

Лучшие книги про здоровый образ жизни

Культура здорового образа жизни — это не только правильное питание и физические нагрузки. ЗОЖ — это еще и полноценный сон, ясный ум, гармония в душе и... ощущение счастья. Это целая система! Формирование здорового образа жизни должно идти не только «снаружи», но и изнутри. Книги помогут сделать этот процесс параллельным и быстро «переключиться» — например, встать с офисного стула и отправиться на прогулку в парк. Есть много подходов, ведущих к здоровью и здоровому образу жизни. Выбирайте, что вам по душе, и просто начните читать. ЗОЖ затягивает, вот увидите!

Том Рат «Ешь, двигайся, спи»



Идеальное начало, если вы решили начать вести здоровый образ жизни и ищете лучшие книги о здоровье, с которых начать. Вот, пожалуйста.

Автор книги — Том Рат, американский писатель и оратор. Его профессиональная сфера — лидерство и развитие личности, но так уж получилось, что ему пришлось окунуться с головой в сферу здоровья. У Тома обнаружили редкую генетическую болезнь, справиться с которой было можно, но сложно, и чтобы замедлить её развитие, Тому пришлось переключиться с образа жизни и диеты типичного американца на максимально здоровый образ жизни.

Об этом Том и написал книгу «Ешь, двигайся, спи». В лёгкой и увлекательной форме Тому удалось дать максимум полезной информации о том, как вести активный образ жизни, как организовать правильный здоровый сон, а также как правильно питаться. Книгу «Ешь, двигайся, спи» рекомендуют всем в качестве путеводителя в мир здоровья современного городского человека. Современная, лаконичная и сугубо научная, без увлекательных подробностей про чистку от десяти видов паразитов и уринотерапию для крепкого сна.

Джастин Сонненбург, Эрика Сонненбург «Здоровый кишечник»



Знаете, кто отвечает за ваше здоровье? Нет, не врачи. И даже не вы сами. Это микробы, которые в огромном количестве живут в кишечнике. Вот почему специалисты из медицинской школы Стэнфорда такое внимание уделяют микрофлоре. Если вы «приручите» свои микробы, то станете здоровее и счастливее. Подсказка — путь к ним лежит через желудок: эти крохи любят лакомиться определенными продуктами, и в книге есть меню, которое придется по душе и вам, и вашим микробам. Восстановив микрофлору, вы улучшите настроение, возьмете под контроль вес и будете реже болеть (или совсем не болеть!).

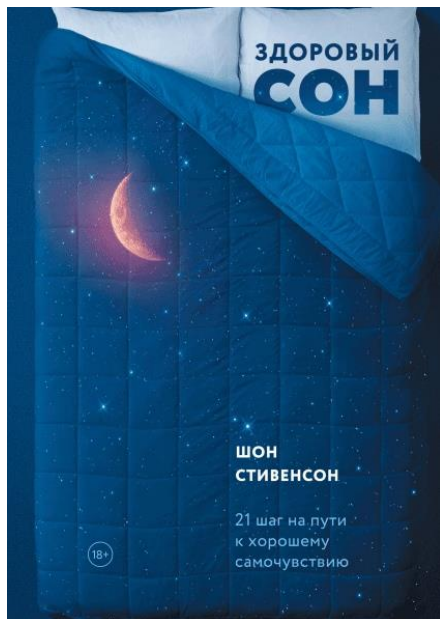
Из книги вы узнаете:

- какие микробы живут в кишечнике;
- как микрофлора меняется от рождения до старости;
- почему важны естественные роды;
- чем кормить микробов (и зачем);
- как связаны мозг и кишечник;
- в чем польза пробиотиков и как их выбрать и многое другое.

В книге вы найдете результаты научных исследований,

исторические факты, забавные случаи и серьезные рекомендации. А также меню, созданное с учетом потребностей нашей микрофлоры.

Шон Стивенсон «Здоровый сон»



Сон — важнейшая составляющая успеха. Формирование здорового образа жизни невозможно без полноценного ночного отдыха. Если вы не высыпаетесь по каким-либо причинам (будь то бессонница или ночные свидания), с этой книгой вы сможете решить любую «сонную» проблему. Вы узнаете, как засыпать за пять минут, просыпаться бодрым и проводить выходные так, чтобы понедельник не был самым тяжелым днем недели. Сделайте шаг к идеальному сну прямо сейчас!

