделать. Но подумайте об этом на досуге. Исключение – завтрак. Смотри пункт первый.

7. Калории НЕ считаем.

Бессмысленно и беспощадно. Почему? Вам точно это надоест в ближайшие две недели. И новомодные приложения не помогут. Кроме того, простое ограничение калоража вашей еды не может носить длительный и, тем более, пожизненный характер. Хитрый организм быстро приспособится и замедлит метаболизм. Результат – предсказуем. Вы – голодный и слабый. Вес стоит на месте.

8. Жиры существенно не ограничиваем.

Жиры выполняют в организме энергетическую, пластическую, защитную функции. Участвуют в большом количестве биохимических процессов, в частности синтезе холестерина. Доказано, что диета с низким содержанием жира не влияла положительно на частоту возникновения инфарктов и инсультов. Весь вред от сладкого, а не от жирного.

В общем, сливочное и растительное масло, пожалуйста, не исключайте из своего рациона. Майонез – не советую. Он относится к усилителям вкуса. Вы просто съедите больше, чем планировали.

9. Употребляем достаточное количество клетчатки.

ВОЗ рекомендует не менее 400 г в сутки для взрослых людей. Клетчатка – это сырые овощи, зелень, фрукты. Она необходима для нормальной работы кишечника, обеспечения чувства насыщения и, как следствие, снижения общей калорийности вашего питания. Это очень важный источник витаминов и микроэлементов.

Понаблюдайте за собой несколько дней. Скорее всего, норму клетчатки вы не съедаете, а если и получается, то за счет фруктов. С фруктами – осторожно! Налегаем на зелень и овощи.

10. Используем правильные перекусы.

Если ваша кратность питания соответствует 4–5 разам в день, то перекусы вам не нужны. Но бывают различные ситуации, когда нет никакой возможности поесть нормально. На этот случай лично у меня с собой в сумке маленький пакетик с орехами. Не сладкими, не солеными, не обжаренными в масле. Это промытый и подсушенный миндаль или фундук.

Количество орехов в одном перекусе не должно исчисляться сотнями граммов. Американские диетологи рекомендуют своим подопечным селебрити не более 12 штук. Мы более человеколюбивы, но одной горсти совершенно точно достаточно.

Другими вариантами перекусов могут служить сыр в одноразовой упаковке, какие-то овощи (с собой носить неудобно), протеиновые батончики.

Но не фрукты! Особенно для желающих похудеть. Если коротко, то фрукты – вообще не диетический продукт. Набирать вес поможет, а худеть – нет. Исключение составляют несладкие фрукты и ягоды, которые можно есть в любое время суток. Например, грейпфрут, помело, облепиха, рябина. Это можно.

11. Не досаливайте готовые блюда.

Соль – достаточно мощный усилитель вкуса. А вкусную еду вы точно съедите в большем количестве. Но даже это не самое страшное. Существует совершенно четкая взаимосвязь между количеством употребляемой соли и артериальной гипертонией. Нам она зачем? Для начала пробуем не досаливать готовые блюда. Часто приходится наблюдать картину, когда люди начинают солить, даже не попробовав. Странно, на мой взгляд. Со временем вы привыкнете, и ресторанный еда станет казаться вам чересчур соленой.

12. Ужин оптимально не позже, чем за три часа до сна, но не позже 21.00.

И забудьте про «не есть после 18.00». Голодными спать не ложимся.

13. Все молочные продукты стараться есть до 18.00.

Почему? Эти продукты, включая диетический творог, обладают высоким инсулиновым индексом. Их потребление в вечерние часы тормозит процесс жиросжигания. Исключение – сыры. В первой половине дня ешьте молочное на здоровье!

