

Tom Rath

Bestseller *New York Timesa*

3 PROSTE KROKI DO ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI

JEDZ
RUSZAJ SIĘ
ŚPIJ



3 PROSTE KROKI DO ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI

Tom Rath

3 PROSTE KROKI DO ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI

JEDZ RUSZAJ SIĘ ŚPIJ

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Anna Majka

Wydanie I
Białystok 2014
ISBN 978-83-64278-42-6

Tytuł oryginału: *Eat Move Sleep* by Tom Rath.
Copyright © 2013 by Missionday
Original English Language Publication 2013 by Missionday
Arlington, Virginia, USA

© Copyright for Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Zastrzeżenie: Materiały użyte w niniejszej książce mają wyłącznie charakter informacyjny. Każda osoba znajduje się w indywidualnej, specyficznej dla niej sytuacji i powinna kierować się zdrowym rozsądkiem połączonym z poradą lekarską, zanim podejmie znaczące decyzje dotyczące diety, ćwiczeń fizycznych lub snu. Autor i wydawca stanowczo zrzekają się odpowiedzialności za jakiegokolwiek niepożądane efekty wynikające z użycia i zastosowania informacji zawartych w niniejszej książce.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Opinie o książce *3 proste kroki do zdrowia i długowieczności*

Pełen pasji, praktyczny przewodnik prowadzący do lepszego i dłuższego życia. Poradnik 3 proste kroki do zdrowia i długowieczności odmieni twoje życie. Może je nawet uratować.

dr SIR KEN ROBINSON

Jeden z najbardziej popularnych autorów literatury faktu swego pokolenia Tom Rath stworzył bestsellerową książkę z głębokim przekazem, jednocześnie wskazującą dokładne działania. 3 proste kroki do zdrowia i długowieczności to dzieło dające moc wewnętrznej przemiany.

DANIEL H. PINK

Tom Rath pokazuje sposób na zmianę naszych nawyków dotyczących jedzenia, ćwiczeń fizycznych i snu. Zmiany te są łatwe do wdrożenia we własnym tempie. 3 proste kroki do zdrowia i długowieczności będzie wielką pomocą dla mnie i moich pacjentów.

dr GORDY KLATT

założyciel American Cancer Society Relay for Life

Nie możesz przestać czytać... IQ twojego zdrowia już nigdy nie będzie takie samo.

PATRICK LENCIONI

Tom Rath stworzył wiele kreatywnych strategii dotyczących stylu życia, które pozwalają utrzymać zdrowie.

dr CALDWELL B. ESSELSTYN JR

autor książki *Chroń i lecz swoje serce*

Nowa książka Ratha ma nieocenioną wartość.

dr BRIAN WANSINK

Poparta nauką i wypętniona sercem 3 proste kroki do zdrowia i długowieczności jest najlepszą książką o samodoskonaleniu, jaką czytałem.

ORI BRAFMAN

3 proste kroki do zdrowia i długowieczności to książka, która nie zostawia czytelnika w spokoju. My wszyscy z wyżu demograficznego, w liczbie 76 milionów osób, powinniśmy wziąć ją pod uwagę.

MERYL COMER

prezes Geoffrey Beene Foundation, Alzheimer's Initiative

Nowy system operacyjny dla ludzkiego zdrowia. Przeczytanie 3 prostych kroków do zdrowia i długowieczności powinno być tak samo obowiązkowe jak ubezpieczenie zdrowotne.

SHAWN ACHOR

Jako lekarz nie znajduję słów, żeby określić, jak bardzo potrzebna jest ta książka dla poprawy ludzkiego zdrowia i samopoczucia.

dr JASON POWERS

naczelný lekarz centrum Right Step

Z życiowej pracy Toma Ratha dowiedziałem się o zaskakujących tajemnicach dotyczących ludzkiego zdrowia. Przeczytaj 3 proste kroki do zdrowia i długowieczności; staniesz się silniejszy i przedłużysz swoje życie.

GREG LINK

współzałożyciel Covey Leadership Center

Mapa drogowa pomagająca wieść długie, pełne znaczenia życie. Każda ludzka istota powinna mieć tę książkę na nocnym stoliku, zaraz obok Biblii.

VAL J. HALAMANDARIS

prezes National Association for Homecare and Hospice

Tom Rath zna ten temat na wylot i dzieli się najlepszymi rozwiązaniami znalezionymi w trakcie swoich badań, a także udowodnionymi ideami.

dr KEN BLANCHARD

Zdrowie rozpoczyna się wraz z przeczytaniem tej odmieniającej życie książki.

ANITA BRUZZESE

pisarka, dziennikarka USA Today

Ta wypełniona cennymi poradami książka pozwoli ci zweryfikować i poprawić swoje zdrowie, jeśli dokonasz prostych zmian.

CRAIG GROESCHEL

starszy pastor *LifeChurch.tv*

*Mojej żonie Ashley, córce Harper i synowi Everettowi,
którzy rozpromieniają każdy dzień...
i czynią wizję jutra jeszcze wspanialszą.*

SPIS TREŚCI

Jedz, ruszaj się, śpij	17
1 Podstawy	
Zapomnij na zawsze o modnych dietach	25
Uczyń bezczynność swoim wrogiem	28
Śpij więcej, aby więcej osiągnąć	30
2 Drobne poprawki	
Każdy kęs jest zyskiem lub stratą netto	33
Odejdź od krzesła	35
Sen buduje lub psuje dzień	36
3 Jakość na pierwszym miejscu	
Co liczy się bardziej od kalorii	39
Używaj techniki lokowania produktu we własnym domu	41
Pracuj, chodząc	42
4 Przełam cykl	
Cukier jest nową nikotyną	47
Substytuty działają jak plasterki nikotynowe	49
Co dwadzieścia minut zrób dwuminutową przerwę .	51
5 Bądź zdrow	
Oceniaj żywność po kolorze	55
Szczepionka na przeziębienie	56
W łóżku jakość pokonuje ilość	58
6 To, co się liczy	
Założ nową parę genów	61
Pomiary powodują zwiększenie aktywności	62
Cel – 10 000	64

7	Paliwo rafinowane	
	Stań się mniej rafinowany	67
	Rodzinne przyzwyczajenia robią z nas grubasów ...	69
	Spalaj kalorie po treningu	70
8	Wycucie czasu ma znaczenie	
	Pusty żołądek oznacza złe wybory	73
	Reguła 20-minutowego posiłku	75
	Poranny ruch to zastrzyk energii na 12 godzin	77
9	Skróty	
	Pierwsze złożone zamówienie jest rzuceniem kotwicy	79
	Geometria kręgosłupa	80
	Zgaś światło w nocy	82
10	Decyzje	
	Postaw białka na pierwszym miejscu	85
	Przestań serwować znajomym niezdrowe jedzenie ...	87
	Znajdź motywację, by się ruszać	89
11	Praca	
	Nie pozwól, by praca cię wykończyła	91
	Jedzenie przed komputerem to pułapka	93
	Praca pod wpływem	94
12	Zrywanie z nałogiem	
	Śmieciowe jedzenie	97
	Pomóż rzucającemu wygrać z nałogiem	98
	Włączając „drzemkę” – przegrywasz	100
13	Obalanie mitów	
	Masło jest zdrowsze od chleba	103
	Nie jedz mięsa z ziemniakami	105
	Bądź zimny w łóżku	106

