

ДУШ ИЛИ ВАННА? ЩЕТКА ИЛИ НИТЬ? КОЛГОТ
ИЛИ ЧУЛКИ? ТУФЛИ ИЛИ КРОССОВКИ? УТРОМ ИЛИ
ВЕЧЕРОМ? ХЛОПЬЯ ИЛИ ЯЙЦА? ДО ИЛИ ПОСЛЕ?
ХИЛЛИ ДЖЕЙНС СЕКС ИЛИ СОН? БРОККОЛИ
ИЛИ ШПИНАТ? ПРОБИОТИК ИЛИ ЙОГУРТ? СПРЯС
ИЛИ МАСЛО? ТОСТ ИЛИ БУЛОЧКА? МЮСЛИ
ИЛИ ГРАНОЛА? СОК ИЛИ ДОБАВКА? ЦИНК ИЛИ
ЭХИНАЦЕЯ? ХОДЬБА ИЛИ ВЕЛОСИПЕД? ПИСЬМО
ИЛИ РАЗГОВОР? СРАЗУ ИЛИ ПОЗЖЕ? ОДИН ИЛИ
НЕСКОЛЬКО? СКОН ИЛИ МАФФИН? СОК ИЛИ
СМУЗИ? АПЕЛЬСИН ИЛИ КИВИ? АРАХИС ИЛИ
ИЗЮМ? ОБЕД ИЛИ УЖИН? РУЛЕТ ИЛИ БАГЕТ
СУП ИЛИ САЛАТ? СУШИ ИЛИ САШИМИ? ДО
ИЛИ УЛИЦА? ЗАПЛЫВ ИЛИ ПРОБЕЖКА? СТАРЫЕ
ИЛИ НОВОЕ? ПОЕСТЬ ИЛИ ВЫПИТЬ? СЛАДКОЕ
ИЛИ СОЛЕНЫЙ? МАСЛИНЫ ИЛИ ОЛИВКИ? ВИНО
ИЛИ ДЖИН-ТОНИК? РАНЬШЕ ИЛИ ПОЗЖЕ?
ЛАТТЕ ИЛИ КАПУЧИНО? КРАСНОЕ ИЛИ БЕЛОЕ?
125 РЕШЕНИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ
ВАШУ ЖИЗНЬ ДА ИЛИ НЕТ? КИТАЙСКИЙ ИЛИ
ИНДИЙСКИЙ? ХУМУС ИЛИ ТАРАМАСАЛАТ
ШАУРМА ИЛИ ШАШЛЫК? ЗАМОРОЖЕННОЕ ИЛИ
ОХЛАЖДЕННОЕ? ПОМИДОРЫ ИЛИ СТАТИНЫ
ПОДСОЛНЕЧНОЕ ИЛИ ОЛИВКОВОЕ? ВЗВЕШИВАТЬ
ИЛИ УГАДЫВАТЬ? ЧИЗКЕЙК ИЛИ ПЕЧЕНЬЕ
МАНДАРИНЫ ИЛИ БАНАНЫ? СОСИСКИ ИЛИ СОСИСКИ

Хилли Джейнс
Латте или капучино? 125 решений,
которые могут изменить вашу жизнь

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8685456

*Латте или капучино? 125 решений, которые могут изменить вашу жизнь / Хилли Джейнс ; [пер. с англ. К.И. Бушоу].: Эксмо; Москва; 2015
ISBN 978-5-699-75446-5*

Аннотация

Ежедневно нам приходится сталкиваться с огромным количеством бытовых дилемм, которые влияют на наш образ жизни, настроение и самочувствие. Выпить кофе или чай с утра? Прокатиться на велосипеде или пройти пешком? Высказывать свое мнение или придержать язык за зубами? Все эти вопросы могут казаться незначительными, но в действительности выбор более полезного варианта может оказать колоссальное влияние на наше благополучие. Автор этой книги подробно изучает наши повседневные дилеммы и советует, какой вариант предпочесть, чтобы извлечь для себя максимум пользы.

