

Главные идеи лекций о здоровье

3

Наше физическое и ментальное благополучие держится на трех вещах: **сне, питании и физической активности**.



Два главных принципа питания — **разнообразие и умеренность**. Питаясь разнообразно, потребляя достаточно свежих овощей и фруктов и не переедая, вы продлите себе жизнь. От питания зависит больше, чем мы привыкли думать.



Если вы хотите сильнее углубиться в оптимизацию своего питания, если вы хотите использовать какую-то диету или если у вас есть хронические заболевания, **проконсультируйтесь с диетологом**.



Врачи рекомендуют регулярно заниматься физической активностью не менее **150 минут в неделю**, если это кардио, и хотя бы **75 минут**, если это интенсивные интервальные тренировки.



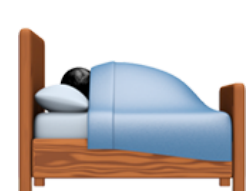
При этом, лучше сделать **комбинацию из разных активностей**: силовой тренировки для гормонального фона, кардио для сердечно-сосудистой системы и контроля массы, а также по возможности йоги и ходьбы.



Норма сна — 8 часов. Чтобы организм синтезировал достаточно гормонов и привел себя в порядок нужно около 5 циклов медленного и быстрого сна, то есть **5 раз по 90-100 минут**.



Важно ложиться **в одно и то же время**, а не досыпать в выходные за всю неделю. Алкоголь и кофеин за несколько часов до сна рискуют испортить ваше восстановление.



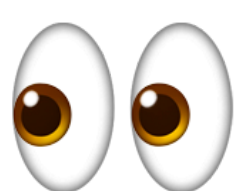
Спать лучше в **темном, прохладном помещении около 18 градусов с увлажненным воздухом**. Если решили прилечь днем, то спите либо полтора часа, либо не больше 20-25 минут.



Современные болезни имеют медленный накопительный эффект. Эти заболевания могут быть **вызваны/усугублены стрессом**. Стрессоры сами по себе не ведут к болезни, это хроническая и повторяющаяся острая реакция на стресс потенциально вызывает болезни или как минимум повышает риск их возникновения.



Стресс – затратный для организма режим, **мобилизующий все ресурсы для преодоления кризисной ситуации**.



Попробуйте перестать видеть во всем стрессоры. Переоцените ситуацию перед тем, как начинать волноваться. **Подумайте, так ли реальна угроза?**



Во взаимодействии со стрессорами есть **две стратегии**. Первая – повлиять на стрессор и перестать переживать, вторая – ничего не делать со стрессором, принять ситуацию и перестать переживать.



Не пытайтесь контролировать то, что уже вот-вот должно произойти и то, что не поддается контролю. **Не пытайтесь исправить** то, что испорчено безвозвратно. Будьте гибкими в использовании обеих стратегий.



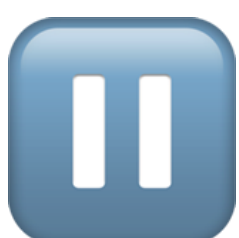
Используйте социальные связи себе на пользу: ищите поддержку у любимого человека, близких и друзей. Избегайте социальной изоляции.



Набирайтесь опыта. Чем больше у вас опыта, тем слабее на вас будут эффекты стрессоров.



Найдите то, что **поможет разрядиться именно вам**. Например, физические нагрузки, и хобби, и прогулки, и медитация.



Откажитесь от установки «если я всё не успеваю, то я не справляюсь», чтобы снизить риск выгорания. Следите за своим состоянием, и если чувствуете, что не справляетесь с напряжением, **возьмите паузу**.



Следите за тем, чтобы **окружение не диктовало, как вам жить**, если это вам не подходит.