

# Здоровье без крайностей



Простые привычки для энергии,  
силы и долгой жизни



или

Марк Тьюрин

# **Марк Тьюрин**

## **Здоровье без крайностей: Простые привычки для энергии, силы и долгой жизни**

*<https://litres.ru/74598594>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Вы устали начинать «новую жизнь» с понедельника — и бросать её, едва строгий режим сталкивается с работой, семьёй и обычной усталостью? Когда советов слишком много, легко решить, что здоровье требует силы воли, запретов и идеальных дней. Но устойчивые перемены устроены иначе.

«Здоровье без крайностей» поможет понять, с чего начать именно вам: оценить самочувствие и ресурсы, наладить восстановление, собрать гибкий рацион, добавить движения и постепенно укреплять мышцы, выносливость и подвижность. Вы узнаете, как справляться со стрессом, находить время для отдыха и близких, обсуждать профилактику с врачом и настраивать среду так, чтобы полезные действия давались легче.

Эта книга — для тех, кто хочет заботиться о себе без гонки за идеалом и чувства вины. Вместо универсального плана вы получите систему небольших привычек, которую можно

подстроить под свой возраст и обстоятельства — и к которой можно возвращаться, если жизнь сбила с курса.

Книга создана с помощью ИИ.

# Содержание

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Здоровье без крайностей: на чём держатся энергия, сила и долголетие      | 6  |
| Точка отсчёта: как оценить самочувствие, привычки и реальные потребности | 17 |
| Сон и суточный ритм: как восстановление возвращает энергию               | 28 |
| Питание без запретов: как собрать рацион, который поддерживает здоровье  | 38 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                        | 42 |

**Марк Тьюрин**  
**Здоровье без крайностей:**  
**Простые привычки**  
**для энергии, силы**  
**и долгой жизни**

**Здоровье без крайностей: Простые привычки для  
энергии, силы и долгой жизни**

*Марк Тьюрин*

# **Здоровье без крайностей: на чём держатся энергия, сила и долголетие**

В понедельник в 6:02 зазвонил будильник. Лена выключила его и несколько секунд смотрела в потолок, уговаривая себя не торговаться с новой жизнью. На кухне её уже ждал список: отказаться от сахара, вставать в пять, бегать по утрам, проходить десять тысяч шагов, не есть после шести, медитировать и не смотреть в телефон перед сном. Рядом лежала распечатка с планом питания, а в телефоне — три ролика о том, как «правильно» начинать новую привычку.

К вечеру список стал похож на строгого начальника, который весь день ходит следом и отмечает недочёты. На работе принесли торт — Лена съела кусок и почувствовала, что нарушила план. После работы пошёл дождь, пробежка не состоялась. Ужин затянулся, а медитация так и осталась пунктом на бумаге. В пятницу распечатка уже лежала под стопкой счетов. Лена решила, что ей снова не хватило дисциплины.

Но дело было не в слабом характере. Она попыталась поменять сразу слишком многое — и выбрать для себя слишком жёсткие правила. Желание начать заново понятно: когда устаёшь, тревожишься за здоровье или недоволен своим самочувствием, хочется нажать кнопку «исправить всё». Обе-

щение быстрого преобразования действует почти как глоток воздуха. Вот только реальная жизнь редко уступает расписанию без сопротивления.

Через несколько недель Лена заметила любопытную вещь. Лучше всего она чувствовала себя не в дни, когда строго контролировала каждый кусок и заставляла себя тренироваться, а после ночей, когда удавалось нормально выспаться; в недели, когда она гуляла по дороге домой; за ужинами, которые ела не у экрана и не на бегу. Эти перемены не выглядели героически. Их легко было не заметить. Но именно они делали обычный день немного легче.

В этом и состоит центральная идея: здоровье — не проект идеального человека. Это система поддерживающих решений, которые можно подстраивать под конкретную жизнь. Не под ту, где всегда есть свободное утро, спокойная кухня и неиссякаемый запас сил, а под настоящую: с работой, детьми, болезнями, переменами планов, ограниченным бюджетом и разным уровнем энергии.

### **Не идеальная неделя, а надёжные опоры**

Мы часто представляем здоровье как награду за безупречное поведение: ни одного пропуска, ни одной «неправильной» еды, тренировки по графику. Такой образ вдохновляет ненадолго, а потом превращает любое отклонение в провал. Между тем организму не нужен идеальный вторник. Ему важнее повторяющиеся условия, которые в целом помогают ему работать, восстанавливаться и справляться с нагрузкой.

Энергию, силу и хорошее самочувствие поддерживает не одна волшебная привычка. Сон влияет на внимание, настроение и способность восстанавливаться. Движение помогает сердцу, мышцам и костям выполнять свою работу. Питание даёт энергию и необходимые вещества. Эмоциональное благополучие определяет, сколько сил остаётся на повседневные задачи. Профилактика помогает вовремя замечать риски и решать проблемы. А поддерживающие отношения могут сделать трудный период менее одиноким и помочь не бросать то, что важно.

Эти сферы связаны. После плохого сна может быть труднее собраться на прогулку или приготовить еду. Напряжённый день способен подталкивать к быстрым решениям — не потому, что человек «не старается», а потому, что силы и внимание ограничены. Небольшая прогулка, в свою очередь, иногда помогает сменить обстановку и немного разгрузить голову. Но взаимосвязь не означает, что нужно чинить всю систему целиком и немедленно. Часто достаточно укрепить одну опору — ту, которая сейчас доступнее или нужнее всего.

Важно и другое: здоровье не сводится к личному выбору. На него влияют наследственность, условия труда, доступ к медицине, безопасность района, доход, обязанности по уходу за близкими и множество других обстоятельств. Не всё можно контролировать. Поэтому разговор о привычках — не способ обвинить человека, если ему трудно, а возмож-

ность найти решения, которые действительно помещаются в его жизнь.