Содержание

Вступление	4
Перво#наперво	6
Приводим себя в порядок	7
Душ ИЛИ ванна?	7
Кратковременное ИЛИ долговременное удаление волос?	8
Встать на весы ИЛИ измерить талию?	9
Полоскание для рта ИЛИ зубная нить?	10
Обычная ИЛИ электрическая зубная щетка?	10
Обычная ИЛИ отбеливающая зубная паста?	11
Аэрозольные, шариковые ИЛИ карандашные дезодоранты и антиперспиранты?	11
Увлажняющие средства и крем-основа без ИЛИ с защитой от солнечных лучей?	12
Пользоваться увлажняющими средствами утром ИЛИ перед сном?	13
Одеваемся	14
Колготки ИЛИ чулки?	14
Каблуки ИЛИ плоская подошва?	14
Кое-что еще	16
Заниматься спортом утром ИЛИ вечером?	16
Пусть дети смотрят телевизор утром ИЛИ вечером?	16
Время завтрака	18
Что выпить	19
Кофеинсодержащие ИЛИ декофеинизированные напитки?	19
Свежевыжатый ИЛИ восстановленный сок?	19
Что съесть	21
Хлопья ИЛИ яйца?	21
Цельнозерновые ИЛИ мультизлаковые продукты?	21
Пробиотик ИЛИ обычный йогурт?	22
Обычное арахисовое масло ИЛИ обезжиренное?	22
Спред ИЛИ масло?	23
Тост с нутеллой ИЛИ булочка с шоколадом?	23
Мюсли ИЛИ гранола?	23
Пищевые добавки	25
Клюквенный сок ИЛИ добавка?	25
Рыбий жир ИЛИ мультивитамин?	25
Цинк ИЛИ эхинацея при простуде?	26
Ваш рабочий день	28
Добираемся до работы	29
Пешком ИЛИ на велосипеде?	29
Кататься на велосипеде в шлеме ИЛИ без?	29
На работе	31
Электронное письмо ИЛИ разговор?	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Хилли Джейнс

Латте или капучино? 125 решений, которые могут изменить вашу жизнь

Вступление

Если вы **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** очень стройны, много занимаетесь спортом, крепко спите, успеваете сделать все дела и никогда не кричите на своих детей или спутника жизни, отдайте эту книгу простому смертному.

Но если вы считаете себя относительно здоровым взрослым человеком, но хотели бы немного похудеть; если вы иногда перегружены делами и волнуетесь по этому поводу; если переживаете, что ваши отношения с семьей, друзьями и коллегами не так радостны, как хотелось бы, эта книга для вас.

Она поможет вам принимать простые повседневные решения, с которыми мы часто сталкиваемся. Эта книга основана на тщательных медицинских исследованиях, советах самых авторитетных экспертов, здравом смысле и личном опыте автора, проработавшего 30 лет (немалую часть из этого срока – полный рабочий день), одновременно приглядывая за семьей. Как автору и редактору солидных газет и журналов, специализирующихся на стиле жизни, воспитании детей и здоровье, мне посчастливилось работать с лидирующими экспертами в этих областях. Цель данной книги – поделиться всеобъемлющими знаниями, которые я накопила за это время, начиная от того, как неврология объясняет работу нашего мозга, до того, почему обувь на плоской подошве не всегда полезна для ступней.

«Легкоперевариваемый» формат этой книги предлагает читателю более 120 возможностей выбора, способных повлиять на его здоровье и благополучие с момента пробуждения до отхода ко сну. Душ или ванна? Сделать дело самому или передать коллеге? Отправиться на пробежку или совершить заплыв? Вино или джин-тоник? Пицца или паста? Спорить с партнером или прикусить язык?