14 Dom

Mniejsze talerze, węższa talia	109
Aktywność zaczyna się w domu	111
Spraw, by sen stał się wartością rodzinną	112

15 Wyjdź na prowadzenie

Nie daj się wciągnąć w pułapkę	115
Ćwicz dla przyjemności	117
Noc warta zapamiętania	118

16 Energia

Uniknij kaca po tłustym jedzeniu	121
Zabierz mózg na spacer	123
Ćwicz, zamiast połykać tabletki nasenne	125

17 Oczekiwania

Napiętnuj grzeszne jedzenie	129
Organiczny nie równa się zdrowy	131
Ogłoś swój cel publicznie	133

18 Dobranoc

Uczta o wschodzie, post o zachodzie	135
Telewizja skraca życie	137
Chroń ostatnią godzinę	139

19 Zastanów się ponownie

Wyciskanie soków i suszenie jest bezowocne	141
Nie oceniaj zawartości po okładce	143
Zachowuj się głośno w nocy	145

20 Twój rozkład dnia

Mniej podgrzane jest lepsze do jedzenia	149
Jadąc po rozwód	151
Długie spanie tylko wydaje się przyjemne	154

21 Proste kroki

Kupuj żywność według zasady „wykorzystaj albo strać”	157
Sposób, w jaki się ruszasz, ma znaczenie	158
Nie pozwól, by stres przeszkadzał ci spać	160

22 Wyglądaj dobrze

Opal się dzięki pomidorom	163
Wyglądaj młodziej z każdym krokiem	164
Śpij, by zrobić wrażenie	166

23 Dodatkowe pobudzenie

Najpierw zjadaj najzdrowsze rzeczy	169
Zdrowy dopalacz	171
Poczuj się rano jak nowo narodzony	172

24 Przypominacze

Weź garść	175
Pięć minut na dworze	177
Zapłać za wywieranie presji	178

25 Zapobieganie

Pokonaj nowotwór jedzeniem	181
Poproś o receptę na ćwiczenia	183
Znaj na pamięć dwie liczby	184

26 Codzienne wybory

Kupuj w sklepie siłę woli	187
Oczyść mózg i jelita	189
Prześpij się z tym	190

27 Nowe przyzwyczajenia

Zachowaj tort na swoje urodziny	193
Dogadzaj sobie mniej, a przyjemność będzie większa ...	195
Przypisuj sobie zasługi	197

28 Trendsetterzy

Brokuły są w modzie	199
Pozostań przy kawie, herbach i wodzie	201
Uwolnij się od krawatów i ciasnych spodni	203

29 Pomysły na całe życie

Zwalczaj zagrożenia jedzeniem	207
Trać kilogramy, zyskuj lepszy sen	209
Wystarczy osiem	210

30 Podsumowując

Każdy posiłek ma znaczenie	213
Aktywność przed ćwiczeniami	214
Zainwestuj w sen, aby mieć lepszą przyszłość	216

Myśli końcowe	219
---------------------	-----

Wyzwanie pierwszych 30 dni	223
----------------------------------	-----

Źródła	233
--------------	-----

Podziękowania	271
---------------------	-----

O Autorze	274
-----------------	-----



**JEDZ,
RUSZAJ SIĘ,
ŚPIJ**

Jedz, ruszaj się, śpij

Wybory się liczą. Możesz dzisiaj podjąć decyzje, które jutro dadzą ci więcej energii. Właściwe wybory dokonane na przestrzeni czasu w ogromnym stopniu zwiększą twoje szanse na długie i zdrowe życie.

Sto lat temu wielu ludzi umierało z powodu chorób zakaźnych, ponieważ nie istniały na nie żadne lekarstwa. Jednak dzisiaj większość ludzi umiera z powodu schorzeń, które były możliwe do przewidzenia. Następnym razem, kiedy znajdziesz się w otoczeniu dwójki przyjaciół, weź pod uwagę, że dwoje z waszej trójki z wysokim prawdopodobieństwem umrze z powodu choroby serca bądź raka.

Problem tkwi w tym, że w tym momencie nie widzisz zagrożeń, które niosą w sobie drobne, codzienne decyzje. Nie masz specjalnych powodów, żeby zmienić swoją dietę, aż do chwili, kiedy wszystkie te lata jedzenia smażonych potraw, cukru i przetworzonego mięsa spowodują zawał serca w wieku 60 lat. Na tym etapie pozbycie się schorzenia jest możliwe, ale znacznie trudniejsze.

Bez względu na to, jak zdrowy jesteś dzisiaj, możesz podjąć określone działania, aby mieć więcej energii i żyć dłużej. Bez względu na twój wiek możesz podjąć lepsze decyzje już teraz. Drobne decyzje dotyczące tego, co jesz, jak się ruszasz i śpisz każdego dnia, liczą się bardziej, niż sądzisz. Z własnego doświadczenia nauczyłem się, że te wybory kształtują życie.

Osobiste doświadczenia

Kiedy w wieku 16 lat grałem z przyjaciółmi w koszykówkę, zauważyłem, że coś złego stało się z moim wzrokiem. Na

środku mojego pola widzenia pojawiła się czarna, okrągła plama. Założyłem, że niedługo zniknie. Jednak zamiast tego zaczęła się coraz bardziej powiększać. W końcu powiedziałem o tym mamie, która natychmiast zabrała mnie do okulisty.

Ten czarny punkt okazał się dużym guzem na dnie mojego lewego oka. Lekarz powiedział, że może on doprowadzić do ślepoty. Mało tego, musiałem jeszcze wykonać badanie krwi w celu wykluczenia innych schorzeń. Kilka tygodni później moja mama i ja wróciliśmy do gabinetu po wyniki.

Okulista stwierdził, że cierpię na rzadką chorobę genetyczną zwaną zespołem von Hippel-Lindau (VHL). Mimo że VHL jest zwykle dziedziczne, moje schorzenie okazało się nową mutacją, która dotyka jedynie jedną osobę na 4 400 000. Ta mutacja wyłącza silny antyonkogen (gen supresorowy) i prowadzi do bujnego namnażania się nowotworu w organizmie.

Pamiętam, jakby to było wczoraj, jak siedzę po jednej stronie dużego, drewnianego biurka, kiedy mój okulista próbuje wytłumaczyć mi, jak to będzie zmagać się z rakiem do końca mojego życia. Był to jeden z tych momentów, kiedy żołądek zapada się, a myśli galopują w poszukiwaniu alternatywnego wytłumaczenia. Wtedy mój lekarz zaczął mi tłumaczyć, że istniało również prawdopodobieństwo pojawienia się raka w moich nerkach, nadnerczach, trzustce, mózgu i kręgosłupie.