## **Шесть опор**

**1. Сон и восстановление.** Сон — не премия за выполненные дела, а одна из базовых потребностей. Большинству взрослых обычно рекомендуют регулярно спать не менее семи часов, хотя индивидуальные потребности и обстоятельства различаются. Важны не только цифры: на качество сна влияют режим, условия, здоровье, лекарства и многое другое.

Не всегда возможно лечь рано: кто-то работает по сменам, ухаживает за ребёнком или просыпается из-за симптомов заболевания. В таком случае цель — не идеальный график, а доступный шаг. Например, добавить короткий спокойный ритуал перед сном, по возможности уменьшить яркий свет и рабочие сообщения поздно вечером или выбрать более постоянное время подъёма. Если трудности со сном устойчивые и мешают днём, стоит обсудить их с медицинским специалистом, а не считать недостатком силы воли.

**2. Питание.** Питание — это не экзамен на чистоту. Не один продукт определяет здоровье, и еда не делится на безусловно «хорошую» и «плохую» для каждого человека. Важнее общий рисунок рациона: достаточно ли в нём энергии и разнообразия, есть ли источники белка, овощи, фрукты, цельные злаки или другие продукты с клетчаткой, подходят ли порции и режим именно вам.

Не всем подходит один и тот же способ питания: влияют культура, бюджет, доступность продуктов, вкусы, заболевания и лекарства. Кусок торта не перечёркивает привычки, которые поддерживают вас в остальные дни. Если есть диабет, расстройство пищевого поведения, аллергии или другие медицинские обстоятельства, рекомендации лучше подбирать вместе со специалистом. Практичный первый шаг может быть очень простым: сесть за один приём пищи, а не есть стоя у раковины; добавить к привычному обеду овощи; заранее позаботиться о перекусе в долгий рабочий день.

**3. Движение.** Телу полезно двигаться, но движение не обязано быть наказанием или отдельным спортивным проектом. Для одного человека это плавание, для другого — силовые упражнения, танцы, дорога пешком или короткая разминка между делами. Регулярная физическая активность поддерживает работу сердца и сосудов, мышцы, кости и повседневную самостоятельность. Силовые нагрузки и упражнения на равновесие тоже могут быть важны, особенно с возрастом, но начинать стоит с подходящего уровня.

Любая посильная активность лучше, чем представление, что имеет значение только полноценная тренировка. Если сейчас вы почти не двигаетесь, десять минут прогулки — не «слишком мало», а начало. Если есть хроническое заболевание, боль, травма или ограничения подвижности, план нагрузки стоит согласовать с врачом или физиотерапевтом. Цель — не победить тело, а дать ему подходящую работу и

восстановление.

**4. Эмоциональное благополучие.** Умение справляться со стрессом не означает, что нужно всегда сохранять спокойствие. Иногда поддержкой становится пауза, разговор с близким, время без уведомлений, прогулка или простое признание: «Сегодня мне тяжело». А иногда необходима помощь психолога, психотерапевта или врача. Просить о ней — не поражение и не доказательство, что вы недостаточно старались.

Восстановление не всегда выглядит как отпуск и час медитации. Это может быть несколько минут тишины в машине перед тем, как войти домой, короткий разговор с человеком, которому доверяешь, или возможность отказаться от необязательной задачи. Если тревога, подавленность или эмоциональное истощение долго мешают жить, не нужно ждать, пока силы закончатся совсем.

**5. Профилактика и медицинская помощь.** Забота о здоровье включает не только привычки, но и своевременное обращение за помощью. Профилактические осмотры, скрининги и вакцинация помогают решать определённые задачи, однако подходящий набор зависит от возраста, истории здоровья, факторов риска и рекомендаций в конкретной стране. Универсальная «проверка всего» нужна не каждому; больше анализов не всегда означает больше пользы.

Полезная опора — знать, к кому обратиться, не откладывать обсуждение новых или беспокоящих симптомов и уточ-

нять, когда нужны обследования или обновление прививок. При хронических заболеваниях сюда же относятся согласованный план лечения и регулярный пересмотр лекарств. Профилактика — не обещание избежать всех проблем, а способ разумно заботиться о том, что можно заметить и лечить вовремя.

**6. Социальные связи.** Человеку часто легче справляться с нагрузкой, когда рядом есть хотя бы один человек, с которым можно быть настоящим. Поддержка не требует большой компании и бурной социальной жизни. Это может быть совместный ужин, сообщение другу, прогулка с соседкой или регулярный звонок родственнику. Исследования связывают социальную включённость с благополучием, хотя такие связи не дают гарантии конкретного результата и не заменяют медицинскую помощь.

Если общение сейчас даётся трудно, не нужно превращать его в ещё один обязательный норматив. Можно начать с небольшого контакта, который не требует много сил. А если отношений мало или они небезопасны, это не повод винить себя: искать поддержку иногда приходится постепенно, с помощью сообщества или специалиста.

### **Почему крайности быстро утомляют**

Резкий план привлекателен своей ясностью: вот запреты, вот расписание, вот обещание результата. Кажется, что если изменить всё сразу, жизнь тоже быстро станет другой. Но новые привычки конкурируют за одни и те же ресурсы —

время, внимание, деньги и силы. Одновременный отказ от привычной еды, ранние подъёмы и интенсивные тренировки могут просто не поместиться в день, который и без того заполнен обязанностями.