«Но мы уже тонем в советах о здоровой жизни», – слышу я ваши возражения. Действительно, нас регулярно забрасывают рекомендациями сотрудники здравоохранения, представители пищевой промышленности, знатоки физической культуры, гуру межличностных отношений и так далее. Но кажется, что советы меняются каждую минуту. Частично это объясняется тем, что медицинские исследования постоянно эволюционируют. В то время как никто не желает, чтобы ему выписали рецепт или назначили медицинскую процедуру, которые не были тщательно исследованы, фраза «исследования показывают» может вызвать множество вопросов: кто заплатил за испытания – фармацевтическая компания с финансовыми интересами? Как и от кого были получены данные? Включают ли полученные результаты негативные сведения? Точны ли сообщения СМИ? Согласно обзору из сентябрьского номера 2012 года в журнале «PLOS», факты половины из этих сообщений подтасованы. Так что, держа эти вопросы в голове, я попыталась найти самые надежные источники для подтверждения альтернативных выборов в этой книге.

Одна из моих целей – пролить свет на сбивающие с толку сообщения представителей пищевой промышленности. Ярлыки «здоровый» и «натуральный» звучат так, будто предлагаемые продукты полезны, однако на самом деле они значат очень мало. Продовольственные компании и супермаркеты хотят, чтобы мы ели и пили больше. Вкусная пища, часто полная дешевых переработанных ингредиентов, может означать для них большую прибыль. Схожим образом предприятия общественного питания предлагают нам все увеличивающи-

еся порции, часто с незначительной наценкой. Проблема в том, что примитивным, охотничье-собирательским уголком нашего мозга трудно сопротивляться этим добавочным порциям. Учитывая все более малоподвижный образ жизни, неудивительно, что 60 % из нас страдают от лишнего веса. Плохое питание повышает риск сердечных заболеваний, диабета и некоторых видов рака. Однако можно сократить риски этих опасностей и даже повернуть вспять, изменив наше питание и физическую активность.

Хорошая новость: эта книга полна примеров, как совершить эти изменения с помощью незначительных замещений блюд и напитков, способных заметно повлиять на количество потребляемых калорий, сахара и соли, то есть тех пищевых групп, которые смещают баланс в сторону нездоровья, если мы не будем следить за количеством потребляемой пищи. Несколько простых фактов и цифр о питательности, приведенных в конце этой книги на странице 173, призваны объяснить вам основные сведения. Здесь также есть подсказки о том, как увеличить количество или вид получаемых вами физических нагрузок и сохранить мотивацию, даже если ваше понимание спорта означает подпрыгивание перед телевизором.

Если же вы находитесь в прекрасной форме, возможно, вам требуется помощь по части отношений или психологических проблем. Некоторые психологи, психотерапевты, консультанты, а также большинство бесплатных сеансов терапии не регулируются законом, так что их советы могут не подкрепляться надлежащими квалификациями и кодексами. В результате вы посещаете их на свой страх и риск. Так что для обоснования своих советов я обратилась к надежным источникам: к академикам, проводящим тщательные исследования, и профессиональным ассоциациям со строгими стандартами.

Представьте себе это произведение в качестве кулинарной книги – она была создана, чтобы позволить вам непринужденно окунаться в нее, выбирая понравившиеся и полезные именно вам разделы. Возможно, вы уже делаете некоторые предложенные в ней выборы. Никто не ожидает, чтобы вы слепо им следовали, однако я надеюсь, что если вы примете некоторые предложения, то обретете недостающие элементы для более счастливой и здоровой жизни.

Перво#наперво

ПЛОХОЕ НАЧАЛО утра может привести к тому, что вы почти весь день будете чувствовать себя раздраженным и встревоженным. Подумайте: вы не можете подобрать подходящую одежду, в доме кончилось молоко, а ребенок потерял домашнее задание. Стресс накапливается. Простой распорядок подготовит вас ко всему, что ждет впереди.