O ile wizja utraty wzroku była już trudna do zaakceptowania, te długotrwałe skutki wydawały się jeszcze bardziej beznadziejne. Tamta rozmowa z okulistą zmusiła mnie do zmierzenia się z o wiele bardziej znaczącymi pytaniami dotyczącymi mojego życia. Czy ludzie będą traktować mnie

inaczej, kiedy dowiedzą się o mojej chorobie? Czy istniała w ogóle jakakolwiek szansa, że ożenię się i będę mieć dzieci? A może najważniejszym z tych pytań było to, w którym zastanawiałem się, czy jest jeszcze jakaś droga pozwalająca mi przeżyć długie i zdrowe życie.

Lekarze próbowali wszystkiego, żeby uratować mój wzrok, od zamrażania guzów aż po gotowanie ich promieniami laserów. Jednak wzrok w moim oku nigdy nie powrócił. Kiedy już uporałem się z tą stratą, skierowałem całą swoją uwagę na wyszukanie wszelkich możliwych informacji na temat innych objawów mojej rzadkiej choroby.

Szybko zorientowałem się, że im więcej się dowiadywałem, tym więcej mogłem uczynić w celu zwiększenia swoich szans na dłuższe życie. Kiedy pojawiały się nowe informacje, odkryłem, że mogę wyprzedzać moją chorobę, regularnie wykonując tomografię, rezonans magnetyczny i badania wzroku. Jeśli lekarze wykrywali guzy, kiedy były jeszcze małe, istniało mniejsze prawdopodobieństwo, że rozprzestrzenią się i spowodują śmierć. Odkrycie tego spowodowało ogromną ulgę. Nawet jeśli wymagało to skomplikowanych operacji, istniało coś, co mogłem zrobić w celu przedłużenia swojego życia.

Już od dwudziestu lat co roku przechodzę badania oraz prześwietlenia i obecnie mam niewielkie guzy w nerkach, nadnerczach, trzustce, kręgosłupie i mózgu. Każdego dnia „wypatruję i czekam” na to, czy guzy są już na tyle duże, że wymagają operacji. W większości przypadków nie są.

Oczekiwanie na wzrost aktywnych guzów może wydawać się wykańczające nerwowo. Mogłoby być, jeśli biernie poddałbym się genetycznemu schorzeniu, które jest poza moją kontrolą. Zamiast tego polegam na corocznych badaniach pozwalających mi skupić się na tym, co mogę zrobić,

by zmniejszyć prawdopodobieństwo wzrostu i rozprzestrzenienia się nowotworów.

Z każdym rokiem dowiaduję się więcej o tym, jak jeść, ruszać się i spać, by zwiększyć szanse na długie i zdrowe życie. Wtedy stosuję to, czego się nauczyłem, aby podejmować lepsze decyzje. Działam tak, jakby moje życie zależało od każdego z tych wyborów. Bo zależy.

Drobne wybory zmieniają wszystko

Podjęcie lepszych wyborów wymaga pracy. W tej materii konieczne są codzienne kompromisy, ale są one warte wysiłku. Ogrom wiedzy, którą posiadamy na temat zapobiegania nowotworom, chorobom serca i innym chronicznym schorzeniom, jest piorunujący. Każdego dnia czytam o nowych pomysłach i odkryciach, które mogą pomóc moim bliskim żyć dłużej i zdrowiej.

W ciągu ostatniej dekady poświęciłem znaczną część swojego czasu na uporządkowanie tego wirtualnego morza informacji w sposób, który może pomóc innym. Szukam prostych i sprawdzonych metod. Czytam wiele opracowań badań naukowych z szerokiego zakresu wiedzy, a także artykułów opartych na takich badaniach – od medycznych i psychologicznych publikacji po specjalistyczne książki – i staram się wydobyć z nich wiedzę, która może pomóc ludziom w podejmowaniu lepszych decyzji i prowadzeniu zdrowszego trybu życia.

Chciałbym od razu coś wyjaśnić. Nie jestem lekarzem. Nie jestem też specjalistą do spraw żywienia, zaburzeń snu ani fizjologiem sportowym. Jestem tylko pacjentem. Stało się tak, że jestem też badaczem i nienasyconym mołem książkowym, który uwielbia wydobywać cenne informacje

i dzielić się nimi z przyjaciółmi. W tej książce znajdziesz najbardziej wiarygodne i praktyczne metody, które do tej pory udało mi się znaleźć.

To, czego nauczyłem się w trakcie tych poszukiwań, ma wpływ na moje niezliczone, codzienne wybory. Każdy kęs jedzenia albo podnosi, albo zmniejsza moje szanse na spędzenie kilku lat więcej z moją żoną i dwójką małych dzieci. Pół godziny porannych ćwiczeń pozwala mi na lepsze interakcje z innymi ludźmi w ciągu dnia. W końcu głęboki i spokojny sen w nocy daje mi energię do zmierzenia się z kolejnym dniem. Jestem bardziej aktywnym rodzicem, lepszym mężem i bardziej angażuję się w pracę, kiedy dobrze jem, ruszam się i śpię.

Wszystkie momenty, które wydają się przelotne i błahe, szybko się kumulują. Kiedy dobre decyzje, które podjąłeś, przewyższają te złe, podnosisz swoje szanse na zestarzenie się w lepszym zdrowiu. Życie samo w sobie jest wielką grą, w której toczymy walkę, by przechylić szalę zwycięstwa na swoją stronę. Weźmy pod uwagę cztery schorzenia o największym prawdopodobieństwie wystąpienia: nowotwór, cukrzyca, choroba serca i choroba płuc. Wspólnie powodują śmierć niemal dziewięciu na dziesięć osób.

Naukowcy oszacowali, że 90% nas wszystkich mogłoby dożyć wieku 90 lat, gdybyśmy podejmowali proste decyzje dotyczące trybu życia. Co więcej, moglibyśmy być wolni od powszechnych schorzeń, które czynią ostatnie lata naszego życia nieznośnymi. Nawet jeśli masz w rodzinie przypadki chorób serca i raka, twój los leży przede wszystkim w twoich rękach.

Ostatnie badania sugerują, że nie dziedziczy się długo-wieczności, jak do tej pory myślano. Zamiast tego suma twoich nawyków determinuje długość twojego życia. To,

jak długo będziesz żyć, zależy bardziej od sposobu, w jaki wieszysz życie, niż od tego, jak długo żyli twoi rodzice.

Jestem żywym świadectwem na to, że w genach mogą być zakodowane marne predyspozycje. Jednak nawet w tak ekstremalnym przypadku to moje decyzje wpływają na możliwość rozwoju guzów i rozprzestrzenianie się już istniejących. W rzeczywistości większość ryzyka dotyczącego twojego życia leży w wyborach, których dokonujesz, a nie w drzewie genealogicznym.