Ещё сложнее, когда план зависит от идеальных условий. Пропустил тренировку из-за дождя — значит, «сорвался». Лёг поздно, потому что ребёнок заболел, — и весь режим будто потерян. Но полезная привычка не должна разваливаться от первого изменения расписания. У устойчивого плана есть запасной вариант: прогулка покороче, простая еда вместо сложной, несколько минут разминки вместо тренировки, более поздний ритуал отдыха, если вечер оказался тяжёлым.

Дисциплина может помогать — например, когда напоминает о том, что для вас важно. Но она не должна превращаться в бесконечный суд. Если привычка не получается, вопрос не обязательно в том, как сильнее себя заставить. Можно спросить: «Что именно мешает? Слишком большой шаг? Неудобное время? Не хватает поддержки? Это вообще моя цель?» Иногда план нужно не ужесточить, а сделать человечнее.

### **Упражнение «Мои опоры»**

Возьмите лист бумаги и нарисуйте таблицу из шести строк — по одной на каждую опору: сон, питание, движение, эмоциональное благополучие, профилактика и социальные связи. Напротив каждой поставьте одну из трёх отметок:

● **Уже поддерживает** — здесь есть что-то, на что я могу опереться.

● **Хочу укрепить** — это важно для меня, и я готов попробовать небольшой шаг.

● **Пока не приоритет** — сейчас я не берусь это менять или не вижу в этом первой задачи.

Не ставьте оценок и не пытайтесь получить ровную красивую картину. Например, в графе сна можно записать: «В выходные иногда удаётся выспаться». В движении: «Я много хожу по работе, но редко отдыхаю». В социальных связях: «Есть подруга, которой можно написать». Даже небольшая опора остаётся опорой — не нужно обесценивать её только потому, что она не похожа на тренировочный план из интернета.

Теперь посмотрите на строку «Хочу укрепить» и выберите **только одну**. Спросите себя: «Какой шаг был бы настолько небольшим, чтобы я мог попробовать его даже в обычную, неидеальную неделю?» Не «начать правильно питаться», а, например, добавить овощи к одному привычному блюду. Не «заняться спортом», а пройтись десять минут после обеда дважды за неделю. Не «наладить сон навсегда», а выбрать короткий способ завершать рабочий день.

Сделайте действие конкретным: что именно, когда и где? Полезно заранее придумать запасной вариант. «Если вечером дождь, я пройду по лестнице или сделаю короткую разминку дома». «Если не успеваю приготовить обед, добав-

лю к готовому блюду фрукт или другой доступный продукт». Это не лазейка и не уступка слабости. Это способ сохранить привычку в контакте с реальностью.

В течение недели можно отмечать не только факт выполнения, но и то, как вы себя чувствовали: стало ли легче начать день, появилось ли больше сил, подходит ли выбранный шаг. Не ищите мгновенного преобразования. Неделя — не проверка вашей ценности, а небольшой эксперимент. Если действие оказалось неудобным, это полезная информация: его можно уменьшить, перенести или выбрать другой путь.

И в конце сформулируйте своё определение здоровья. Не то, которое красиво звучит в рекламе, а то, которое узнаётся в вашей жизни. Возможно, для вас здоровье — это просыпаться с достаточными силами, чтобы заботиться о близких. Или меньше уставать на работе. Или поддерживать самостоятельность, жить с хроническим заболеванием и знать, где искать помощь. Ваше определение может меняться со временем. Оно не обязано совпадать с чужим.

Лена в итоге не стала человеком, который всегда встаёт в пять и никогда не ест сладкое. Она выбрала прогулки после работы, потому что они нравились ей и не требовали сложной подготовки. Иногда гуляла двадцать минут, иногда десять, иногда не гуляла вовсе. Постепенно она стала замечать, как сон и рабочий график влияют на её силы, и перестала считать один пропуск доказательством неудачи. Её жизнь не

стала идеальной. Зато в ней появились решения, которые можно было повторять.

На этом держится здоровье без крайностей: не на безупречных днях, а на привычках, которые подходят конкретному человеку и выдерживают обычную жизнь. Начать можно не с полного списка перемен, а с одной опоры — той, которую вы способны поддержать сейчас. Это скромнее, чем обещание всё исправить за понедельник. И часто гораздо ближе к настоящей заботе о себе.

# **Точка отсчёта: как оценить самочувствие, привычки и реальные потребности**

«Мне просто нужно больше силы воли», — сказала Марина и поставила будильник на шесть утра.

Она собиралась начать новую жизнь: зарядка до работы, домашний обед, вечерняя прогулка. Но будильник звонил после очередного позднего рабочего дня, когда Марина наконец закрывала ноутбук ближе к полуночи. Утром она переносила подъём, днём перехватывала что-нибудь на бегу, а вечером ругала себя за то, что не вышла гулять. «Я просто ленивая», — объясняла она подруге.

Потом Марина неделю записывала, как проходят её дни. Не для того, чтобы поставить себе оценку, а чтобы перестать гадать. В дневнике обнаружилось: она регулярно заканчивала работу поздно, спала меньше, чем ей хотелось, почти не делала перерывов и часто обедала уже тогда, когда сил оставалось совсем мало. Но была и другая деталь: по дороге домой Марина нередко выходила на одну остановку раньше и шла пешком. Это происходило без уговоров и планирования — просто потому, что так ей было приятнее.

Дневник не решил за Марину, что ей делать. Он сделал кое-что полезнее: заменил обвинение фактами. Прежде чем

требовать от себя больше силы воли, она увидела, с чем именно этой силе приходится иметь дело.

Так и выглядит хорошая точка отсчёта: не строгий экзамен и не поиск недостатков, а внимательное знакомство с собственной жизнью. Если вы хотите почувствовать себя лучше, но не знаете, откуда начать, полезно сначала понять не только, чего вам хочется, но и что сейчас происходит на самом деле.