Приводим себя в порядок

Решения, которые вы принимаете во время своего обычного утреннего туалета, возможно, будут продиктованы цейтнотом, когда вы или другие члены вашей семьи выстраиваетесь в очередь в ванную. К счастью, большинство из решений, которые требуется принять, быстры и экономят время.

Душ ИЛИ ванна?

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему скандинавы парятся в горячей сауне, а потом окунаются в ледяную воду? Потому что считается, что это стимулирует кровообращение: жар пригоняет кровь к поверхности тела, а холод уносит ее обратно вглубь. Почему бы не принять душ и не отрегулировать температуру воды так, чтобы она способствовала улучшению кровообращения? Дополнительная польза от этого заключается в усилении притока крови к мозгу, ведь голова тоже подставлена потокам воды. Направив струи горячей воды на скованные или болезненные мышцы, вы в некотором роде массируете их.

Согласно Американской академии дерматологии, и душ, и ванна продолжительностью в 5—10 минут увлажняют вашу кожу, однако более длительное пребывание в воде может оставить кожу более сухой, чем до водных процедур. Для того чтобы нейтрализовать эффект от долгой ванны или душа, академия рекомендует пользоваться мылом или гелем, содержащим увлажняющие вещества, а также наносить увлажняющий крем или лосьон на влажную кожу после того, как вытретесь.

Поскольку в Великобритании на личную гигиену уходит до трети потребности в воде, имеет смысл всячески ее экономить. Однако, как обращает внимание Министерство окружающей среды, продовольствия и сельского хозяйства (DEFRA) Великобритании, на одну минуту душа обычно уходит 9 литров воды, так что если мы стоим в душе дольше 10 минут, то можем потратить больше воды, чем при принятии ванны (которая в зависимости от своего размера требует около 80 литров). Страстные гринписовцы могут бороздить Интернет в поисках таймеров для душа и складных ведер для сбора сточных вод или мытья собаки, чтобы сделать время, отведенное для душа, максимально эффективным: мы ведь получили не такие уж хорошие новости для любителей долгих расслабляющих ванн. Так что, если вы предпочитаете второй вариант, загляните в главу «И последнее» за советами о том, как получить от ванны максимум.

ОТВЕТ: душ

А знали ли вы?

...что в Англии на одного человека уходит около 150 литров воды в день. Представьте себе 317 пинт молока, стоящих на вашем пороге. Эта цифра значительно выше среднего количества воды, потребляемого в европейских странах, таких как Германия и Голландия. В Германии, например, среднее потребление воды на одного человека составляет 127 литров в день.



Кратковременное ИЛИ долговременное удаление волос?

Существует так много способов удаления волос на ногах, подмышках и линии бикини, все со своими плюсами и минусами, что сложно назвать верный или неверный подход. Среди кратковременных решений можно выбрать бритье. Это быстрый и удобный способ удаления растительности на ногах и под мышками, но вы, скорее всего, не захотите брить лицо и линию бикини. Бритва также может вызвать раздражение, порезы и даже инфекцию, если лезвие загрязнено. Брейтесь по направлению роста волос и не забывайте увлажнять кожу. Подумайте о применении масла для бритья – наподобие того, которое мужчины используют для лица. После процедуры наносите лосьон для тела, чтобы сохранить кожу нежной и гладкой.

Что касается долговременных решений, то применение крема хоть и более хлопотно, занимает больше времени и обходится дороже бритья, зато лучше подходит для небольших, чувствительных участков. Кремы растворяют волосы, превращая их в гелеподобную субстанцию, которую легко удалить. Они также содержат увлажняющие вещества, успокаивающие и смягчающие кожу. А поскольку содержащиеся в составе химикаты могут сильно пахнуть, изготовители стали лучше маскировать эти запахи отдушками. Существуют также шариковые аппликаторы, спреи и прочие подобные средства, которыми можно пользоваться в душе. Волосы отрастают более мягкими, чем после бритья, но растут с той же скоростью. Кроме того, крем может вызвать раздражение или аллергическую реакцию, поэтому перед использованием обязательно протестируйте его на небольшом участке кожи.

