

ПРЕДИСЛОВИЕ

В молодости я выучился на врача, однако выбрал карьеру научного журналиста и телеведущего, которая нравится мне гораздо больше, — она позволяет заниматься широким спектром самых разных тем. Вместе с тем в последние годы я увлекся оценкой научной обоснованности громких, но вызывающих сомнения заявлений о полезности тех или иных вещей для здоровья и, конечно, стал проверять их на себе. Многие из этих экспериментов были довольно глупыми (например, я заражал себя паразитами, ставил пиявки, делал инъекции собственной крови под кожу лица и глотал миниатюрную видеокамеру, для того чтобы понаблюдать за работой кишечника). Но после того, как в 2012 году у меня обнаружили признаки диабета 2-го типа, мной овладело неудержимое стремление разобраться в работе драйверов ментального и физического здоровья.

Перспектива стать жертвой диабета 2-го типа заставила меня взяться за разработку программы «Ешь, голодай и живи долго», в ходе которой я наткнулся на материалы исследований эффективности интервального, или прерывистого, голодания и опробовал его на себе. За восемь недель я сбросил 9 килограммов и у меня без каких-либо лекарств нормализовался уровень сахара в крови. Я назвал данную схему питания «диетой 5:2» и вместе с Мими Спенсер написал книгу «Быстрая диета 5:2», которая стала международным бестселлером. После этого мы с моей женой Клэр Бейли (она врач общей практики и автор книги рецептов низкоуглеводной диеты *Fast 800*) написали еще несколько книг, посвященных похудению, нормализации сна, улучшению физической формы и здоровья кишечника.

В 2021 году, во время ковидного локдауна, я решил попробовать себя в другой ипостаси и записал свой первый серийный подкаст «Всего одна идея» (*Just One Thing*) для стриминговых сервисов *BBC Sounds* и *Radio 4*. Оборудовать домашнюю студию звукозаписи в условиях карантина

оказалось довольно сложно, однако смена вида деятельности чрезвычайно полезна для мозга (подробнее об этом читайте на странице 178), особенно для стареющего, такого как мой. И что самое главное, это занятие мне понравилось.

Идея подкаста проста: в каждом 15-минутном эпизоде я предлагаю слушателям один лайфхак, способствующий улучшению здоровья, и обсуждаю данную идею с известными и зачастую весьма эксцентричными учеными, которые считаются лидерами в соответствующей области. Этот сериал, насыщенный необычными, забавными и даже невероятными фактами, продолжается до сих пор. В каждом эпизоде мы находим отважного добровольца, который проверяет предлагаемую идею на себе. Иногда в роли такого добровольца выступаю я сам (в одном из ранних эпизодов можно услышать, как я взвизгиваю под ледяным душем; научные данные о полезности погружения в холодную воду приведены на странице 24).

Мне посчастливилось работать с очень талантливой командой, которая помогла воплотить данный проект в жизнь и сделать подкаст настоящим хитом. Популярность подкаста в значительной степени объясняется его легкостью для восприятия, а также тем, что простота предлагаемых идей помогает без особого труда превращать благие намерения в устойчивые привычки.

Само собой, что большинство из нас осознают важность таких вещей, как сохранение оптимального веса, правильное питание, регулярные физические упражнения, снижение стрессовых нагрузок и полноценный ночной сон. Но что мешает нам придерживаться этих правил? Прежде всего дело в том, что газеты, телевидение и социальные сети ежедневно обрушивают на нас множество расплывчатых и часто противоречивых рекомендаций типа: пейте кофе (откажитесь от кофе), сократите потребление жиров (ешьте больше жирного), принимайте солнечные ванны (используйте солнцезащитный крем), выполняйте упражнения медленно (делайте это в быстром темпе)... Кому поверить?

Затем возникает проблема с применением выбранного совета на практике, формированием и закреплением новой здоровой привычки. Многие из нас каждый Новый год дают себе твердое обещание перейти на здоровый и активный образ жизни, но примерно через месяц

большинство возвращается к прежним привычкам. Я не думаю, что причина в нашей природной лени или безволии; просто мы не пытаемся создать среду, необходимую для укоренения новой привычки. Если вы действительно хотите измениться, я могу предложить вам 10 научно обоснованных рекомендаций, в эффективности которых убедился на собственном опыте.