### **Не оценка, а карта**

Мы часто судим о себе по общему впечатлению. «Я мало двигаюсь». «У меня нет режима». «Я питаюсь неправильно». Такие фразы похожи на выводы, но обычно это только крупные ярлыки. В них нет деталей, а значит, непонятно, что менять.

«Я мало двигаюсь» может означать, что человек весь день сидит за компьютером, но каждый вечер гуляет с собакой. Или что он много ходит на работе, но считает это недостаточной нагрузкой, потому что не посещает спортзал. «У меня нет режима» может скрывать ночные смены, уход за маленьким ребёнком или просто недели, в которых каждый день устроен по-разному.

Важно разделять три вещи.

**Ощущение:** «К вечеру я выжат», «Мне трудно сосредоточиться», «После прогулки мне легче».

**Наблюдаемый факт:** «Последние три дня я заканчивал работу после девяти», «Вчера проснулся дважды», «Между

завтраком и обедом прошло около шести часов».

**Медицинский вывод:** объяснение, почему возник симптом и что с ним делать. Такого вывода нельзя надёжно получить из одного дневника — для него нужны медицинская оценка, контекст и, иногда, обследования.

Ощущения важны: именно они сообщают, как вам живётся. Факты помогают заметить обстоятельства, с которыми эти ощущения могут быть связаны. А медицинские выводы лучше оставить специалисту. Это различие защищает сразу от двух ошибок: от привычки обесценивать своё самочувствие и от соблазна поставить себе диагноз по заметкам в телефоне.

Кроме того, тело не выдаёт одинаковые показатели каждый день. Сон, настроение, аппетит и энергия меняются под влиянием нагрузки, переживаний, болезни, погоды, ухода за близкими и десятков других обстоятельств. Один неудачный день — ещё не закономерность. Но повторение одной и той же картины в течение недели может подсказать, где стоит присмотреться внимательнее.

### **Семь дней без режима «идеальная версия себя»**

Для первой разведки достаточно семи дней. Выбирайте обычную неделю, а не ту, в которую собираетесь «взяться за себя». Не нужно специально ложиться раньше, покупать продукты на неделю и выходить на прогулку, чтобы показать дневнику лучшие стороны. Задача — увидеть привычную жизнь, а не устроить ей фотосессию.

Заполняйте заметки один раз в день — например, вечером. Хватит нескольких минут. Можно пользоваться блокнотом, заметкой в телефоне или простой таблицей. Записывайте только то, что действительно поможет вам понять своё самочувствие. Нет необходимости отслеживать всё до последней крошки и каждого шага.

Вот пример короткой записи:

## **Область**

### **Что отметить**

#### **Сон**

Примерно когда легли и встали; насколько отдохнувшим чувствовали себя утром

#### **Движение**

Что и сколько двигались; были ли долгие периоды без смены положения

#### **Питание**

Когда примерно ели; были ли большие перерывы; как чувствовали себя после

#### **Настроение и энергия**

Одно-два слова или оценка от 1 до 10

Нагрузка и контекст

Рабочий аврал, дорога, забота о близких, стресс, болезнь, необычные события

Поддержка

Что сегодня помогло, пусть даже немного

Оценки от 1 до 10 могут быть удобны, но не обязательны. Если вы ставите себе «пять баллов энергии», это не лабораторное измерение. Это всего лишь способ заметить, что пятёрки чаще появляются в определённых обстоятельствах, а тройки — в других. Если числа вас раздражают, замените их словами: «бодро», «тяжело», «обычно».

Не обязательно считать калории, взвешиваться или измерять шаги. Для многих людей это не отвечает на вопрос, который они пытаются решить, а иногда добавляет тревоги и контроля. Если какой-либо способ наблюдения вызывает навязчивое желание проверять себя, сравнивать или ограничивать еду, откажитесь от него. Дневник нужен вам, а не вы дневнику.

**Что именно замечать**

**Сон.** Отметьте, примерно во сколько вы легли и встали, насколько восстановленным чувствовали себя утром и были ли заметные помехи: поздняя работа, шум, частые пробуждения, ранний подъём. Не пытайтесь за одну неделю вынести вердикт о качестве сна. Важно увидеть общий рисунок.

Нередко человек говорит: «Я всегда плохо сплю», а записи показывают, что труднее всего ему после дней с поздним завершением работы. Или, наоборот, сна вроде достаточно по времени, но отдых всё равно не приходит — это наблюдение стоит сохранить и при необходимости обсудить с врачом.

**Движение.** Записывайте не только тренировки. Прогулка до магазина, работа на ногах, игры с ребёнком, поездка на велосипеде — всё это часть движения. Отдельно можно отметить, сколько времени вы проводите без перерыва сидя или стоя. Цель не в том, чтобы немедленно набрать норму, а в том, чтобы понять, какая активность уже присутствует и где движение действительно исчезает из дня.

**Питание.** Вместо «хорошо» или «плохо» отметьте время приёмов пищи, большие промежутки между ними и обстоятельства: ели ли вы в спешке, успели ли присесть, чувствовали ли насыщение. Для кого-то главным открытием становится не состав еды, а то, что первый полноценный приём пищи приходится на середину дня. Для другого — что на работе он постоянно забывает пить. Это не повод себя упрекать, а полезная информация о распорядке и потребностях.

**Настроение и энергия.** Попробуйте короткую формулировку: «утром — собран, после обеда — клонит в сон, вечером — раздражение». Она часто полезнее общего заключения «день прошёл плохо». Если настроение или силы заметно меняются в зависимости от общения, нагрузки, времени суток или возможности побыть одному, запишите

это. Наблюдение не обязано сразу объяснять причину, чтобы оказаться ценным.

