



Зож в мегаполисе. 13 глав инструкций по выживанию

Олег Чередников

Олег Чередников

**Зож в мегаполисе. 13 глав
инструкций по выживанию**

«Автор»

2026

Чередников О. В.

Зож в мегаполисе. 13 глав инструкций по выживанию /
О. В. Чередников — «Автор», 2026

Большой город забирает силы. Эта книга вернёт их. Шум, пробки, сидячая работа, стресс, доставка на автопилоте — мегаполис испытывает нас каждый день. Но здоровье в нём возможно. Олег Чередников собрал 13 главпрактичных привычек и стратегий, которые работают в реальной жизни.

© Чередников О. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Олег Чередников

Зож в мегаполисе. 13 глав инструкций по выживанию

Глава 1

ЗОЖ В МЕГАПОЛИСЕ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫЖИВАНИЮ Как сохранить здоровье, энергию и спокойствие в ритме большого города Олег Чередников

Аннотация Большой город забирает силы: шум, стресс, сидячая работа, соблазны на каждом углу. Но здоровье в мегаполисе возможно — без диет, спортзала на два часа и переезда в деревню. Олег Чередников собрал практические привычки и стратегии, которые работают в реальной жизни: как двигаться без тренировок, есть без запретов, спать в шумном районе, справляться со стрессом и выгоранием, сохранять связи и не сойти с ума от информации. Это не книга об идеале. Это книга о достаточном: 51 глава, приложения, меню, рецепты, 30-дневный план и рабочая тетрадь. Начните с одной привычки — и через год у вас будет другая жизнь. --- Дисклеймер Книга носит информационный характер и не заменяет консультацию врача. Если у вас есть хронические заболевания, расстройства пищевого поведения или психические расстройства, обсудите изменения со специалистом. --- Предисловие от автора Я написал эту книгу, потому что сам живу в мегаполисе и знаю, как сложно оставаться здоровым, когда вокруг всё бежит. Я пробовал диеты, спортзалы, детоксы, ранние подъёмы. Что-то работало, что-то нет. В какой-то момент я понял: здоровье — это не героические усилия, а маленькие привычки, которые вписаны в обычный день. Эта книга — то, что я хотел бы прочитать сам много лет назад. Без запретов, без вины, без идеальных условий. Просто и по-человечески. Начните с одного шага. Сегодня. И не останавливайтесь. Олег Чередников --- **ВВЕДЕНИЕ** Вы когда-нибудь замечали, что после недели в городе чувствуете себя как выжатый лимон? Шум, толпа, пробки, дедлайны, вечная спешка. А ещё соблазны на каждом углу: кофейни, бургерные, доставка за 15 минут. И вроде бы всё для удобства, но почему-то к вечеру нет сил, сон не приходит, а на выходных хочется только лежать. Мегаполис — это среда, которая постоянно испытывает нас на прочность. Воздух грязнее, чем в деревне. Продукты часто привозные и обработанные. Времени на готовку и спорт почти нет. Стресс — фоновый. Людей вокруг много, но близких — мало. И всё же миллионы людей живут в городах и остаются здоровыми. Как? Они не герои. Они просто нашли работающие привычки. Не идеальные, но устойчивые. Не требующие много времени и денег. Вписанные в городскую жизнь. Эта книга — сборник таких привычек и стратегий. Мы поговорим о движении, еде, сне, стрессе, цифровой гигиене, экологии и многом другом. Вы не найдёте здесь призывов «бросить всё и уехать в горы». Наоборот, мы будем учиться жить хорошо здесь и сейчас. К концу книги у вас будет: · понимание, как вписать движение в городской день без спортзала; · стратегия питания, когда вокруг фастфуд и доставка; · инструменты для качественного сна в шумном районе; · техники против выгорания и тревоги; · способы снизить вред от городской среды; · система привычек, которая не сломается в ритме мегаполиса. --- **ЧАСТЬ 1. ЧЕЛОВЕК В ГОРОДЕ** Глава 1. Движение без спортзала Главная проблема городского жителя — сидячий образ жизни. Мы сидим в машине, в метро, в офисе, дома на диване.