1. УПРОСТИТЕ ПРОЦЕСС. Главный плюс моего подхода в том, что для осуществления всего одной идеи вам не потребуется кардинально менять свою жизнь. Любой выбранный вами лайфхак легко можно встроить в повседневную рутину, и в конечном итоге мелкие изменения позволят добиться значительного прогресса в плане улучшения настроения, сна, работы мозга и снижения риска заболеваний.

2. БУДЬТЕ РЕАЛИСТАМИ. Конечно, я надеюсь сподвигнуть вас на воплощение большинства предлагаемых идей, однако советую сначала выбрать что-нибудь попроще. Начните с самого легкого и постепенно переходите к более трудному. Такой подход хорош тем, что все остальное можно будет поочередно добавлять по ходу действия.

3. СОЗДАЙТЕ ТРИГГЕР. Сформировать новую привычку гораздо легче, если связать ее с каким-нибудь повседневным занятием. Например, в следующей главе вы узнаете, что я выполняю упражнения с сопротивлением сразу после подъема с постели, так как знаю, что если не сделаю этого рано утром, то не сделаю никогда. Иначе говоря, я использую подъем с постели (мне приходится делать это ежедневно) в качестве триггера для физзарядки. Вы можете использовать прием пищи в качестве триггера, побуждающего выпить большой стакан воды для обеспечения потребления достаточного количества воды в течение дня (многочисленные преимущества этого лайфхака описаны на странице 58), или держать рядом с кроватью блокнот и ручку в качестве триггера-напоминания о необходимости вести рабочий журнал (о полезности «подсчета ваших благ» читайте на странице 196). Полезную для развития баланса практику стояния на одной ноге (см. с. 70) я совмещаю с процедурой чистки зубов, потому что вряд ли когда-нибудь запишусь на курсы йоги, а зубы

мне приходится чистить два раза в день. По ходу чтения книги вы познакомитесь с множеством подобных триггеров.

4. ОСОЗНАВАЙТЕ, ДЛЯ ЧЕГО ВЫ ЭТО ДЕЛАЕТЕ. Я твердо верю в то, что ясное понимание преимуществ формируемой привычки и готовность напомнить себе о ней в тот момент, когда вас одолевает искушение сдать-ся, значительно повышают вероятность ее успешного укоренения. Вот почему я включил в книгу ряд интервью с известными учеными, чьи авторитетные мнения должны убедить вас в том, что предлагаемые лайфхаки заслуживают внимания и применения. Кроме того, я советую приспособливать их к вашим индивидуальным особенностям.

5. ДАВАЙТЕ СЕБЕ НЕ МЕНЕЕ МЕСЯЦА НА ОСВОЕНИЕ НОВОЙ ПРАКТИКИ. Согласно широко распространенному мнению, новую привычку можно сформировать за 21 день. Скорее всего, это неправда. Авторы исследования, опубликованного в *European Journal of Social Psychology*, пришли к выводу, что для закрепления новой привычки участникам требовалось от 18 до 254 дней. Поэтому я советую ориентироваться на срок в один месяц.

6. СТАРАЙТЕСЬ ЗАМЕНЯТЬ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ПОЛЕЗНЫМИ. Многие вредные привычки укореняются очень глубоко, и избавиться от них почти невозможно. Но вы можете попытаться заменить их чем-нибудь более полезным. Конечно, это потребует немало времени и много настойчивости.

7. СДЕЛАЙТЕ ПРАКТИКУ ЕЖЕДНЕВНОЙ. Успешное формирование новой привычки в значительной степени зависит от последовательности и частоты повторения необходимых действий. Самое главное не в том, чтобы осознавать, для чего вы это делаете, а в том, чтобы совершать действия регулярно. Многое из того, что предлагается в данной книге, можно практиковать ежедневно, а иногда даже несколько раз в день. Кстати, я постарался сделать так, чтобы необходимые действия выполнялись быстро, поскольку чем меньше времени вы станете тратить на них, тем легче будет сделать их привычными.

