

ШЕСТЬ СПОСОБОВ ПЕРЕЗАГРУЗКИ

Мудрецы утверждают, что на свете нет ничего более бесполезного, чем борьба с вредными привычками. Поэтому давайте не будем исправлять и искоренять! А лишь попытаемся трансформировать плохое - в не очень плохое.

Курение. Это так плохо, что всех страниц журнала не хватит, чтобы перечислить последствия этой привычки. Еще хуже курить натошак - это усугубляет все никотиновые проблемы ровно в два раза. Но если совместить «табачную диету» с усиленным потреблением кальция (он необходим, чтобы компенсировать «вымывание» минерала из организма) и витамина С (который препятствует истончению и хрупкости сосудов у курильщиков), то можно хоть немного уменьшить вред от курения.

Ночные бдения перед компьютером. Это плохо не только потому, что ухудшается зрение и вырабатывается зависимость. Дело в том, что гормон, отвечающий за регенерационные процессы



в коже, вырабатывается до 23:00. Сон после полуночи приносит отдых, бодрость, свежесть - все, что угодно, но не красоту. Попробуйте исправить ситуацию можно, основательно проветрив спальню перед сном - раз, и восполнив дефицит «красивого» сна в выходные дни - два.

Вечера перед телевизором с пакетом чипсов. Гастроэнтерологи называют чипсы стартовой площадкой для гастрита, язвы, панкреатита, атеросклероза, ишемии и еще десятка заболеваний. Было бы удивительно, если бы употребление такого немислимого количества соли (ее содержание в 100 г продукта в 30 раз превышает суточную норму!) осталось безнаказанным. Попробуйте заменить классические картофельные чипсы фруктовыми (только не банановыми и не инжирными - они очень калорийные).

Сидеть, когда можно стоять, и лежать, когда можно сидеть. Человек был задуман природой как охотник, то есть как «бегатель» и «прыгатель». С тех пор как добыча еды перестала требовать больших усилий (если не считать усилием поход в супермаркет), человеческий организм находится в состоянии катастрофической гиподинамии. Самое безобидное, к чему ведет недостаток движения, - это лишний вес. А на горизонте маячат проблемы с

сердечнососудистой, эндокринной системой, атрофия мышц и опорнодвигательного аппарата. Время от времени делать рывок и записываться одновременно в бассейн, на аэробику и танцы - не выход. Бесконтрольная и ненормированная физическая нагрузка так же вредна для здоровья, как и полное бездействие. Лучше начать претворять в жизнь принцип - ни минуты без движения. Вам понадобится всего 21 день (именно за этот период формируется новая привычка), чтобы научиться, даже сидя перед телевизором, сжимать - разжимать кулаки (ритмично «качать» ногу и т.д.).

Мысли о бесцельно бегущих мгновениях в очередях, автобусной толчее и т.д. Это называется «формирование негативного поля» - ваши отрицательные эмоции образуют сгусток отрицательной энергии, которая бьет по самому слабому органу. Этот процесс был изучен в результате серии экспериментов: в специальном освещении была снята аура человека, страдающего стенокардией до того, как его попросили вспомнить самый неприятный эпизод дня, и после. На втором снимке толщина защитной мантии в области сердца уменьшилась в половину. Попытаться «разделить радость» с окружающими не приведет к успеху. Законы арифметики здесь не действуют - вы срываете гнев на первом встречном, а он (гнев), вместо того, чтобы исчезнуть, возвращается к вам в удвоенном объеме. Оптимальнее всего научиться находить позитив в самой безнадежной ситуации, превратить это в хобби и заработать кучу денег, издав бестселлер «1000 и 1 способ отразить удары судьбы».

Регулярные обещания себе начать новую жизнь. Это плохо потому, что груз невыполненных обещаний - тяжелое бремя для совести, которая, в конце концов, может уверовать в то, что принадлежит ничтожеству с нулевой силой воли. Как же начать новую жизнь в сто первый и последний раз? Психологи считают, что важно конкретизировать понятие «новая жизнь» и отчитываться по каждому пункту ежедневно. Такой своеобразный дневник не только облегчает самоконтроль, но и щадит психику, мягко привыкающую к новым условиям бытия.