**Нагрузка и контекст.** Самочувствие не живёт отдельно от календаря. В дневнике есть место дедлайнам, ночным поездкам, уходу за родственником, конфликтам, жаре, простуде или смене привычного расписания. Если вам это подходит и полезно, можно отмечать менструальный цикл, приём новых лекарств или другие перемены, но лишь настолько подробно, насколько комфортно. Такие записи дают врачу контекст, но сами по себе не устанавливают причину симптомов.

### **Искать повторения, а не виноватых**

После семи дней не спрашивайте себя: «Насколько хорошо я справился?» Спросите: «Что повторялось?» Прочитайте записи и отметьте три вещи:

1. Что чаще совпадало с плохим самочувствием?
2. Что, наоборот, хотя бы немного помогало?
3. Какое препятствие возвращалось снова?

Может оказаться, что после позднего окончания работы вы пропускаете ужин, а утром чувствуете себя особенно разбитым. Это ещё не доказательство, что одно вызвало другое. Но это разумная гипотеза для дальнейшего наблюдения. Или вы заметите, что даже в загруженные дни чувствуете себя лучше после короткой прогулки. Не обязательно понимать все механизмы, чтобы признать: прогулка для вас — работающая опора.

Старайтесь описывать закономерности конкретно. Не «я безвольный», а «в дни, когда заканчиваю работу после 20:30, не нахожу сил на запланированную тренировку». Не «я ничего не делаю», а «в будни у меня две короткие прогулки и одна длинная поездка пешком». Конкретная фраза не всегда приятнее, но с ней можно работать. В отличие от ярлыка, она подсказывает следующий вопрос: что помешало и что могло бы помочь?

У Марины таким вопросом стало не «Как заставить себя вставать в шесть?», а «Можно ли сделать прогулку частью дня, который у меня уже есть?» Она решила выходить на одну остановку раньше три раза в неделю и не добавлять к этому сразу другие обязательства. В её расписании уже существовал маршрут, который ей нравился. Оставалось не превратить его в новый экзамен.

### **Выберите не идеал, а следующий шаг**

Хорошая первая цель опирается на наблюдения и помещается в реальную неделю. Пусть она отвечает трём условиям:

- зависит в основном от ваших действий;
- достаточно мала, чтобы попробовать её даже в непростой день;
- связана с конкретным препятствием или ресурсом, найденным в дневнике.

Например, вместо «начать больше двигаться» — «выйти на десятиминутную прогулку после обеда в понедельник и

четверг». Вместо «правильно питаться» — «заранее положить в сумку еду для смены, чтобы не оставаться без обеда». Вместо «меньше уставать» — «в три рабочих дня сделать пятиминутную паузу вдали от экрана». Это не универсальные предписания, а образцы масштаба: шаг должен подходить именно вашим обстоятельствам.

Выбирайте одну цель, а не целую коллекцию обещаний. Через одну-две недели можно проверить: удалось ли её выполнить, стала ли она полезной, что мешало, нужно ли изменить размер или время. Если план не сработал, это не доказывает, что с вами что-то не так. Возможно, шаг оказался слишком большим, момент — неудобным, а препятствие — недооценённым. План можно перенастроить так же спокойно, как маршрут в дороге.

Важно учитывать и ресурсы, которых не видно в списке привычек. Деньги, доступность безопасного места для прогулки, график смен, состояние здоровья, инвалидность, обязанности по уходу, транспорт, поддержка близких — всё это влияет на выбор. Если рекомендация требует условий, которых у вас нет, проблема не обязательно в вашей мотивации. Хорошая привычка должна вписываться в жизнь, а не требовать сначала отменить её.

### **Когда дневника недостаточно**

Наблюдения полезны для разговора с врачом: они помогают точнее описать, когда началось изменение, как часто оно возникает и что происходит вокруг. Обратитесь за медицин-

ской помощью, если симптом новый, стойкий, усиливается, мешает обычной жизни или тревожит вас. Особенно стоит обсудить с врачом длительную усталость, заметные изменения сна или настроения, повторяющуюся боль, необъяснимые перемены аппетита и любые другие симптомы, которые не проходят или ухудшаются. Не нужно ждать, пока вы соберёте «идеальные доказательства»: достаточно честно рассказать, что вы замечаете.

При внезапной сильной боли в груди, выраженной одышке, обмороке или внезапном нарушении речи, зрения либо движений нужна срочная медицинская помощь. Это не те ситуации, которые следует пытаться разгадывать по дневнику.

И ещё: если записи усиливают тревогу, займитесь не более подробным учётом, а более бережным. Сократите список до одного-двух наблюдений, делайте записи через день или вовсе остановитесь. Задача — ясность, а не тотальный контроль над телом и расписанием.

### **Начать с любопытства**

Точка отсчёта — это не среднее значение, которое нужно догнать, и не список причин обвинить себя. Это снимок вашей нынешней жизни: где уходит энергия, какие обстоятельства повторяются, что уже помогает и каких ресурсов не хватает. Чужие привычки могут вдохновлять, но не способны рассказать, как устроен ваш день и что именно вам сейчас нужно.

В течение семи дней можно наблюдать за собой спокойно и выборочно. Потом — назвать одно повторяющееся препятствие, одну работающую опору и выбрать небольшой следующий шаг. А если в записях обнаружатся стойкие или тревожащие симптомы, передать наблюдения специалисту, не пытаясь поставить диагноз самостоятельно.

Так обвинение «я ничего не делаю» превращается в вопрос, на который можно найти ответ: «Что мешает — и что поможет?» С него начинается не идеальная жизнь, а более внимательное и осуществимое движение к здоровью.