Все перечисленные правила, это НЕ диета. Даже если выглядит похоже на диету Аткинса, Дюкана, кремлевскую или Монтиньяка. Это называется пищевое поведение, то есть навсегда. Поэтому маленькие срывы, отклонения и послабления не должны вас смущать и ввергать в уныние. Нарушили? Ничего страшного. Возвращаемся к генеральной линии партии (это штампы из детства выскакивают, как из коробочки). Ключевой момент – то, что срывы маленькие и временные. Иначе – не работает.

Сейчас крайне модно несколько раз в год посещать различные клиники с целью одно-двухнедельного детокса. Подмосковье, Казань, Алтай, Италия, Франция и т. д. Что могу сказать. Это точно лучше, чем ничего. Если у вас есть средства, а главное время, то, конечно, это здорово.

Но! Если вы думаете, что достаточно пару раз в год «отпустить грехи», а потом можно пускаться во все тяжкие, это опасное заблуждение. Более того, организм вам обязательно «отомстит», когда после двух недель лишений в виде диеты и отказа от алкоголя, вы вернетесь к прежнему образу жизни. Вы обязательно наберете пару-тройку дополнительных килограмм к тем, которые были у вас до детокса.

Ресторатор Андрей из Москвы из всех методов борьбы с лишним весом (что делать, издержки профессии) признавал только детокс в лучших клиниках России и Европы. Как минимум, дважды в год следовало двухнедельное пребывание в одной из клиник. Результатом чего являлось потеря веса около 3–4 кг, уменьшение пастозности, хорошее самочувствие и твердое желание начать новую жизнь. Сразу скажу, что потеря 3–4 кг при его весе в 107 кг не была принципиальной и продолжительной. Вес восстанавливался до исходных значений за пару недель. Новая жизнь не начиналась, ввиду отсутствия в

объективной реальности столь же строгих ограничивающих и контролирующих факторов, как в клинике. Ну и специфика бизнеса, конечно. И так до следующего детокса. В общем, воз (и вес) и ныне там.

Услышьте меня, пожалуйста! Кратковременные забеги за стройностью и здоровьем – не выход. Меняем сначала свое мировоззрение, потом пищевое поведение и образ жизни. Правила понятны и представлены здесь. Все зависит от ваших целей и приоритетов.

Итак:

- Завтрак – обязателен.
- Любой прием пищи начинаем с белковой еды.
- Кратность приемов пищи – три-пять раз в день.
- Правильное распределение продуктов в течение дня: углеводы только в первой половине дня.
- Избегаем простых или быстрых углеводов.
- Есть, когда голоден.
- Калории не считаем.
- Жиры не ограничиваем в разумных пределах.
- Употребляем не менее 400 г овощей, зелени, фруктов в день.
- Не досаливаем готовые блюда.
- Правильные перекус всегда должен лежать в сумке или портфеле.

- Молочные продукты – до 18.00.
- Ужин за три часа до сна, но не позднее 21.00.

2.2. Правила почти здорового питания в ресторанах, на фуршетах, банкетах

Это все прекрасно, скажете вы, но как быть с тем, что большинство встреч проходит в ресторанах. Банкеты и фуршеты, деловые ужины – неотъемлемая часть нетворкинга. И если ты не будешь в этом участвовать, то быстро выпадешь из обоймы.

Вариант прийти, но ничего не есть и пить исключительно дистиллированную воду – не сильно лучше. Сочтут больным, странным и подозрительным.

В России сложилось стойкое мнение о людях, не употребляющих спиртное: либо болен, либо бывший алкоголик. И то, и другое, деловой репутации, как вы понимаете, не добавляет. Кстати, только у нас в стране популярна отговорка: «Я сейчас пью антибиотики и мне нельзя спиртное». Большинство современных антибактериальных препаратов совместимы с алкоголем в умеренных количествах. Исключения есть, но их немного. В любом случае нужно проконсультироваться у врача, назначившего вам тот или иной препарат.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://telnovel.me/ru/kobyakova_ol-ga/zdorov-e-bez-fanatizma-36-chasov-v-sutkah

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)