Глава 2

Мышцы атрофируются, осанка портится, метаболизм замедляется. А времени на спортзал нет. Решение: встроить движение в повседневность. Не выделять час на тренировку, а использовать каждую возможность. Правило 10 000 шагов — миф? Не совсем. Исследования

показывают, что даже 6–8 тысяч шагов в день снижают риск смертности. Но если у вас сидячая работа, набрать их сложно. Что делать? · Выходите на одну остановку раньше. Если едете на метро или автобусе, пройдите пешком 10–15 минут. · Паркуйтесь дальше. Если на машине, ставьте её в дальнем углу парковки. · Лестница вместо лифта. Даже 2–3 этажа дают нагрузку. · Обеденный перерыв — для ходьбы. Не сидите в кафе, пройдите вокруг квартала. · Звонки стоя. Разговаривайте по телефону, стоя или прохаживаясь. · Встречи на ходу. Предложите коллеге обсудить дела на прогулке. Домашние тренировки без оборудования. Если совсем нет времени, делайте короткие комплексы по 7–10 минут. Например, утром: 20 приседаний, 10 отжиманий, 30 секунд планки, 20 выпадов. Повторить 3 раза. Это займёт 10 минут, но разбудит тело. Йога и растяжка в офисе. Сидя за столом, можно делать простые упражнения: наклоны головы, вращение плечами, потягивания вверх, скручивания корпуса. Каждый час — 2 минуты движения. Это снижает напряжение и улучшает кровоток. Спорт как хобби, а не обязанность. Найдите то, что приносит удовольствие. Танцы, скалолазание, бассейн, велосипед. Если вам нравится, вы будете это делать. Если нет — бросите через неделю. Практика после главы: выберите 2–3 способа встроить движение в свой день. Запишите их. Начните с самого простого. --- Глава 2. Питание в мегаполисе Городской ритм диктует свои правила: перекусы на бегу, кофе с булкой, доставка вечером. Полезно есть сложно, но можно. Проблема 1: нет времени готовить. Решение: упрощение. Не нужно готовить сложные блюда. Соберите тарелку из готовых компонентов: белок (яйца, консервированный тунец, творог, куриная грудка), овощи (замороженные смеси, свежие огурцы, помидоры, салатные листья), гарнир (гречка, рис в пакетиках, цельный хлеб). Это займёт 5–10 минут. Проблема 2: соблазны вокруг. Решение: осознанный выбор. Не запрещайте себе фастфуд. Но задайте вопрос: «Что я получу?» Если это удовольствие — ешьте медленно, наслаждайтесь. Если автоматизм — замените на что-то другое. Проблема 3: дорогие здоровые продукты. Решение: бюджетные аналоги. Замороженные овощи не хуже свежих. Крупы (гречка, овсянка, рис) дешёвые. Яйца — доступный белок. Сезонные фрукты и овощи. Рыба не обязательно красная: минтай, сельдь, скумбрия. Что всегда иметь в холодильнике: яйца, творог или йогурт без сахара, замороженные овощи, крупы, консервированный тунец или фасоль, орехи, оливковое масло, фрукты. Правило тарелки в городе: половина тарелки — овощи, четверть — белок, четверть — гарнир. Это работает и в кафе, и дома. Как есть в кафе: заказывайте блюда, где есть овощи и белок. Стейк с салатом, курица с рисом и брокколи, суп с мясом. Избегайте сладких соусов и панировки. Доставка: как выбрать полезное. Многие рестораны предлагают здоровые опции: боулы, салаты, гриль. Читайте состав. Если не уверены — закажите два простых блюда: белок и овощной гарнир.

Глава 3

Практика после главы: составьте список из 5 блюд, которые вы можете приготовить за 10 минут. Повесьте на холодильник. --- Глава 3. Сон в шумном городе Город никогда не спит. Машины, сирены, соседи с ремонтом, свет фонарей в окно. Всё это мешает главному восстановительному процессу — сну. А без качественного сна не работает ни спорт, ни питание, ни психика. Почему сон важен. Во сне организм восстанавливает мышцы и ткани, чистит мозг от токсинов, регулирует гормоны голода, укрепляет иммунитет, обрабатывает эмоции и память. Если вы спите меньше 7 часов, вы едите больше, тренируетесь хуже, думаете медленнее и раздражаетесь чаще. Это не лень, это биология. Сколько нужно спать? Большинству взрослых — 7–9 часов. Проблема 1: шум. Решение: беруши (простые пенки или силиконовые), белый шум (вентилятор, приложение с дождём), двойные окна, тяжёлые шторы. Проблема 2: свет. Решение: за 1–2 часа до сна приглушите свет, уберите телефон или включите ночной режим, маска для сна, ночник вместо люстры. Проблема 3: не режим, а хаос. Решение: фиксированное время подъёма даже в выходные, ритуал перед сном (душ, чай, книга, растяжка), кровать — только для сна. Проблема 4: кофеин. Последний кофе — до 14:00. Вечером — травяной чай, какао, тёплое молоко. Проблема 5: еда перед сном. Ужин за 2–3 часа до сна. Если голодны — стакан