# **Сон и суточный ритм: как восстановление возвращает энергию**

К десяти вечера Лена наконец добирается до той части дня, которая принадлежит ей. Дети спят, рабочие сообщения перестали приходить, на кухне тихо. Она садится на край кровати, открывает телефон — проверить одно письмо, посмотреть погоду, ответить подруге. «Ещё пять минут». Потом ещё пять. Когда она поднимает глаза, уже без четверти час.

Утром будильник звучит как личное обвинение. Лена обещает себе лечь пораньше — и вечером всё повторяется.

Она не ленится и не «не умеет себя контролировать». Вечер просто стал единственным пространством без требований, а телефон — самым доступным способом в нём задержаться. Чтобы изменить сон, ей нужно не победить себя, а немного иначе устроить этот переход от дня к ночи.

Сон — не выключатель, который можно щёлкнуть по команде. Скорее, это поезд, который подходит к платформе по расписанию, зависящему от нескольких условий. Если лечь в постель задолго до того, как появилась сонливость, поезд может ещё не прийти. Если весь вечер яркий свет, рабочие задачи и бесконечная лента, ему сложнее заметить, что день

заканчивается. А если утром каждый день начинается в совершенно разное время, внутреннему расписанию труднее ориентироваться.

Поэтому попытка Лены «исправить всё» за одну ночь — лечь на два часа раньше — не сработала. Она лежала, смотрела в потолок и злилась на себя. На следующий вечер тревога уже начиналась у двери спальни: вдруг опять не усну? Такой опыт знаком многим. И он подсказывает важную вещь: сон редко улучшается от приказа. Чаще ему помогают условия, которые повторяются достаточно часто.

### **Два сигнала, которые встречаются ночью**

На сон влияют как минимум два взаимосвязанных процесса. Первый — потребность во сне, которая нарастает за время бодрствования. Чем дольше мы не спим, тем сильнее обычно становится сонливость. Долгий или поздний дневной сон может немного уменьшить эту потребность к ночи; короткий отдых днём, напротив, некоторым помогает, особенно после недосыпа.

Второй процесс — суточный ритм, внутренние часы организма. Они участвуют в том, чтобы в определённое время поддерживать бодрость, а в другое — облегчать засыпание. На эти часы особенно влияет свет. Яркий свет утром помогает организму распознать начало дня, а приглушённое освещение вечером создаёт более ясный сигнал, что день завершается. Это не означает, что одна лампа или экран способны «сломать» сон. Важны интенсивность света, время, длитель-

ность, привычки и индивидуальная чувствительность.

Есть и третий участник — сама жизнь. Стресс, боль, шумные соседи, сменная работа, маленький ребёнок, лекарства, тревога, менопауза или болезнь могут заметно менять сон. Иногда бессонница поддерживается не одной причиной, а целой связкой: поздний кофе, напряжение перед дедлайном, привычка работать в кровати и попытка наверстать всё на выходных.

Поэтому полезнее спрашивать не «какое правило я нарушаю?», а «что именно мешает моему сну и что из этого мне по силам изменить?».

Потребность во сне у людей различается и меняется с возрастом и обстоятельствами. Для большинства взрослых ориентиром служат как минимум семь часов сна за ночь, но это не экзаменационный порог и не обещание одинакового самочувствия для всех. Кому-то нужно больше, кому-то — немного меньше. Полезный ориентир — не только цифра, но и то, насколько легко вы просыпаетесь, сохраняете ли внимание днём и чувствуете ли себя восстановившимся. Трекер может показать примерную картину, но не является судьёй: его оценки фаз сна не всегда точны, а постоянная проверка данных порой сама становится источником тревоги.

### **Сначала не идеальный режим, а наблюдение**

Лена начала не с запретов, а с трёх вопросов, которые записывала утром одной строкой: во сколько примерно легла, когда встала и что могло повлиять на ночь. Без анализа каж-

дой минуты и без попытки немедленно поставить себе оценку.

Через несколько дней проявились закономерности. В те вечера, когда кофе появлялся после ужина, заснуть было труднее. После рабочего чата в постели мысли продолжали крутиться. В дни, когда Лена вставала примерно в одно и то же время, вечером сонливость приходила предсказуемее.

Такое наблюдение не обязано превращаться в таблицу на полгода. Достаточно заметить повторения. Иногда уже сама эта ясность помогает выбрать первую перемену.

### **Первый якорь — утро**

Для Лены главным ориентиром стало время подъёма. Не идеальное, не одинаковое до минуты, а достаточно предсказуемое в обычные дни. Это помогло внутренним часам получить более чёткий сигнал, когда начинается новый день. Если утром есть возможность выйти на улицу или хотя бы посидеть у окна при дневном свете, это может стать дополнительной поддержкой. Утренний свет — не лечебная процедура, а простой способ сделать начало дня заметным для организма.

Но якорь должен подходить жизни. Если человек работает посменно, ухаживает за близким или регулярно просыпается из-за ребёнка, совет «вставайте всегда в одно время» может быть невыполнимым. Здесь стоит искать не идеальную регулярность, а наиболее устойчивый вариант в рамках реальных обстоятельств — например, одинаковое время подъ-

ёма в рабочие дни или спокойный ритуал после смены. При серьёзных трудностях из-за сменного графика разумно обсуждать индивидуальную тактику со специалистом.

Ещё одна тонкость: стабильное время подъёма не означает, что нужно намеренно урезать себе сон. Если вы постоянно не высыпаетесь, сначала важно обеспечить достаточную возможность для отдыха. Режим — не способ заставить тело обходиться меньшим количеством сна.

**«Мост ко сну»: три действия вместо вечернего продвига**

Вместе с утренним якорем Лена выбрала небольшой вечерний ритуал. Не час медитации, не ванну с обязательными маслами и не целый список «правильных» действий. Только три шага, которые помогали завершить день.

