

Здоровье - это важно?



**Здоровье
=
режим
+
рацион
+
психика**

18+

Автор: Добрый Самаритянин

Добрый Самаритянин

Здоровье - это важно?

<https://litres.ru/74264717>

SelfPub; 2026

Аннотация

Здоровье — это не лотерея и не наследственность. Это главный энергетический множитель твоей жизни. Но какой смысл в миллионах, дорогих машинах и шикарной карьере, если у тебя нет сил просто встать с кровати? Автор этой книги, Добрый Самаритянин, развенчивает мифы и переводит здоровье тела и разума на простой язык математики. С помощью уникального калькулятора вы рассчитаете свой биологический баланс, узнаете, как качество сна и подходящая работа защищают психику от постоянного стресса, и получите пошаговую карту полезных веществ с альтернативами на случай аллергии. Внутри вас ждут экспресс-рецепты за 10 минут, домашняя технология получения «живой» талой воды и готовый 42-дневный планер-ежедневник. Пора перестроить свою систему привычек!

Содержание

Введение. Самый главный множитель: Почему пустеют каюты успешных людей	5
Глава 1. Математика тела и разума: Расчет твоего энергетического баланса	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Добрый Самаритянин

Здоровье - это важно?

ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ВАЖНО?

Математический калькулятор и жизненный сценарий долголетия

Автор: Добрый Самаритянин

© Добрый Самаритянин, 2026. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение. Самый главный множитель: Почему пустеют каюты успешных людей

Добрый день, дорогой читатель!

В первой книге нашей серии мы запустили глобальный бортовой компьютер твоей жизни и разобрали формулу «Гармонии Жизни»:

$$A \cdot B \cdot C \cdot D \cdot (E + F) \cdot G \cdot H$$

Мы уже навели порядок в сфере экологии твоего пространства (A). И теперь пришло время задать себе один простой, но ключевой вопрос, который я вынес в заголовок: Здоровье — это важно?

Большинство людей на автомате ответят: «Ну конечно, важно!». Но давай посмотрим на реальные действия человека. В погоне за материальным достатком, карьерой и красивой жизнью (сферы E и F) мы готовы работать по 18 часов в сутки, спать по 4 часа, глушить сигналы тела литрами ко-

фе, питаться фастфудом на бегу и постоянно нервничать из-за мнения окружающих. Мы ведем себя так, будто наш организм — это вечный двигатель, который никогда не сломается.

Давай вернемся к нашей любимой аналогии с роскошным круизным лайнером. Представь, что пробоину в трюме корабля (экологию) мы успешно заделали. Ты обустроил свою каюту, заработал много денег, купил элитную мебель и дорогую технику. Каютка безупречна. Но в этой каюте находится главный пассажир — ты сам. Твой организм, твоё тело и твой разум.

Ответь себе честно: какой смысл во всех этих заработанных миллионах, дорогих машинах и шикарной мебели в каюте, если сам пассажир тяжело болен, обессточен, измотан физически и находится на грани глубокого психического срыва? Зачем эти богатства, если у тебя просто нет физических сил встать с кровати и насладиться ими? Когда сфера Здоровья (С) в нашей формуле уходит в ноль, весь итоговый Индекс Гармонии твоей жизни автоматически превращается в абсолютный ноль. Здоровье — это главный энергетический множитель твоей реальности.

Здоровье — это единая, неделимая система, которая состоит из двух неразрывных частей: физической (твое тело, выносливость, отсутствие боли) и психической (на твою нервную систему и уровень стресса влияет качество сна).

И здесь скрывается самый главный секрет: психическое

здоровье напрямую зависит от твоей самооценки, которую мы рассчитывали в предыдущей книге «Эффект 4.9 для твоей самооценки». Если твоя самооценка адекватна и устойчива, ты не реагируешь на внешнюю критику, не сжигаешь нервные клетки в попытках кому-то что-то доказать и не загоняешь себя в хронический стресс. Адекватная самооценка — это лучший щит для твоей психики. А спокойная психика — это залог здорового тела, ведь половина наших болезней рождается из-за нервного истощения.

Как же настроить эту сложную систему? Нам снова поможет наш главный авторский закон:

!!! МАНИФЕСТ СЕРИИ:

Человек — это совокупность привычек, образующих систему. Ты способен создать абсолютно любую систему, направленную на решение множества твоих задач во всех сферах жизни, посредством выработки в себе определенного перечня простых ежедневных привычек.

Здоровье не покупается в дорогих клиниках. Оно строится прямо сейчас твоими руками через три простые вещи: режим, правильное питание, и бережное отношение к своей психике. Сегодня мы измерим твой реальный биологический баланс с помощью точной математики.

Глава 1. Математика тела и разума: Расчет твоего энергетического баланса

Переведем твои ежедневные привычки, уровень усталости и пищевые сценарии на строгий и честный язык цифр. Наша математическая архитектура неизменна, но теперь её параметры отвечают за твою биологическую энергию:

$$C = \frac{k \cdot (x_1 + x_2)}{R}$$

Коэффициент k — это твое Качественное Топливо (Питание). Показатель того, какую еду ты осознанно закладываешь в свой организм каждый день.

Переменная x_1 — это Физический фундамент (Режим Сна и Водный баланс). Базовые параметры восстановления твоего тела.

Переменная x_2 — это Психический баланс (Границы Ра-

боты и Отдыха). Твоя способность защищать нервную систему от выгорания и стресса.

Твоя психика полноценно отдыхает. Помни: подходящая работа прямо и косвенно влияет на состояние здоровья человека. Если ты занимаешься любимым делом, реализуешь свой потенциал и находишься в здоровой атмосфере, твоя нервная система защищена. Но если карьера превратилась в ежедневную каторгу с токсичным коллективом — это разрушает твое психическое и физическое состояние сильнее любых вирусов. Выбирая правильный вектор труда, ты выбираешь долголетие.

Коэффициент R — это Твое реальное отношение к здоровью (Игнорирование сигналов тела, либо забота о нём). Твой внутренний тормоз в знаменателе (меньше — лучше). То, как ты реагируешь на боль и усталость.

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.