Шон Стивенсон на собственном опыте ощутил, какие серьезные последствия имеет недостаток сна.

Из его книги вы узнаете:

— можно ли отоспаться в выходные, если постоянно недосыпать в будни;

— в какое время дня нужно заниматься спортом, чтобы лучше спать;

— как оборудовать комнату для сна;

— допустимо ли пользоваться гаджетами по вечерам и многое другое.

Мария Кардакова «Сначала суп, потом десерт»



Мария Кардакова - нутрициолог, специалист в области общественного здравоохранения Великобритании, Senior Associate Royal Society of Medicine; работает в сфере изучения влияния различных продуктов питания на состояние микрофлоры кишечника человека. Мария ведет научно-познавательный блог о питании и является создателем популярного приложения для здорового образа жизни Mary's Recipes.

С детства мы усвоили, что нужно хорошо питаться, чтобы быть здоровым и сильным. Сейчас мы "автоматом" применяем этот подход к собственным детям, полагая, что они обязаны есть определенные продукты, которые мы считаем полезными и необходимыми для роста и развития. На практике это часто приводит к тому, что мы кормим ребенка через силу, прием пищи становится источником стресса - как для малыша, так и для родителей. По мнению Марии Кардаковой, важно, скорее, не то, что ребенок съест "здесь и сейчас", а то, что он будет есть, когда вырастет. Нужно сосредоточить усилия не на том, чтобы во что бы то ни стало "запихнуть" в ребенка необходимые витамины и микроэлементы, а на том, чтобы сформировать у него правильные пищевые привычки - это и есть залог здоровья на долгие годы (а вовсе не набор правильной еды).

Вы узнаете:

- откуда берутся родительские страхи по поводу еды;
- как определить, получает ли ребенок достаточно витаминов и не переедает ли вредностей;
- какой рацион можно назвать полноценным;
- что делать, если ребенок ест мало и постоянно отказывается пробовать новые продукты;
- как помочь ребенку полюбить овощи и избавиться от тяги к сладкому;
- можно ли кормить детей до года едой с общего стола;
- как влиять на питание ребенка в садике, школе или в гостях у бабушки;
- что делать, если у ребенка аллергия на определенные продукты;
- как организовать режим питания маленьких спортсменов или детей с особенностями развития.

Нередко родители, которые со всей ответственностью подходят к вопросу детского питания, переживают из-за того, что ребенок, по их мнению, недоедает, или переедает, или недобирает витаминов, или ест слишком быстро/медленно - одним словом, как-то "не так". В книге есть инструменты, которые помогут определить, относится ли ваш ребенок к "недоедайкам" или "переедайкам", и конкретные шаги для решения каждой проблемы. Еще вы научитесь вести пищевой дневник и получите множество советов и практических рекомендаций по формированию детского меню в разном возрасте.

Книга заинтересует родителей, бабушек и дедушек, а также всех взрослых членов семьи, которые хотят, чтобы их ребенок питался правильно и был здоровым.

Дэвид Перлмуттер, Кристин Лоберг «Еда и мозг» и «Еда и мозг на практике»



Автор книги — известный невролог и специалист по вопросам питания Дэвид Перлмуттер за годы практики установил связь между тем, что мы едим, и работой нашего мозга.

Мы жить не можем без углеводов. Кладем сахар в кофе (а кто-то и в чай), едим крупы на завтрак, макароны на обед. И про десерт не забываем. Все бы ничего, но в такой еде содержится глютен — самое опасное вещество для мозга. Из-за углеводов с каждым годом снижается активность мозга. Хорошая новость в том, что правильное питание вернет ясность ума и не даст состариться главному органу человеческого тела. Автор Дэвид Перлмуттер подробно рассказывает, какие продукты нужно заменить и чем.



Здесь вы найдете множество рецептов полезных блюд, советы по решению отдельных проблем с пищеварением, базовое двухнедельное меню, а также рекомендации, выходящие за пределы диетологии. Это и гигиена сна, и умение справляться со стрессами, и физические упражнения — все, чтобы перейти к здоровому образу жизни.