**Первое: закрыть незавершённое.** За несколько минут до перехода ко сну Лена записывала дела на завтра — не весь список жизни, а три ближайших пункта. Если в голове снова всплывала мысль «не забудь отправить документ», она могла ответить себе: «Записано. Вернусь к этому утром». Мысли не исчезали по щелчку, но им больше не нужно было караулить всю ночь у двери памяти.

**Второе: подготовить утро.** Лена ставила зарядку для телефона в коридоре, выбирала одежду и оставляла на столе всё, что понадобится утром. Это не просто бытовая экономия времени. Подготовленные вещи превращали утро из полосы препятствий в более плавный старт — и уменьшали

соблазн взять телефон в кровать «чтобы проверить будильник».

**Третье: приглушить день.** Лена выключала яркий верхний свет, оставляла мягкую лампу и выбирала спокойное занятие: бумажную книгу, лёгкую растяжку, душ или несколько минут тихой музыки. Иногда это было всего десять минут. Целью не было немедленно уснуть. Целью было перестать подбрасывать себе новые сигналы бодрствования.

Телефон она стала оставлять на зарядке вне спальни. Но если убрать его совсем невозможно — например, он нужен как будильник или для связи, — можно выключить уведомления, включить режим «не беспокоить», положить экраном вниз и выбрать для него место не на кровати. Это не проверка силы воли, а изменение маршрута: чтобы рука не находила экран автоматически.

С экранами нет одного универсального запрета. Влияние может оказывать яркий свет, но не меньшее значение имеет содержание: спор, рабочая переписка или тревожные новости способны разбудить сильнее, чем спокойная передача. Поэтому вопрос не только в том, сколько минут вы смотрите в экран, но и в том, что именно происходит с вашим вниманием и напряжением.

Похожая гибкость нужна и с кофеином. Его воздействие длится несколько часов, но скорость переработки у людей различается. Кто-то спокойно пьёт кофе после обеда, а кто-то замечает, что даже чашка ранним вечером мешает уснуть.

Вместо обязательного запрета можно провести личный эксперимент: на неделю перенести последний кофе на более раннее время и сравнить ощущения. Энергетические напитки и крепкий чай тоже могут содержать кофеин. Алкоголь, напротив, иногда вызывает сонливость, но способен ухудшать качество сна и провоцировать пробуждения позже ночью. Он не является надёжным средством для засыпания.

### **Спальня — не декорация, а часть привычки**

Лена не стала покупать новый матрас и менять всю комнату. Сначала она посмотрела, что можно поправить без больших расходов. Ей помогли темнота, меньше шума и комфортная температура — не обязательно холодная, а такая, при которой не жарко и не зябко. Кому-то удобнее маска для сна, кому-то — беруши или фоновый шум. Хорошая спальня — не картинка из каталога, а место, где конкретному человеку легче отдыхать.

Если вы долго не засыпаете и чувствуете, что начинаете злиться на кровать, иногда полезно ненадолго перейти в другое тихое место и заняться чем-то спокойным при приглушённом свете. Вернуться можно, когда снова появляется сонливость. Это не нужно выполнять по секундомеру и не стоит превращать в новый строгий ритуал; смысл в том, чтобы не связывать кровать с многочасовой борьбой. Если трудности повторяются, методы когнитивно-поведенческой терапии бессонницы могут быть эффективнее самостоятельного набора случайных советов — о них можно спросить

врача или психолога, который работает с проблемами сна.

## **Выходные не обязаны быть копией будней**

Некоторые люди стараются сохранить привычный график и в выходные, потому что так легче засыпать вечером. Другие используют выходные, чтобы немного отоспаться после тяжёлой недели. Жёсткое правило здесь не нужно: важно заметить последствия. Если длительный сон до полудня каждый раз отодвигает засыпание и делает понедельник особенно тяжёлым, можно сократить разницу между временем подъёма в будни и выходные. Если же человек хронически недосыпает, отдых может быть необходим. Стоит искать баланс, а не наказывать себя за отклонение от идеального расписания.

Те же принципы работают в сложные периоды — во время болезни, переезда, аврала или ухода за близкими. Иногда весь ритуал временно сокращается до одного шага: положить телефон не в кровать, а на тумбу подальше. Иногда важнее не режим, а возможность получить помощь и разделить нагрузку. Гибкость — не провал плана, а способ сохранить его связь с настоящей жизнью.

## **План на семь дней: мягкий эксперимент**

Лена не обещала себе, что отныне будет засыпать ровно в десять. Она выбрала эксперимент на неделю — не для идеального результата, а чтобы увидеть, что ей помогает.

**День 1.** Записать, как сейчас устроены вечер и утро. Не менять ничего специально. **День 2.** Выбрать реалистичный

утренний якорь: время подъёма или короткую прогулку при дневном свете. **День 3.** Оставить телефон на зарядке вне кровати либо изменить его настройки и место. **День 4.** Подготовить одну вещь на утро и записать три дела на следующий день. **День 5.** Попробовать приглушить свет и выбрать спокойное занятие перед сном. **День 6.** Проверить, влияет ли время последнего кофеина: ничего не запрещать навсегда, а заметить разницу. **День 7.** Ответить на три вопроса: что оказалось лёгким, что не подошло и какую одну привычку я готов повторять?

Если один вечер не сложился, эксперимент не отменяется. Привычка становится устойчивой не потому, что её ни разу не нарушили, а потому что к ней можно вернуться без самообвинения. Лене не понадобилось выигрывать каждый вечер. Она лишь стала чаще замечать момент, когда «ещё пять минут» уводят её далеко от отдыха, и заранее подготовила себе более мягкий путь.