8. ПРЕДЛОЖИТЕ ДРУГУ СОСТАВИТЬ ВАМ КОМПАНИЮ. Одна из главных причин, побуждающих людей оплачивать услуги персональных тренеров по физической подготовке, заключается не в том, что они не умеют правильно выполнять упражнения, а в том, что им необходим человек, способный заставить их это делать. Когда вы делаете что-то вместе с другом или любимым человеком, у вас повышается не только уровень ответственности, но и степень получаемого удовольствия. Например, нам с Клэр нравится заниматься вместе многими вещами, начиная с утренней физзарядки и заканчивая изготовлением ферментированных продуктов (см. с. 64). К этому нас побуждает общее стремление вести здоровый образ жизни. Еще одним хорошим компаньоном может стать собака, потому что владельцы собак гораздо больше гуляют на свежем воздухе. Результаты проведенного в Великобритании исследования с участием почти 700 человек показали, что наличие четвероногого друга в четыре раза повышает шансы выполнить рекомендацию Всемирной организации здравоохранения — 150 минут физических упражнений умеренной интенсивности в неделю. У нас есть собака породы кинг-чарльз-спаниель по кличке Тари, которой больше десяти лет, но она все еще приходит в щенячий восторг каждый раз, когда наступает время прогулки. Ее радость служит для меня мощным стимулом составить ей компанию. Наверное, совет завести собаку тоже надо было включить в эту книгу.

9. БУДЬТЕ СНИСХОДИТЕЛЬНЫ К СЕБЕ. Если вы нашли полезный совет, который вам нравится, но у вас нет возможности следовать ему, это может означать, что он не подходит вам. Не корите себя: признайте, что в данный момент вы просто не сможете этим заниматься. Пролистайте книгу еще раз и посмотрите, что еще придется вам по вкусу.

10. ЗАПИСЫВАЙТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. Как я уже отмечал, мне нравится проводить эксперименты на себе и следить за тем, к каким изменениям они приводят. Займитесь мониторингом ключевых показателей, таких как вес, объем талии, частота сердечных сокращений, артериальное давление и уровень сахара в крови (необходимое оборудование, включая электронный трекер, можно купить в аптеке или через интернет). Заведите специальный журнал, для того чтобы вносить в него данные о ваших успехах.

Короче говоря, эта книга рассказывает о быстрых, простых и научно проверенных способах достижения устойчивых улучшений своего здоровья и благополучия. Никто не ждет, что вы осуществите все или хотя бы больше одной из предложенных здесь идей. Просто выбирайте то, что подходит лично вам. Главное преимущество метода небольших изменений заключается в том, что их легко выполнять, а потом вам начинает нравиться то, что вы делаете, и новая привычка постепенно закрепляется в вашей жизни.

Как выбрать то, что вам подходит

Я настолько убежден в эффективности подхода «Всего одна идея», что с успехом применяю его в собственной жизни. Для этой книги я выбрал 30 моих любимых идей и разместил их в шести главах, соответствующих разным частям дня, для того чтобы вам было легче понять, как они могут вписаться в ваш повседневный распорядок. Вариантов достаточно много, и, разумеется, я не рекомендую применять сразу все! Но надеюсь, что вы соблазнитесь возможностью начать с внедрения одного или двух советов, а когда убедитесь в их полезности, то решитесь замахнуться на остальные.

Для некоторых действий важно время их совершения. Прогулка на свежем воздухе особенно полезна ранним утром. Кофе лучше всего пить через пару часов после пробуждения. Солнечные лучи принесут максимальную дозу витамина D в середине дня, а расслабляющую и вызывающую сонливость горячую ванну лучше принимать вечером, а не утром. А как насчет всех остальных? Выполняйте их тогда, когда пожелаете. Многие действия (пить воду, петь, стоять на одной ноге, делать перерывы и глубоко дышать) можно совершать периодически в любое время дня, для того чтобы добавить перчика в повседневную рутину.

На первом месте в моем распорядке дня всегда стоят «интеллектуальные» упражнения (приседания и отжимания). Я не могу оставить их на потом, так как знаю, что в другое время у меня не будет возможности заняться ими. По аналогичной причине я с удовольствием дополняю меню завтрака порцией квашеной капусты. Такой вариант подходит лично мне. Кто-то из вас может, к примеру, начать день с короткого сеанса осознанной медитации и включить ферментированные продукты в меню ланча или ужина. Потренировать голосовые связки пением одинаково полезно в любое время, когда вам захочется это сделать.

А теперь пролистайте книгу, выберите какую-нибудь привлекательную новую идею и попробуйте включить ее в распорядок дня. После того как она станет привычной частью вашей жизни, пересмотрите книгу еще раз и найдите в ней что-нибудь еще, такое же полезное и привлекательное.