Żaden pojedynczy czyn nie jest w stanie zapobiec nowotworowi ani zagwarantować dłuższego życia. Jeżeli ktokolwiek obiecuje ci coś tak absolutnego, jest oszustem. W tej książce mam zamiar podzielić się z tobą najbardziej praktycznymi metodami zwiększenia twoich szans na dłuższe, zdrowsze i bardziej satysfakcjonujące życie.

30 dni do lepszych decyzji

Mam nadzieję, że w trakcie czytania tej książki znajdziesz pomysły, które ci odpowiadają, i sprawdzisz je w ciągu najbliższego miesiąca. Z własnych doświadczeń i z obserwacji innych osób wiem, że podejmowanie lepszych decyzji często wchodzi w nawyk i staje się automatyczne już po kilku tygodniach. Wykonanie pierwszego kroku wymaga jednak pewnej inicjatywy – z twojej strony, ze strony przyjaciela albo grupy.

Każdy rozdział zawiera trzy odkrycia oparte na badaniach naukowych i jest podsumowany trzema metodami sugerującymi sposób, w jaki możesz wprowadzić je do swojego życia. Potraktuj jako wyzwanie wprowadzanie co najmniej jednej metody dziennie przez następny miesiąc. Spisz je.

Przełam cykl



Cukier jest nową nikotyną

Cukier jest toksyną. To paliwo napędzające cukrzycę, otyłość, choroby serca i nowotwory. Przy obecnym poziomie konsumpcji wynoszącym *rocznie* około 70 kg na osobę cukier i jego substytuty zabijają więcej osób niż kokaina, heroina czy jakakolwiek inna nielegalna używka.

W jednym z badań cukier został określony „uciechą dla komórek rakowych”. Przyspiesza starzenie i procesy zapalne w organizmie i stopniowo napędza wzrost guzów nowotworowych. Dziś już wiadomo, że zmniejszenie ilości spożywanego cukru zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworu.

Kolejne badania wykazały, że już nawet poziom glukozy znajdujący się w górnych granicach normy (82 do 110 mg/dl) na dłuższą metę odbija się negatywnie na zdrowiu. Wykazano powiązanie między takim poziomem cukru we krwi a znaczącym kurczeniem się mózgu. Im więcej cukru spożywasz, tym bardziej rozprzestrzeniają się stany zapal-

ne w organizmie. Prowadzi to szybszego starzenia zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz ciała. Nie ma po prostu najmniejszych przesłanek dla spożywania jakiegokolwiek *dodatkowego* cukru oprócz tego przyjmowanego w owocach i warzywach.

Kiedys uważano palenie papierosów za miły przerwany pomagający uwolnić się od stresu, zmniejszający łaknienie i dostarczający szybkiego „kopa”. Brzmi znajomo? Potem dowiedzieliśmy się, że palenie wywołuje kumulujące się zniszczenia w organizmie, powoduje raka, postarza nasz wygląd i pozbawia energii. Ludzie wreszcie zaczęli walczyć z tym nałogiem, nawet jeśli okazywało się to bardzo trudne.

Cukry są równie uzależniające jak papierosy. Za każdym razem, kiedy jesz coś słodkiego, pobudzasz mózg, który wtedy produkuje dopaminę, a potem znów łakniesz cukru. Cytując słowa jednego z wiodących neurologów, cukry „uruchamiają w mózgu regiony odpowiedzialne za poczucie nagrody”. Co więcej, na przestrzeni czasu mózg wytwarza tolerancję na cukier w dokładnie taki sposób, w jaki tworzy się nawyk palenia papierosów lub nałóg alkoholowy. W rezultacie, kiedy już zaczniesz używać cukru, twoje ciało zacznie po jakimś czasie potrzebować go coraz więcej, by przywrócić to samo uczucie zadowolenia.

Właśnie dlatego koncerny farmaceutyczne podejmują wysiłek znalezienia substancji będących w stanie zmniejszyć absorpcję cukrów. Ich celem jest stworzenie pigułek, które można byłoby brać codziennie w celu zniwelowania łaknienia cukru, co zmniejszyłoby ryzyko wystąpienia chorób serca, cukrzycy i raka. Jednak takie rozwiązanie miałyby jedynie tymczasowe działanie, podobnie jak gumy lub plasterki nikotynowe. Na dłuższą metę trzeba się po prostu odzwyczaić od używania cukru.

Całkowite wyeliminowanie cukru z diety jest niemal tak nierealne jak namówienie nałogowego palacza do odstawienia papierosów z dnia na dzień bez żadnego przygotowania. Może być to wręcz trudniejsze, jako że cukry są składową wielu produktów żywnościowych, a także zwyczajowym elementem świąt i spotkań towarzyskich. Cukier ma tę niesprawiedliwą przewagę, że manipuluje naszymi mózgami, skłaniając nas do spożywania go w coraz większych ilościach.

Jesteś jednak odpowiedzialny za własną obronę. Zaczniј od wyeliminowania *dodatkowego* cukru. Gdy mówię: dodatkowy cukier, nie mam na myśli tylko tych małych torebek, które wsypujesz do kawy lub herbaty. W większości przypadków cukier dodawany jest do paczkowanej i gotowej żywności.

Czytaj etykiety na opakowaniach i sprawdzaj łączną zawartość cukru w gramach. Im bliżej zera, tym lepiej. Każda paczkowana żywność zawierająca ponad 10 gramów cukru na porcję przekracza twoje potrzeby. Wprowadź Amerykańskie Stowarzyszenie Kardiologiczne zaleca ograniczenie dziennego spożycia cukru do 25 g (6 łyżeczek do herbaty) w przypadku kobiet i 38 g (9 łyżeczek) w przypadku mężczyzn, ale najlepiej jednak ograniczyć jego dzienną łączną ilość w gramach do jednocyfrowej liczby. Pamiętaj, że dodatkowy cukier nie ma najmniejszych wartości odżywczych.



Substytuty działają jak plasterki nikotynowe

Jeśli lubisz słodczyce, to nie twoja wina. Preferowanie słodkich smaków już wieki temu zostało zapisane w naszych genach w celu ułatwienia przetrwania. Żywność *naturalnie*

zawierająca fruktozę nie jest trująca. Dało to twoim dalekim przodkom możliwość uniknięcia zjedzenia czegoś, co mogłoby zagrozić ich życiu. Na przestrzeni czasu preferowanie słodkiego smaku zostało wbudowane w twoje geny i w rezultacie jesteś stworzony tak, że uważasz słodki smak za bezpieczny.