При этом не всякую проблему со сном можно решить изменением освещения или ритуала. Если трудности сохраняются долго, заметно ухудшают повседневную жизнь или сопровождаются выраженной дневной сонливостью, стоит обсудить их со специалистом. То же относится к громкому храпу с паузами дыхания, тревожным симптомам, сильному беспокойству в ногах и внезапным эпизодам засыпания днём. Врач поможет оценить возможные причины и подобрать безопасный план. Не отменяйте назначенные лекар-

ства и не меняйте дозировку ради сна без консультации: некоторые препараты влияют на бодрость, но решение об их применении должен принимать специалист вместе с вами.

Хороший вечер не обязан быть безупречным. Иногда в нём будет поздний звонок, шумная квартира или ребёнок, который проснулся среди ночи. Устойчивость строится не на контроле каждой минуты, а на нескольких повторяемых сигналах: день начинается, день завершается, место для отдыха защищено настолько, насколько это возможно.

Выберите один вечерний и один утренний якорь. Пусть вечерний будет коротким — например, записать дела и убрать телефон из кровати. Пусть утренний будет выполнимым — встать примерно в одно время или ненадолго выйти на дневной свет. Понаблюдайте, как меняется самочувствие, и оставьте то, что действительно помогает. Сон возвращает энергию не как награда за идеальную дисциплину, а как результат условий, которые вы постепенно делаете чуть лучше.

И когда ночи становятся спокойнее, легче заметить ещё одну связь: восстановление влияет на то, как мы встречаем утро, ощущаем голод и выбираем еду. В следующей главе мы перейдём от вечерних привычек к рациону — без запретов и крайностей, с опорой на простые решения, которые поддерживают здоровье в обычной жизни.

# **Питание без запретов: как собрать рацион, который поддерживает здоровье**

В половине девятого вечера Ирина стоит перед открытым холодильником и смотрит на его содержимое так, будто там спрятан ответ на сложный экзамен. День был длинным: работа, дорога, забрать ребёнка, купить молоко. Есть хочется, но в голове уже успели прозвучать все знакомые запреты: макароны — «плохие углеводы», сыр — «слишком жирный», хлеб — «лучше не надо». На полке есть остатки гречки, яйца, банка фасоли и пакет замороженных овощей. Но Ирина почему-то не воспринимает это как ужин. Ей кажется, что правильное питание должно выглядеть совсем иначе — и требовать больше сил, чем осталось.

В такие вечера проблема часто не в нехватке полезных продуктов. Проблема — в самой логике выбора. Когда еду делят на «хорошую» и «плохую», обычный ужин превращается в проверку характера. Если день прошёл не по плану, легко решить, что он «испорчен», а раз уж так — можно перестать заботиться о себе до завтра. Между тем питание не экзамен и не список запретов. Это способ регулярно давать организму то, что ему нужно, в обстоятельствах, которые у вас действительно есть.

Универсального меню, подходящего каждому человеку, не существует. На выбор еды влияют не только знания о питании, но и бюджет, расписание, культура, доступность продуктов, семейные привычки, вкусы, состояние здоровья и даже то, есть ли дома плита и силы готовить. Рацион, который выглядит безупречно на картинке, может оказаться совершенно непригодным для вашей жизни. Зато простое блюдо, которое вы можете собрать после утомительного дня, способно стать надёжной опорой.

### **Не идеальная тарелка, а удобный конструктор**

Попробуем заменить список запрещённого конструктором приёма пищи. В нём есть несколько деталей, которые можно сочетать по-разному:

● **Основа** — продукт, который даёт блюду объём и энергию: картофель, рис, гречка, овсянка, хлеб, макароны, кукурузная крупа, лепёшка, фасоль или другие привычные продукты.

● **Источник сытности** — например, яйца, рыба, мясо, птица, творог, йогурт, сыр, бобовые, тофу или орехи. Белок нужен организму для поддержания и обновления тканей; продукты с белком часто помогают сделать еду более сытной.

● **Овощи или фрукты** — если доступны и подходят к блюду. Свежие, замороженные, консервированные, приготовленные заранее — все они могут быть удобными вариантами. Растительная пища содержит клетчатку и разнообразные питательные вещества, но она не обязана присутство-

вать в определённой форме и ровно в каждом приёме пищи.

●**Вкус и удовольствие** — специи, зелень, соус, масло, сметана, лимон, чеснок, хрустящая корочка или знакомый семейный рецепт. Еда должна не только выполнять функцию, но и нравиться.

Это не формула, где нужно отмерять каждый ингредиент или собирать тарелку по линейке. Скорее, это набор подсказок: чего, возможно, не хватает, чтобы блюдо было сытным и приятным? Если есть крупа, но нет белкового продукта, подойдёт яйцо или фасоль. Если есть суп и хлеб, рядом может оказаться йогурт или кусочек сыра. Если сегодня нет овощей, это не повод считать ужин провальным: можно добавить их к другому приёму пищи или просто купить при следующей возможности.

Для Ирины конструктор быстро складывается в обычный ужин: разогреть гречку, приготовить яйца, разморозить овощи и добавить ложку масла или любимый соус. Другой вечер — фасоль с томатами и кусок хлеба. Третий — макароны, банка тунца или нута, замороженный шпинат. Здесь нет кулинарного подвига. Есть доступные продукты, знакомые вкусы и достаточно еды, чтобы не ложиться спать голодной.

### **Разнообразие не обязано быть дорогим**

Слово «разнообразие» иногда звучит так, будто каждую неделю нужно покупать десятки незнакомых продуктов. На практике разнообразие может означать, что в разные дни вы используете разные основы или меняете источник белка. Се-

годня — рис и яйца, завтра — картофель и рыба, послезавтра — чечевица с хлебом. Не обязательно постоянно изобретать новые блюда: любимый обед может возвращаться несколько раз в неделю.

# 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.