Желаю удачи! Майкл

РАННЕЕ УТРО

«Интеллектуальные» упражнения ★
Холодный душ ★ Пойте ★ Медитируйте ★
Утренний моцион

ЗАВТРАК

Измените время приемов пищи ★ Пейте воду ★
Ешьте бактерии ★ Стойте на одной ноге ★ Пейте кофе

СЕРЕДИНА УТРА

Делайте перерывы ★ Глубокое дыхание ★
Тренируйтесь меньше, но чаще ★ Эксцентрические
упражнения ★ Думайте, как увеличивается ваша сила

ВРЕМЯ ЛАНЧА

Насладитесь жирной рыбой ★ Ешьте свеклу ★
Яблоко в день ★ Примите солнечную ванну ★ Вздремните

ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

Разводите комнатные растения ★ Играйте в видеоигры ★
Посещайте зеленые зоны ★ Поднимайтесь на ноги ★
Ешьте шоколад

ВЕЧЕР

Потанцуйте ★ Освойте новый навык ★
Примите горячую ванну ★ Почитайте ★
Сосчитайте свои блага

Как ее осуществить: посвящайте громкому пению пять минут в день.



Стоя под холодным душем, я часто начинаю громко петь. Не потому, что хорошо пою — я с трудом попадаю в ноты, — а потому, что это реально помогает мне выдержать первые мучительные 20 секунд или около того. В принципе, я рекомендую заниматься пением в ванной или в любых других местах, потому что оно поднимает настроение, ослабляет беспокойство и даже облегчает хронические боли. И что самое главное, это весело.

Удивительную способность пения улучшать самочувствие и настроение ученые связывают с повышением уровня эндоканнабиноидов. Эти химические вещества, которые естественным образом производит наш организм, схожи по структуре с каннабиноидами, содержащимися в марихуане, и их высокая концентрация может вызывать эйфорию.

Несколько лет назад меня включили в команду ученых из Ноттингемского университета для проведения исследования группы женщин среднего возраста, которые вместе поют в сводном рок-хоре Дербишира и Ноттингемшира. Участниц просили заниматься разными видами деятельности, для того чтобы выяснить, какие из них сильнее всего повышают уровень эндоканнабиноидов.

Мы брали у них анализы крови до и после групповых велопрогулок, пения в хоре и занятий в танцевальном классе и сравнивали их с показателями, полученными после выполнения скучного (контрольного) задания, в качестве которого было выбрано изучение инструкции по эксплуатации посудомоечной машины.

Все занятия, кроме скучного, вызывали заметный эффект, но 30-минутный сеанс хорового пения привел к самому высокому скачку уровня эндоканнабиноидов в крови — на 42 процента (в два раза выше, чем велопробулка!). И самая хорошая новость в том, что такую же пользу могут получить даже те, у кого нет музыкального слуха.

Доктор Дейзи Фэнкорт, доцент кафедры психобиологии и эпидемиологии Университетского колледжа Лондона, убеждена в том, что в пении есть нечто особенное. «Эта одна из форм поведения, свойственных нам на протяжении десятков тысяч лет, и она всегда играла важную роль в эволюции человечества, — сказала она мне. — Результаты антропологических исследований показывают, что во всех культурах мира пение служит средством общения и укрепления групповых связей, используется для коллективного выражения эмоций и в целительских ритуалах, что указывает на его всестороннее благотворное воздействие на человеческую природу».

По мнению доктора Фэнкорт, пользу приносят разные компоненты пения, такие как наслаждение музыкой, развитие дыхательной системы и зачастую ощущение принадлежности к социальной общности. «Пение активирует так много разных систем, что может одновременно вызывать множество позитивных эффектов», — говорит она.

Согласно данным исследований, проведенных сотрудниками ее кафедры, всего один сеанс пения может привести к улучшению настроения, снижению стрессовых нагрузок и ослаблению воспалительных процессов. Кроме того, ученые выявили существенное улучшение функции легких у людей с легочными заболеваниями, памяти у людей с деменцией, а также заметное снижение артериального давления, снятие мышечного напряжения и ослабление чувства одиночества. В дополнение к этому было установлено, что участие в программах лечебного пения всего за несколько недель приводило к значительному облегчению симптомов послеродовой депрессии.

Результаты исследований показывают, что пение, вызывающее повышение уровня естественных эндоканнабиноидов, может оказаться эффективным обезболивающим средством. Один из участников такого исследования сказал мне, что пение действует на него лучше любых таблеток.