Восковая эпиляция хороша тем, что вырывает волос с корнем – ай! Слабонервным лучше посетить салон. Однако это дорого, отнимает много времени, и, конечно, никто не станет делать это каждый день. То же самое можно сказать о лазерной и электроэпиляции.

ОТВЕТ: бритье (где необходимо)

А знали ли вы?

... что после бритья ног и подмышек волосы отрастают не быстрее, чем после кремов и лосьонов для эпиляции. Однако после бритья они более колючие, так как срезы были сделаны под углом. После кремов и лосьонов волосы отрастают мягче. Нормальная скорость роста волос у белого человека составляет 1–1,25 см каждые 28 дней.



Встать на весы ИЛИ измерить талию?

Если вы следите за своим весом и утром встаете на весы, не лучше ли потянуться за измерительной лентой, чтобы определить, не набрали ли вы лишних килограммов? Ученые тщательно занимаются этим вопросом из-за всенародного беспокойства об ожирении, однако выводы могут сбивать с толку.

Одним из способов определения лишнего веса является индекс массы тела (ИМТ) – соотношение веса и роста. Чтобы узнать его, поделите свой вес в килограммах на рост в метрах, умноженных на 2 (или используйте имперскую систему измерений). Некоторые сайты могут высчитать этот показатель за вас – просто наберите в Google «ИМТ». ИМТ между 18,5 и 25 означает здоровый вес.

Некоторые доктора утверждают, что обхват талии является стандартом, позволяющим выявить излишний вес более результативно: жир вокруг талии – настоящий признак опасности. Под жирным животиком, скорее всего, находятся ожиревшие органы, что может представлять угрозу (особенно для печени).

И хотя, к примеру, исследование, проведенное британскими врачами в 2011 году, противоречило этим выводам, согласно более недавнему исследованию, проведенному в США в июне 2011 года, измерение талии все же более надежный показатель таких связанных с ожирением проблем, как заболевания сердца и диабет. Риск повышают любые показатели выше 80 см у женщин и выше 94 см у мужчин. Не уверены, где именно у вас талия? Нащупайте верхушку своей бедренной кости и низ грудной клетки и оберните измерительной лентой участок посередине, около пупка.

Какой метод выбрать? Для измерения ИМТ нужно хорошо считать в уме или иметь доступ к калькулятору. Или же просто признайте, что ваши джинсы становятся теснее, и воспользуйтесь сантиметром. Оба способа помогут вам выявить лишний вес, однако я знаю, какой из них проще лично для меня.

ОТВЕТ: обхват талии



Полоскание для рта ИЛИ зубная нить?

Средства для полоскания освежают полость рта и просты в использовании, но доказательств того, что они улучшают здоровье зубов, мало. Безусловно, они позволяют временно освежить дыхание, а сам процесс полоскания и сплевывания очищает рот от маленьких кусочков пищи, оставшихся после чистки зубов. Кроме того, полоскания с содержанием антисептика хлоргексидина могут облегчить некоторые стоматологические заболевания. Однако использовать их стоит только в течение короткого периода времени, и они могут покрыть зубы пятнами.

Зубная нить повсеместно рекомендована стоматологами для удаления налета и бактерий, и полоскание для рта не может служить ей заменой. Используйте зубную нить круговыми движениями, не надо дергать ее вверх-вниз – так можно повредить десны. Если пользование зубной нитью кажется вам слишком сложной процедурой, поищите в аптеке межзубную щетку. Пользоваться зубной нитью стоит по меньшей мере раз в день, желательно перед сном. Однако если вы забыли, то можно сделать это и утром.

ОТВЕТ: зубная нить



Обычная ИЛИ электрическая зубная щетка?