Wprawdzie pożywienie o słodkim smaku nie zabije cię od razu, ale ta ewolucyjna preferencja nie służy już twojemu przetrwaniu. Możesz zapomnieć o dyskusjach dotyczących substytutów, które „nie są aż tak szkodliwe”. Wszystko, co sprawia, że twoje jedzenie i napoje są słodkie, prowadzi do późniejszego łaknienia niezdrowych rzeczy. Tak więc nawet jeśli wierzysz, że najnowszy, organiczny słodzik, przeznaczony także dla cukrzyków, jest bezpieczny dla twojego zdrowia, tak naprawdę na dłuższą metę działa na twoją niekorzyść. Kiedy tylko poczujesz słodki smak, w organizmie zostaje uruchomiony ciąg reakcji, a ty z godziny na godzinę spożywasz coraz więcej cukru.

Miałem zwyczaj dodawania cukru i śmietanki do każdej porannej kawy. Po kilku filiżankach czułem potrzebę zjedzenia czegoś słodkiego przez całą resztę dnia. Zwykle wypijałem potem jeszcze kilka dietetycznych napojów gazowanych, a po południu zjadałem jakąś słodką przekąskę. W końcu kilka lat temu podjąłem decyzję o zaprzestaniu dodawania do kawy sztucznych słodzików. Zastąpiłem też słodką śmietankę niesłodzonym mlekiem kokosowym, co wyeliminowało z porannej kawy słodki smak. Dzięki temu unikanie napojów gazowanych i słodczy stało się zupełnie proste.

Przyjrzyj się swoim codziennym nawykom. Pomyśl, co możesz zrobić, żeby stłumić łaknienie cukru na początku dnia. Wypatruj na etykietkach i unikaj takich składników,

jak: syrop z agawy, aspartam, syrop kukurydziany, dekstroza, fruktoza, koncentraty owocowe, syrop kukurydziany o dużej zawartości fruktozy, miód, maltitol, sacharyna, sorbitol, stewia, sacharoza, sukraloza, cukier. Wprawdzie niektóre z nich są lepszymi wyborami niż inne, ale im bardziej będziesz unikał jakichkolwiek dodatkowych słodzików, tym mniejsze łaknienie słodkich rzeczy będziesz odczuwał.

Kiedy zaczniesz spożywać mniej cukru i jego substytutów, twoje ciało szybko na tym skorzysta. Ostatnie badania pokazują, że ograniczenie spożycia fruktozy może doprowadzić do wystąpienia znaczących zmian zaledwie po dwóch tygodniach. Kiedy zaś zaczniesz coraz bardziej tłumić biologiczne łaknienie słodczy, zauważysz, że odmówienie sobie kawałka ciasta nie będzie wymagało specjalnej siły woli.



Co dwadzieścia minut zrób
dwuminutową przerwę

Długie siedzenie dosłownie sprawia, że twoje pośladki rosną. Kiedy badacze przejrzyli zdjęcia z rezonansu magnetycznego, zauważyli, że siedzenie przez długi czas powoduje zwiększenie ciśnienia w tkankach i pobudza organizm do produkowania 50% tłuszczu więcej niż normalnie. Badanie to pokazuje, że kiedy siła działa na jakąś konkretną część ciała przez dłuższy czas, powoduje to rozrost tkanki tłuszczowej. Tak więc, nawet jeśli regularnie ćwiczysz, wielogodzinne siedzenie prowokuje komórki tłuszczowe do gromadzenia się w okolicach pośladków.

Jeśli nie masz innego wyjścia niż wielogodzinne siedzenie w trakcie dnia, przynajmniej staraj się je przerywać.

Jeśli nieprzerwanie siedzisz przez wiele godzin, poziom insuliny i cukru we krwi podskoczy niebezpiecznie. Jednak regularne przerwy mogą przeciwdziałać takim skokom. W warunkach laboratoryjnych nawet dwie minuty spokojnego chodzenia co 20 minut siedzenia wystarczyły do wyregulowania poziomu cukru we krwi.

Jeśli regularne wstawanie i przechadzki nie należą do twoich nawyków, stosuj małe sztuczki, by zmusić się do aktywności. Pomyśl o czymś, co może zmusić cię do wstawania przynajmniej dwa lub trzy razy w ciągu godziny. Jednym ze sposobów wymuszenia aktywności jest zwiększenie ilości przyjmowanych płynów. Sprawi to, że będziesz częściej wstawał zarówno po dolewki, jak i po to, żeby przejść się do toalety.

Mój kolega, który ma zwyczaj skupiania się i tracenia poczucia czasu podczas pracy przy komputerze, używa minutnika w swoim smartfonie. Ustawia minutnik na 20 minut, po których rozbrzmiewa delikatny, acz słyszalny dźwięk. Przypomina mu to o konieczności zrobienia krótkiej przerwy, by wstać i rozciągnąć się lub przespacerować po biurze.

Nie przejmuj się, że przerywanie pracy co 20 minut wytrąci cię ze stanu skupienia. W przeciwieństwie do tego, co podejrzewasz, robienie regularnych przerw w trakcie pracy intelektualnej zwiększa kreatywność i wydajność. Z kolei unikanie ich prowadzi do przemęczenia i napięcia. Jeden z profesorów zarządzania określił koncentrację na pracy intelektualnej jako tożsamą ze zmęczeniem mięśniowym po długim wysiłku – regeneracja w obu przypadkach wymaga czasu. Wstawanie, które ma służyć twojemu ciału, może być równie korzystne dla umysłu.

Rozejrzyj się też po swoim otoczeniu i pomyśl, jak możesz ograniczyć siedzenie. Całe nasze życie jest zorganizowane

wane tak, by zmaksymalizować wygodę, więc wszystkie potrzebne rzeczy trzymamy w zasięgu rąk. Przekłada się to na dłuższe siedzenie bez konieczności wstawania, poruszania się czy utrzymywania osobistych kontaktów z innymi ludźmi. Zorganizuj swój dom i biuro w taki sposób, by przedłożyć ruch nad wygodę.



- ☒ Sprawdź zawartość cukru w swoim ulubionym posiłku lub przekąsce. Jeśli zawiera więcej niż 10 g cukru, poszukaj jakiegoś zamiennika.
- ☒ Wybierz jeden posiłek lub napój, który regularnie dosładzasz – cukrem lub słodzikami – i spożywaj go bez tych dodatków przez tydzień.
- ☒ Jeśli musisz siedzieć przez długi czas, wstawaj i spaceruj lub przeciągaj się co dwadzieścia minut.

10

Postaw białka na pierwszym miejscu

Większość z nas musi dostarczać organizmowi większej ilości białka pochodzenia roślinnego, a mniej węglowodanów. Badacze twierdzą, że białka stymulują komórki pozwalające nam zachować koncentrację i szczupłą figurę. Jednak zrozumienie sposobu, w jaki możemy dostarczać sobie wystarczającej ilości białek z *odpowiednich źródeł* może okazać się wyzwaniem.