Эту книгу можно считать как практичную пошаговую программу формирования правильного образа жизни.

Перестаньте откладывать свое здоровье на потом и начните прямо сейчас!

Светлана Бронникова «Интуитивное питание»



Лучшая книга о правильных привычках в питании, написанная психологом Светланой Бронниковой. В то время как большинство авторов пишут о диетах и физиологической стороне похудения, Светлана рассказывает про установки в нашей голове, приводящие к нездоровому питанию, и их преодоление.

«Интуитивное питание» — книга про здоровое питание, но здесь нет диет и рецептов. Проблемы, связанные с лишним или недостаточным весом, часто происходят из нашей головы, и в их решении может помочь скорее психолог или психотерапевт, нежели диетолог. Заедание стресса, неконтролируемое обжорство, булимия, анорексия и другие психические пищевые расстройства — «Интуитивное питание» как раз об этом.

Книга о том, как различать настоящий, физический голод и психологический, как справляться с чувством вины и тревоги по поводу съеденного, как получать максимум удовольствия от пищи, не переедая и не используя вредных добавок вроде майонеза. В общем, эта книга о том, как есть ЧТО вы хотите, СКОЛЬКО хотите и КОГДА хотите без вредных последствий.

Одна из немногих в своей области и лучшая.

Максим Кудеров, Юлия Кудерова, Александр Максименко «Книга зожника»



Простой взгляд на здоровое питание, тренировки и образ жизни с точки зрения науки. Авторы этой книги — основатели проекта zozhnik.ru — собрали актуальные научные данные о здоровом образе жизни. Оказалось, что ЗОЖ — это не жесткие самоограничения и мучительные тренировки, а здравый смысл, разнообразие и умеренность.

Подробно и доходчиво авторы разбирают «столпы» ЗОЖа: питание, тренировки и отдых. А еще развенчивают несколько самых популярных мифов о диетах, БАДах и фитнесе:

— Можно ли есть после шести?

— Нужно ли закрывать углеводное окно, качаться в зале и бегать по холмам?

— Как рассчитать калории и так ли это необходимо на самом деле?

Лайза Москони «Диета для ума»



Эксперт в двух дисциплинах — нейробиологии и нутрициологии — рассказывает, как нужно питаться для поддержания максимальной эффективности и здоровья мозга.

Наш мозг, подобно телу, для нормального функционирования нуждается в особой диете. Существует даже специальная наука о питании для мозга — нейронутрициология.

Автор этой книги рассказывает о развитии человеческого мышления в ходе эволюции, обращая внимание на то, какую роль в этом играла еда. Она рассматривает группы питательных веществ (вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минералы), акцентируясь на их пользе или вреде для мозга.

Все знают, что энергию мы черпаем из еды. Но при этом не вся пища дает нам силы и продуктивность. Эксперт в областях нейробиологии и нутрициологии рассказывает, как еда влияет

на работу мозга. Вы узнаете, без чего не может обходиться мозг и как скорректировать питание, чтобы использовать возможности, данные природой, на 100%.

«Заботиться о мозге необходимо на протяжении всей жизни, главным образом из-за особенностей наших нервных клеток. Фактически клетки мозга, или нейроны, в буквальном смысле незаменимы», — пишет автор Лайза Москони.

Джим Лоэр, Тони Шварц «Жизнь на полной мощности»



Тайм-менеджмент — замечательное изобретение. Он помогает ставить перед собой более значительные цели, больше успевать на работе и получать более высокий доход. Для книг на эту тему характерны советы вроде «приходите на работу на час раньше и уходите на час позже — вы будете поражены, насколько больше вы будете успевать». Но почему-то в этой схеме случаются сбои. Дел запланировано много, а сил не хватает даже на их половину. Чтобы успевать с делами, вы все позже возвращаетесь домой, и ваши семейные и дружеские узы трещат по швам. От неправильной еды и стрессов начинаются болезни. Что же делать? Отказаться от своих амбиций? Или попробовать найти новый источник энергии?

Ответ на этот вопрос пришел из большого спорта. Авторы книги *The Power of Full Engagement* много лет занимались психологической подготовкой звезд большого тенниса. Они искали ответ на вопрос: почему два спортсмена имеют одинаковые навыки, но один все время побеждает другого? В чем секрет? Оказалось, что победитель умеет мгновенно расслабляться между подачами. А его соперник находится в напряжении все время игры. Через некоторое время его способность к концентрации падает, силы уходят, и он неизбежно проигрывает.