В обычной щетке, по сути, нет ничего плохого. Согласно Британской стоматологической ассоциации, значение имеет то, как вы чистите зубы: делайте короткие круговые движения. Электрическая зубная щетка облегчает эту задачу. Купив такую щетку с таймером, вы с большей вероятностью будете чистить зубы минимальное рекомендованное время: в течение 2 минут. Обзор исследований Кохрановского сотрудничества (уважаемая международная организация, систематически рассматривающая медицинские исследования), касающийся электрических зубных щеток, предполагает, что приборы с колебательным вращением (те, в которых головка щетки вращается сначала в одном направлении, а затем в обратном) уменьшают воспаление десен и способствуют удалению зубного налета. Некоторые стоматологи считают, что дети до 10 лет, чистящие зубы без контроля взрослых, должны пользоваться обычными щетками: предоставленные самим себе, они могут просто вертеть щетку во рту, вместо того чтобы медленно очищать каждый зуб, а это худший вариант.

ОТВЕТ: электрическая



Обычная ИЛИ отбеливающая зубная паста?

Изготовители зубных паст всячески восхваляют свою продукцию, но на самом деле выбор невелик. Отбеливающие пасты абразивнее других. В то время как они способны вызвать у некоторых людей небольшое улучшение, они также могут повредить зубы. Обязательный элемент зубной пасты – фторид, предотвращающий гниение (в ряде местностей в воде недостаточно этого элемента). В Великобритании вы можете получить эту информацию на сайте DEFRA. Существуют средства домашнего отбеливания зубов, однако они обычно содержат хлорную известь, и применять их нужно с осторожностью. Если вы действительно хотите отбелить зубы, лучше обратиться к стоматологу.

ОТВЕТ: обычная

А знали ли вы?

... что фторид – невероятно сильный химикат, способный повредить детские зубы до того, как они прорежутся, вызвав зубной флюороз. Образующиеся в результате пятна обезображивают зубы и могут быть устранены лишь во взрослом возрасте с помощью косметической коррекции зубов. Изготовители создают зубные пасты с фруктовыми ароматами, чтобы мотивировать малышей чистить зубы, однако для того, чтобы предотвратить гниение, достаточно лишь незначительного количества фторида. Поэтому маленькие дети обязательно должны выплевывать пасту, а не глотать ее. Повторим: повреждения происходят внутри организма до прорезывания зубов, а не на их поверхности.

Аэрозольные, шариковые ИЛИ карандашные дезодоранты и антиперспиранты?

Антиперспиранты и дезодоранты бывают разных видов и выполняют соответственно разные функции. Дезодорант борется с запахом, который кожные бактерии вызывают у нас под мышками; антиперспиранты делают то же самое, но в дополнение прекращают потоотделение. Если вы не сильно потеете, дезодоранта будет достаточно. Согласно одному датскому исследованию, отдушки в дезодорантах вызывают аллергию чаще, чем в другой продукции: возможно, стоит выбрать марку, использующую отдушки на растительной, а не химической основе, либо остановиться на дезодоранте без запаха.

Считается, что антиперспиранты блокируют потовые железы в основном за счет содержания солей алюминия. Опасения, что они наносят вред здоровью, кажутся весьма необоснованными, хотя некоторая продукция с содержанием алюминия может оставлять желтые пятна на одежде. Ищите средства с небольшим содержанием алюминия или вообще без него. Если вам неприятна мысль об использовании химикатов на теле, попробуйте марку с нату-

ральными ингредиентами. Ее можно найти в магазинах здорового питания или органической продукции.

В свое время аэрозольные дезодоранты и антиперспиранты имели дурную репутацию из-за того, что аэрозольный механизм содержал ХВУ (хлорфторуглерод), способствующий истончению озонового слоя, защитного барьера от вредных солнечных лучей. Однако ХВУ был запрещен в 1994 году и больше не является причиной для беспокойства. Волнение также было вызвано мнением, что дезодоранты и антиперспиранты связаны с раком груди, однако эта теория была опровергнута несколькими надежными исследованиями.