W pierwszych latach XXI wieku, podobnie jak miliony innych ludzi, i ja uległem szaleńczej modzie skupiającej się na dodatkowych białkach pochodzących z różnych źródeł. Zacząłem jeść znacznie więcej sera i mięsa. Grillowanie mięsa co wieczór było wtedy dla mnie łatwe i kuszące, aż do czasu, kiedy zbadałem poziom cholesterolu, który osiągnął nowe wyżyny.

Był to również taki moment mojego życia, kiedy guzy w moich nerkach i trzustce rosły szybciej niż kiedykolwiek. Wprawdzie rozwój nowotworów mógł być przypadkowy,

ale z pewnością wpływ diety mięsno-serowej na cholesterol – już nie. Na szczęście poprawa wyników i obniżenie cholesterolu były stosunkowo proste do osiągnięcia, gdy nauczyłem się jeść odpowiednie białka.

Badania wykazały, w jaki sposób konsumpcja białek z różnych źródeł może dostarczyć ci odpowiednich składników odżywczych bez skutków ubocznych wynikających z jedzenia hot dogów, hamburgerów lub amerykańskich kanapek z pastrami. Wprawdzie nie ma nic złego w jedzeniu mięsa od czasu do czasu, ale możesz uzyskać wszelkie potrzebne ci białko ze źródeł roślinnych*.

Poniższa lista jest ogólną wytyczną pomagającą znaleźć białka w innych produktach niż czerwone i przetworzone mięso.

Jedz

Owoce i warzywa (szparagi, awokado, fasola, brokuły, kalafior, groch, zieleń, soczewica, szpinak)

Orzechy (migdały, orzechy nerkowca, orzeszki ziemne, pekany, pistacje, orzechy włoskie)

Owoce morza (flądra, śledź, łosoś, małże, krewetki, sola, tilapia, pstrąg)

Białe mięso (kurczak i indyk)

Nabiał (sery, śmietana, mleko, jogurt)

Czerwone mięso (wołowina, kaczka, jagnięcina, wieprzowina)

Przetworzone mięso (boczek, mielonka, salami, kiełbasa)

Unikaj

* W książce „Jadalne rośliny dziko rosnące” autorzy S. G. Fleischhauer, J. Guthmann, R. Spiegelberger, opisują właściwości odżywcze ponad 200 roślin. Książka dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Jedno z badań pokazało, że u ochotników spożywających kwasy omega-3 zaobserwowano znaczące zredukowanie stanów zapalnych, a poziom lęku zmniejszył się o 20% w porównaniu z grupą kontrolną. Badania przeprowadzone w 2012 roku, polegające na wykonaniu rezonansu magnetycznego, wykazały, że mózgi osób z niskim poziomem kwasów omega-3 okazały się mniejsze. Wyniki testów na inteligencję również były u nich niższe. Najlepszymi źródłami kwasów omega-3 są ryby, orzechy i nasiona; łosoś, orzechy włoskie i siemię lniane zawierają ich najwięcej.

Przygotowując posiłki, bazuj na białkach pochodzących z roślin i ryb zawierających jak najmniej rtęci (skorzystaj z powyższej listy). Jeśli większość spożywanych przez ciebie białek pochodzi ze źródeł o wysokiej zawartości kwasów omega-3, z dnia na dzień możesz zauważyć różnicę w samopoczuciu. Właściwe łączenie tych składników może dać ci energetycznego „kopa” i długotrwale poprawić twoje zdrowie.



Kiedy, robiąc zakupy, usprawiedliwiam zaopatrywanie się w niezdrowe rzeczy, często używam wymówki, że „kupuję

je dla znajomych” lub po to, żeby podać je gościom. Wynika z tego, że zasadniczo rozumiem zły wpływ takiego jedzenia na moje zdrowie, ale nie powstrzymuje mnie to przed podaniem go bliskim osobom. Potem zaś szykuję je w sposób, który jest kuszący i generalnie obliguje ich do jedzenia.

Oto, co się wtedy tak naprawdę dzieje: *daję innym znać, że cenię ich zdrowie i dobre samopoczucie mniej niż swoje własne*. Badania pokazują, że ludzie kupują dla innych mniej zdrowe jedzenie niż dla siebie. Dla siebie starają się kupować w zbilansowany sposób, ale wybierając produkty dla rodziny i przyjaciół, zwykle decydują się na niezdrową żywność.

Jako rodzic małych dzieci zauważyłem, że niemal wszystkie organizowane dla dzieci spotkania są wypełnione wypiekami i słodyczami. Wybranie czegoś zdrowego jest wtedy prawie niemożliwe. Kiedy spotykam się z kolegami, by oglądać wydarzenia sportowe, wybór jest zwykle jeszcze bardziej ograniczony. Nie jestem w stanie sobie przypomnieć, kiedy ostatnio oglądałem futbol ze znajomymi i jadłem przy tym coś będącego codziennym składnikiem mojej zdrowej diety.

Dopóki sobie tego nie uświadomiłem, podczas spotkań dokonywałem takich samych wyborów jak wszyscy. Standardowym menu dla gości była pizza lub grillowane hamburgery. Wtedy zdałem sobie sprawę, że powinienem szanować zdrowie innych tak samo jak własne. Postaw się na miejscu swoich przyjaciół, rodziny i gości. Jak często jesteś podejmowany potrawami nie tak zdrowymi i zróżnicowanymi jak te, które wybrałbyś dla siebie?

Problem tkwi w tym, że większość z nas chciałaby dokonywać zdrowych wyborów dla siebie, ale błędnie zakładamy, że inni wolą mniej zdrowe jedzenie. Zmień to myślenie



Pomimo że wszyscy wiemy, jak ważny jest regularny sport, większość z nas go nie uprawia. Wiemy, że zwiększona aktywność pomoże nam w osiągnięciu wyznaczonych celów (jak utrata wagi) i w prowadzeniu lepszego, dłuższego życia. Jednak kiedy stawiamy przed sobą te cele, wydają się one tak odległe, że trudno nam się zmotywować już dziś. W związku z tym, zamiast się przytłoczyć tym wielkim, dalekim celem, wybierz jakiś konkretny powód motywujący cię do większej aktywności tu i teraz.

Jedną z moich najlepszych motywacji jest poprawienie kontaktów z przyjaciółmi, współpracownikami i rodziną. Kiedy przez cały dzień siedzę, staję się marudny – a to wi-
dać. Jednak kiedy rano ćwiczę, mam potem lepszą kondy-
cję i humor przez cały dzień. Są też inne korzyści: kiedy
mam za sobą trening, już w południe czuję się, jakbym
osiągnął więcej niż w innym wypadku po całym dniu. Poza
tym moja próżna strona zdaje sobie sprawę z lepszego ko-
lorytu cery, co sprawia, że wyglądam zdrowiej.