Ребекка Скритчфилд «Ближе к телу»



Практичная, яркая и вдохновляющая книга о том, как по-доброму относиться к своему телу, чтобы быть здоровым без изнуряющих диет.

Большинство людей ошибочно концентрируются на своей внешности как свидетельстве хорошего здоровья (или его отсутствия), но внешность на самом деле слабо связана со здоровьем. Можно быть здоровой и иметь целлюлит, толстые ляжки и чуть ли не любую форму тела. Здоровье измеряется не только физическим состоянием. Эмоциональное здоровье точно так же входит в уравнение. Говоря, что они хотят «здоровья и счастья», люди на самом деле подразумевают следующее: они хотят, чтобы им было хорошо. Весь секрет в том, чтобы хорошо с собой обходиться и обрести здоровые привычки.

Доброе отношение к своему телу дает основу для возвращения привычек, которые улучшают здоровье без необходимости ставить перед собой цель сбросить вес.

Быть доброй к своему телу означает преобразовать свой внешний вид, начиная изнутри, а не измерять успех в килограммах и сантиметрах. В сердце доброго отношения к своему телу лежит искусство жить сознательно.

Эта книга поможет вам жить осознанно, любить себя и свое тело и быть здоровой без изнуряющих диет.

Дэн Бюттнер «Голубые зоны»



Это переиздание уже полюбившейся нашим читателям книги «Правила долголетия». Ее популярность легко объяснить: автор дает действенный рецепт здоровья и долголетия.

Многие хотят жить как можно дольше, но всех пугает старость. Слишком рьяно культивируется образ молодости в современном обществе. Пожилой возраст считается залогом немощи. Однако на Земле есть как минимум четыре «голубые зоны», жители которых отличаются завидным долголетием. При этом они счастливы, здоровы и жизнерадостны.

Дэн Бюттнер с командой исследователей совершил несколько экспедиций в каждый из этих регионов, провел множество интервью с долгожителями и раскрыл секреты их бодрости и хорошего самочувствия. Хотите узнать, какие обстоятельства — от рациона питания до жизненных установок — этому способствуют?

Выводы книги универсальны. Для того чтобы начать пользоваться советами автора, не обязательно родиться в «голубой зоне». Уже завтра читатель может применить простые приемы, которые добавят ему несколько лет жизни.

«Голубые зоны на практике» — продолжение первой книги, в которой Дэн Бюттнер рассказывает о проектах долголетия, которые создаются искусственно на территориях разных стран, а также даёт программу создания своей собственной «голубой зоны» — правил, соблюдая которые вы сможете прожить долго и счастливо вне зависимости от того, в какой стране живёте, и какой в вашей стране средний возраст жизни. Ну и на закуску в этой книге есть рецепты по правилам «Голубых зон».

Грег МакКеон «Эссенциализм»



Эта книга нужна всем. Серьезно.

Ведь именно она учит правильно расставлять приоритеты при достижении любой цели и правильно распределять свое время. Настоящие победители выигрывают потому, что постоянно бьют в одну точку.

Эссенциализм — это не стратегия тайм-менеджмента или повышения продуктивности.

Это философия того, как сконцентрироваться на вещах, которые действительно имеют значение.

Келли Макгонигал «Сила воли»



Лучшая книга о том, как выработать полезные привычки и побороть вредные. Келли Макгонигал, профессор Стэнфорского университета, рассказывает о том, как наша воля и самоконтроль зависят от процессов, происходящих внутри нашего организма, и как обмануть мозг, чтобы ими управлять.

В книге много техник и экспериментов, которые пригодятся в разных, даже самых бытовых ситуациях. Как похудеть и как отказаться от сладкого? Как регулярно делать зарядку по утрам? Как избежать импульсивных покупок и не тратить деньги на разную чепуху? Как перестать себя заставлять что-либо делать в принципе и начать жить более свободно и осознанно?

Мастрид, если хотите лучше понимать свой мозг и своё тело, прокачать свои волевые качества или убрать вредные привычки.