кефира, горсть орехов, банан. Алкоголь — не помощник. Практика после главы: выберите одну проблему и решите только её на этой неделе. --- Глава 4. Стресс и выгорание Мегполис — это хронический стресс. Пробки, дедлайны, толпа, новости, соцсети. Организм не различает: тигр напал или начальник накричал. Реакция одна: выброс кортизола и адреналина. В древности стресс был коротким. Сегодня он длится месяцами. И это разрушает сон, пищеварение, иммунитет, сердце, психику. Три стадии выгорания: мобилизация (вы бодры, но напряжены), истощение (силы кончаются, всё раздражает), депрессия (апатия, нет сил). Лучше не доводить до третьей. Управляйте стрессом ежедневно. Что не работает: «Возьми отпуск и всё пройдёт», «Просто не думай», «Соберись, тряпка». Что работает: 1. Дыхание. Вдох на 4 счёта, задержка на 4, выдох на 6. Повторить 5 раз. 2. Физическая разрядка. Прогулка быстрым шагом 20 минут, 20 приседаний, танцы под громкую музыку, бокс с подушкой. 3. Границы. Отключите уведомления рабочих чатов вечером, скажите «нет» хотя бы одному делу, выделите время только для себя. 4. Мини-радости. Чашка кофе без спешки, любимая музыка, 10 минут с книгой, разговор с близким. 5.

Глава 4

Помощь. Если апатия и нет сил — это не лень. Обратитесь к психотерапевту. Практика после главы: выберите одну технику и делайте её каждый день неделю. --- Глава 5. Цифровая гигиена Мы проводим в телефоне 4–5 часов в день. Проблема не в технологиях, а в том, как мы их используем. Что делает телефон: фрагментирует внимание, усиливает тревогу, нарушает сон, съедает время, снижает живое общение. Принципы: 1. Утро без телефона. Первый час — для себя. Купите будильник. 2. Правило одного экрана. Не смотрите телефон, когда едите или говорите с человеком. 3. Уведомления — только важные. Отключите всё, кроме звонков и сообщений близких. 4. Цифровой детокс. Один час в день без телефона. Один день в неделю без соцсетей. 5. Спальня без телефона. Заряжайте в другой комнате. 6. Осознанное потребление. Прежде чем открыть приложение — спросите «Зачем?» 7. Соцсети без токсичности. Отпишитесь от тех, кто вызывает зависть или раздражение. 8. Живое общение. Встречи без телефонов. Практика после главы: выберите одно правило и следуйте ему неделю. --- ЧАСТЬ 2. ГОЛОВА В ГОРОДЕ 6. Одиночество в толпе Мегполис — это парадокс. Вокруг миллионы людей, но чувствуешь себя одиноким. Это не ваша личная проблема. Это эпидемия городской жизни. Почему одиночество опасно. Хроническое одиночество повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, деменции и ранней смерти. Социальные связи — базовая потребность. Почему в городе одиноко: анонимность, транзакционность общения, цифровые суррогаты, усталость. Что делать: 1. Регулярные встречи. Договоритесь с другом о фиксированном дне. 2. Клубы по интересам. Бег, настольные игры, книжный клуб, волонтерство. 3. Соседи. Поздоровайтесь. Спросите, как дела. 4. Глубокие разговоры. Задавайте вопросы, на которые нельзя ответить «нормально». 5. Помощь другим. Волонтерство даёт связь и смысл. 6. Ограничьте соцсети. После часа в ленте становится только пустее. Практика после главы: напишите трём людям, с которыми давно не общались. Договоритесь об одной живой встрече. ---

Глава 5

СРЕДА И ПРИВЫЧКИ Экология города Воздух. Проветривайте правильно: утром и вечером или после дождя. Очиститель воздуха хотя бы в спальне. Влажная уборка. Растения: хлорофитум, сансевиерия, фикус. Не бегайте вдоль дорог. Маска в час пик. Вода. Фильтр. Кувшин или проточный. Не пейте постоянно из пластиковых бутылок. Термокружка. Шум. беруши, белый шум, плотные шторы. Тишина хотя бы 10 минут в день. Химия в быту. Меньше пластика. Стекло, дерево, металл. Простые средства: сода, уксус, лимон. Проветривайте после уборки. Косметика без парабенов и фталатов. Практика после главы: сделайте одно улучшение в одной сфере. --- Глава 8. Организация пространства Дом — это место восстановления. Если хаос, мозг не отдыхает. Принципы: минимализм, зонирование, свет (днём яркий, вечером тёплый), тишина, растения, порядок (10 минут уборки в день). Кухня для здорового питания.