Moim długoterminowym celem jest być aktywnym rodzicem przez wiele lat. Kiedy zestawiam tę motywację ze swoimi czynnikami ryzyka, mam głęboką osobistą potrzebę podejmowania dobrych decyzji. Skoro styl życia jest w stanie powstrzymać dwie trzecie wszelkich nowotworów, a badania potwierdzają, że wysiłek fizyczny przedłuża życie osób już chorujących na raka, łatwiej dokonuję tych

wyborów. Aby codziennie sobie o tym przypominać, trzymam zdjęcia mojej żony i dzieci nad biurkiem i bieżnią. Dzięki temu pamiętam, że moja aktywność jest ważna nie tylko dla mnie samego, ale też dla moich bliskich.

Każdy ma własne motywacje. Jedno z najważniejszych pod tym względem świadectw usłyszałem od ludzi, którym udało się rzucić nałóg palenia ze względu na rodzinę i dzieci, ponieważ im na tym zależało. Znajomi, którzy znacząco stracili na wadze, często przypisują swój sukces prośbom głęboko zatroskanych najbliższych.

Wiadomo, że ćwiczenia fizyczne zmniejszają ryzyko wystąpienia nowotworów, chorób serca, nadciśnienia, otyłości i depresji*. Aktywność spowalnia procesy starzenia. Powodów, by zacząć ruszać się już dziś, jest bez liku.



- ☒ Pomyśl, jak uzyskać większość potrzebnych ci białek ze źródeł roślinnych.
- ☒ Przestań dawać innym jedzenie, którego sam byś nie zjadł. Kiedy robisz zakupy dla znajomych lub przygotowujesz dla nich posiłek, pomyśl, co jest najlepsze dla ich zdrowia.
- ☒ Wybierz jeden osobisty powód, by więcej się ruszać. Znajdź sposób na przypominanie sobie o nim każdego dnia – za pomocą zdjęć, notatek lub cytatów.

* Steven Cardoza w książce „Chińskie ćwiczenia uzdrawiające” prezentuje zestawy ćwiczeń, które eliminują wiele schorzeń i uwalniają od bólu. Publikacja dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

11

Nie pozwól, by praca cię wykończyła

W 1951 roku grupa naukowców rozpoczęła wśród stoczniovców z San Francisco trwające 18 lat badania mające na celu określenie czynników powodujących u nich chorobę wieńcową prowadzącą do śmierci. W opublikowanych niemal dwadzieścia lat później wynikach jako przyczyny choroby serca wskazano większość zwykle występujących powodów: podwyższone ciśnienie, palenie papierosów i otyłość.

Jednak najbardziej uderzającym odkryciem było to, że liczba zgonów robotników, *których częścią obowiązków była praca zrywami*, była znacznie mniejsza. Wśród nich znajdowali się ładowacze, którzy zajmowali się wyładowywaniem przyptywających statków i załadowywaniem odpływających. Ten rodzaj regulacji aktywności był dość popularny w wielu zawodach jeszcze 50 lat temu.

W tamtych czasach praca wymagała umiarkowanej aktywności fizycznej w przypadku połowy zatrudnionych.

Dziś już tylko 20% zawodów wymaga faktycznej aktywności. Taka zmiana odzwierciedla się w zwiększonych wskaźnikach występowania otyłości i cukrzycy. Wiele zadań można zrealizować, klikając myszką i wykonując kilka ruchów palcami na klawiaturze. Wprawdzie zwiększa to wydajność, ale jej ceną jest nasze zdrowie.

Epidemia braku aktywności ogarnęła cały glob. Od Stanów Zjednoczonych po Indie i Chiny technologia – od komputerów po pralki – minimalizuje potrzebę wykonywania prac manualnych, na czym cierpi nasze zdrowie. Metody gotowania, sprzątania, pracy i wytwarzania produktów nie wymagają już intensywnego wysiłku fizycznego.

Z powodu takich zmian w poziomie aktywności musisz znaleźć sposoby na celowe wprowadzenie ruchu w swój plan dnia. Jeśli pracujesz w typowym biurze, w interesie twojej firmy leży zapewnienie ci aktywności w ciągu dnia.

Najnowsze wyniki badań sugerują, że firmy zapewniające pracownikom czas na ćwiczenia, nawet w trakcie godzin pracy, nie ponoszą żadnych strat z tego powodu. Co więcej, badania te pokazują, że jeśli firma pozwala pracownikom na aktywność w godzinach pracy, są oni bardziej wydajni. Nawet jeśli w ciągu tygodnia pracujesz mniej godzin, przynosisz zysk netto zarówno sobie, jak i firmie. Inne badania pokazują, że pracownicy widzą znaczący wzrost łącznych zarobków, kiedy wzrasta ich aktywność.

Dobra wiadomość jest taka, że wielu pracodawców zaczyna to zauważać. Mój znajomy zrzucił ostatnio ponad dwadzieścia kilogramów. Kiedy spytałem go, jak tego dokonał, właściwie całą zasługę przypisał zachętom ze strony współpracowników i programowi wykupionemu przez pracodawcę. Nawet jeśli zespół, w którym pracujesz, nie jest zbyt aktywny, możesz zapoczątkować nowy, dobry trend.

Każdego dnia znajdź parę chwil na żwawy spacer. Zrób kilka pompek lub jakichkolwiek innych ćwiczeń, by przerwać dziesięciogodzinny ciąg ograniczonej aktywności. Postaraj się unikać siedzenia na niewygodnych krzesłach i poproś współpracownika, by spotkanie mogło odbyć się w trakcie spaceru. Nieżyjący już Steve Jobs był znany z nakłaniania współpracowników i klientów do spotykania się na spacerach po okolicy. Kiedy dziennikarz zapytał go o powód takiego postępowania, Jobs wyjaśnił, że lepiej mu się myśli, kiedy chodzi.

Postaraj się przynajmniej wstać kilka razy w ciągu dnia i pochodzić po biurze. Praca może sprawić, że będziesz gruby, chory i przemęczony. Jednak wprowadzanie ruchu w dzienną rutynę stanie się odskocznią od siedzącej pracy. Jak stwierdził jeden z wiodących badaczy zdrowia publicznego: „Usunęliśmy aktywność fizyczną z tak wielu sfer naszego życia, że musimy teraz szukać sposobów na jej ponowne wprowadzenie”.



Jedzenie przed komputerem to pułapka

Na początku mojej kariery zawodowej lunchy z kolegami z pracy były najfajniejszą częścią dnia. Czasem wychodziliśmy całą grupą do miasta, ale zwykle zamawialiśmy coś w stołówce firmowej. W każdym przypadku była to pożądana przerwa w wysiłku intelektualnym, zmuszająca mnie do wstania od biurka. Co jeszcze ważniejsze, pozwalała na spędzenie czasu ze znajomymi.

Jednak po kilku latach, gdy praca zaczęła wymagać ode mnie coraz większego zaangażowania, moje lunchy zaczęły przybierać inną formę. Przez większość dni uważałem się za zbyt zajętego, by pozwolić sobie na dłuższy lunch i zamiast tego jadłem przy biurku. Pochylony nad klawiaturą pochła-

niałem wtedy posiłek w jak najszybszym tempie, jednocześnie czytając maile. Dzięki jedzeniu przy komputerze już po pięciu minutach miałem lunch z głowy, a kiedy wychodziliśmy grupą, zajmowało to jakieś pięćdziesiąt minut.