Фрукты, орехи, крупы — на виду. Сладкое — уберите повыше. Готовые овощи — на полке глаз. Список быстрых блюд на холодильнике. Спальня. Кровать только для сна. Телефон в другой комнате. Темно, прохладно (18–20°C), тихо. Никакой работы в постели. Рабочее место. Стул с поддержкой спины. Монитор на уровне глаз. Перерыв каждые 45 минут. Растение рядом. Практика после главы: уберите одну вещь, которая создаёт хаос.

Глава 6

Привычки, которые работают Здоровье — это сумма ежедневных привычек. Петля привычки: триггер, действие, награда. Как создать привычку: крошечной, привязать к существующей, очевидной, приятной. Как бросить вредную: уберите триггер, замените действие, сделайте неудобной. Правило 1%. Каждый день маленькое улучшение. Через год — в 37 раз лучше. Практика после главы: выберите одну крошечную привычку. Делайте 7 дней. --- Глава 10. 30-дневный план внедрения Неделя 1. Вода и сон. стакан воды утром. Ложиться на 30 минут раньше. Телефон за час до сна — в другой комнате. Неделя 2. Движение. 10-минутная зарядка утром. Одна остановка пешком. Лестница вместо лифта. Неделя 3. Еда. Половина тарелки — овощи. Белок в каждый приём. Сладкое — после еды, а не вместо. Неделя 4. Психика. 5 минут дыхания. Одна живая встреча. Час без телефона. Каждый день: отмечайте выполнение. Не ругайте за пропуски. --- ЧАСТЬ 4. РАСШИРЕНИЕ Глава 11. Фитнес в городе: как найти свой формат Спортзал — не единственный путь. В мегаполисе есть десятки способов двигаться. Важно найти тот, который подходит именно вам — по времени, деньгам и характеру. Как выбрать формат. Задайте себе три вопроса: сколько времени я реально могу выделить? Что мне нравится? Сколько я готов платить? Ответы сразу отсекут лишнее. Варианты для города: 1. Уличные тренировки. Воркаут-площадки во дворах и парках. Бег по набережным. Скандинавская ходьба. Велосипед. Плюсы: бесплатно, свежий воздух. 2. Групповые занятия. Йога, пилатес, стретчинг. Танцы. Кроссфит. Бокс. Плюсы: мотивация, социум. 3. Бассейн. Плавание — идеальная нагрузка для спины, суставов и сердца. 4. Домашние тренировки. Приложения: Nike Training Club, Down Dog, Sweat. YouTube-каналы. Гантели, резинки, коврик. 5. Спорт как досуг. Скалодром, каток, бадминтон, теннис, командные игры. Как не бросить: начните с 2 раз в неделю. Найдите партнёра. Отслеживайте прогресс. Не гонитесь за результатом. Пропустили — не катастрофа. Практика после главы: выберите один формат и попробуйте его на этой неделе. --- Глава 12. Питание вне дома: кафе, гости, доставка Дом — это только часть жизни. Мы едим в кафе, у друзей, на работе, в путешествиях. И это нормально. В кафе. Выбирайте блюда с белком и овощами. Просите соусы отдельно. Не бойтесь менять состав. Пейте воду. Десерт — если действительно хочется. В фастфуде. Берите бургер без соуса или с салатом вместо картошки. Курица гриль лучше нагетсов. Вода вместо колы. В гостях. Не приходите голодным. Пробуйте всё, но понемногу. Не комментируйте чужую еду. Принесите с собой что-то полезное. На работе. Берите еду с собой. Держите на работе орехи, фрукты, йогурт. Не ешьте за рабочим столом. Доставка. Читайте состав. Заказывайте белок и овощи. Порция часто больше, чем нужно. Разделите на два приёма. Праздники. Ешьте медленно. Не наедайтесь «на год вперёд». Алкоголь — по желанию. Утром — не голодайте. Практика после главы: в следующий раз в кафе закажите блюдо с овощами или белком. Оцените, насколько вы сыты.

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.