Usprawiedliwiałem jedzenie przy biurku, wmawiając sobie, że dzięki temu jestem bardziej wydajny. Prawda jest taka, że miało to odwrotny efekt. Było niekorzystne dla moich relacji ze współpracownikami. Miałem mniej energii. Na koniec dnia nie czułem też satysfakcji z pracy i miałem mniej pomysłów do wprowadzenia.

Kiedy zdarzają mi się wyjątkowo przepełnione pracą dni, ciągle jem przy biurku częściej, niż powinienem. Tym bardziej widzę, że to pułapka, bo przy biurku zjadam więcej niż wtedy, kiedy przykładam do tego wagę. Poza tym w ten sposób tracę okazję, żeby zażyć popołudniowego ruchu.

Bazując na różnych badaniach, można zauważyć, że prawie dwie trzecie pracowników je lunch przy biurkach. Większość nie robi sobie regularnych przerw w ciągu całego dnia pracy. Może to powodować problemy z koncentracją i kreatywnym myśleniem. Aby temu zapobiec, idź na lunch w ramach przerwy w środku dnia pracy. Wybierz się na krótki spacer. W pogodne dni przejdź się na zewnątrz i zaczerpnij świeżego powietrza. Znajdź miejsce, gdzie możesz coś zjeść z kilkorgiem kolegów z pracy. Używaj przerwy na lunch jako motywacji do poruszania się i utrzymania społecznych relacji.



Praca pod wpływem

Kiedy mniej śpisz, mniej zrobisz. To naprawdę aż tak proste. Według badań Szkoły Medycznej na Harvardzie wpływ braku snu na samą tylko wydajność pracy powoduje, że

amerykański rynek traci 63 miliardy dolarów rocznie. Słowami jednego z czołowych badaczy: „Amerykanie nie robią sobie wolnego od pracy ze względu na bezsenność. Nadal chodzą do pracy, ale niewyspanie sprawia, że są w stanie zrobić o wiele mniej. Na rynku bazującym na informacji trudno znaleźć zaburzenie mające bardziej znaczący wpływ na produktywność”.

Jazda samochodem w takim stanie może być równie niebezpieczna jak jazda pod wpływem alkoholu; w 75% przypadków potrąceń przez ciężarówki główną przyczyną wypadku jest niewyspanie kierowcy. Pewien naukowiec zajmujący się badaniem takich sytuacji twierdzi, że sen o cztery godziny krótszy, niż potrzebuje organizm, wywołuje podobne efekty do wypicia sześciopaku piwa. Cała nieprzespana noc jest równoważna niemal 2 promilom alkoholu we krwi. To dwukrotnie więcej niż jakiegokolwiek dozwolone limity.

Wykonywanie pracy, gdy nie zapewnimy sobie wystarczającej ilości snu, jest równie niekorzystne. Z tego względu chirurdzy i piloci muszą mieć wystarczająco długie przerwy na odpoczynek, zanim będą mogli przystąpić do kolejnej operacji lub sterowania samolotem. W 2010 roku samolot linii Air India rozbił się, śmierć w wypadku poniosło 158 osób. Kiedy specjaliści przeanalizowali zawartość czarnej skrzynki, usłyszeli na nagraniach „głębokie, nosowe chrapanie” w kokpicie. To tylko jeden z przykładów; każdego roku setki ludzi giną z powodu niewyspania innych osób.

Jeśli masz na względzie jakość pracy i stosunki z innymi pracownikami, niech sen będzie twoim priorytetem. Aby było to możliwe, musisz czuć satysfakcję z pracy. Zła jakość snu jest najbardziej powszechna wśród osób niezadowolonych z pracy.

Nawet kiedy praca, którą wykonujesz, nie jest twoją wymarzoną, tylko od ciebie zależy, czy pozwolisz sobie na brak snu. Każda praca może sprawić, że raz na jakiś czas nie prześpi się przez nią nocy. Jednak zadziwia mnie, jak wielu ludzi tygodniami, miesiącami, a nawet latami nie śpi z powodu stresu wywołanego pracą. Trudno wyobrazić sobie jakąkolwiek pracę, która warta byłaby takiego długotrwałego wyniszczania zdrowia.



- ☑ Wprowadź aktywność do swojej pracy. Niech spotkanie biznesowe odbędzie się na stojąco lub podczas spaceru. Wstań i ruszaj się za każdym razem, kiedy rozmawiasz przez telefon.
- ☑ Zrób sobie półgodzinną przerwę każdego dnia.
- ☑ Ułóż plan pracy pozwalający ci na lepsze wysypianie się. Pomóż szefowi i współpracownikom zrozumieć, że wysypianie się leży w interesie firmy.



Tom Rath jest jednym z najbardziej wpływowych autorów ostatniego dziesięciolecia. Zajmuje się rolą ludzkiego zachowania w dziedzinie zdrowia, biznesu i ekonomii. Napisał wiele międzynarodowych bestsellerów. Jego książki sprzedawały się w ponad 5 milionach egzemplarzy i pojawiły się na liście bestsellerów *Wall Street Journal* więcej niż 250 razy. Otrzymał tytuły naukowe z Uniwersytetów Michigan i Pensylwanii, gdzie obecnie gościnnie prowadzi wykłady.

KAŻDY Z NAS SPOŻYWA POSIŁKI, PORUSZA SIĘ I ŚPI. CZY ROBIMY TO W SPOSÓB WYSTARCZAJĄCY ABY ZAPEWNIĆ SOBIE DŁUGIE I ZDROWE ŻYCIE?

Spożywanie odpowiednich pokarmów dostarcza energii do ćwiczeń i poprawia jakość snu. Z kolei noc twardego snu sprawia, że bardziej prawdopodobne jest to, że następnego dnia będziesz odżywiać się zdrowo. Dlatego prawdziwa magia zachodzi na przecięciu się tych trzech sfer. Z pomocą rad Autora zaczniesz ruszać się więcej niż do tej pory. Będziesz też wysypiać się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej. Dzięki tej książce pozbędziesz się trapiących Cię chorób i ustrzeżesz się przed nowymi dolegliwościami. Bez względu na swój wiek, już teraz możesz podjąć odpowiednie kroki, aby cieszyć się zdrowiem przez długie lata.

DZIŚ DECYDUJESZ JAK BĘDZIESZ SIĘ CZUŁ JUTRO.

Tom Rath stworzył wiele kreatywnych strategii dotyczących stylu życia, które pozwalają na utrzymanie zdrowia.

– dr Caldwell B. Esselstyn Jr
autor książki *Chroń i lecz swoje serce*

Patroni:



Vitalni24.pl
RAZEM ZADBAJMY O ZDROWIE!

Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-64278-42-6



9 788364 127842 6