Другой недостаток аэрозолей заключается в том, что они менее «меткие». Это подтвердит любой, чей сын-подросток только что начал ими пользоваться.

В результате ванная наполняется всепоглощающим запахом. Они также объемисты и подлежат проверке при сдаче багажа в аэропорту, что может раздражать при полетах в отпуск. Согласно Государственной системе здравоохранения (ГСЗ) Британии, шариковые дезодоранты работают эффективнее, но немного пачкаются и дольше сохнут, так что на одежде, скорее всего, останутся отметины.

Карандашные (или твердые) средства, напоминающие гигантскую губную помаду, в настоящее время являются наиболее популярной разновидностью в Британии и избавлены от многих недостатков аэрозольных и шариковых средств. По моему опыту, у них вообще нет недостатков. Они широкодоступны в супермаркетах и аптеках. Марки, содержащие натуральные ингредиенты, ищите в магазинах здорового питания.

ОТВЕТ: карандашные



Увлажняющие средства и крем-основа без ИЛИ с защитой от солнечных лучей?

Косметика, содержащая солнцезащитные вещества, может казаться диковинкой, особенно если вы живете в холодном климате, однако важно быть осведомленным о силе ультрафиолетового излучения (УФ), раз уж оно наносит нам вред.

Ультрафиолетовые лучи спектра А существуют круглогодично, даже в областях, далеких от экватора. Они повреждают кожу глубже поверхностного слоя, старя ее и иногда повышая риск заболевания раком кожи. Уровень защиты от ультрафиолетовых лучей помечен звездочками, ищите минимум 4.

Ультрафиолетовые лучи спектра В наиболее активны летом. Они могут вызывать солнечные ожоги, преждевременное старение и рак кожи. Так что для защиты от этих вредоносных лучей стоит пользоваться косметикой с солнцезащитным фильтром от 15 и более. Такая предосторожность не является заменой более сильным солнцезащитным средствам, необходимым, к примеру, во время летнего отпуска, однако любая малость пригодится.

(Дополнительную информацию о защите от солнца см. в разделе «Обед».)

Пользоваться увлажняющими средствами утром ИЛИ перед сном?

Существует множество научных свидетельств в пользу увлажняющих средств. Содержащиеся в них эмульсии на водной и масляной основах помогают сохранять поверхностные слои кожи увлажненными. Однако когда их лучше использовать — днем или ночью? Оба вида выполняют одну и ту же функцию, а ваш возраст, тип кожи и среда, в которой вы живете, обусловят нужный вам вид. Держите в уме, что ночные кремы обычно жирнее и могут закупорить поры. Это не принесет пользы, если ваша кожа подвержена прыщам на лице. Однако, если вам нравится ими пользоваться и они вам подходят, нет причин от них отказываться. Остерегайтесь ерунды: «Наша кожа восстанавливается ночью». Да, нашему организму необходим сон, но ночью кожа ничего особенного не делает. Ее природные процессы обновления происходят круглосуточно. В некоторых кремах содержатся также солнцезащитные вещества, и они являются хорошей основой под макияж. Так что, если вы собираетесь наносить увлажняющие вещества лишь раз в день, скорее всего, лучше делать это сразу после пробуждения.

ОТВЕТ: утром

Одеваемся

О ярость и муки, которые можно вызвать простым вопросом: «Что мне надеть?» Один совет, который должны знать все: решайте с вечера.

Колготки ИЛИ чулки?

Если вы не подвержены вспышкам вагинальной молочницы (кандидоза), пропустите эту статью и наденьте, что пожелаете. Однако, если вы страдаете от молочницы, этой очень распространенной грибковой инфекции, вызывающей кремообразные белые выделения и сильный зуд, чулки могут вам помочь. (Благодаря им вы также можете почувствовать себя сексуальнее.) Грибок процветает в тепле и влажности – именно такие условия создают колготки, тесные джинсы или трусики, особенно содержащие нейлон. Молочницу можно вылечить с помощью безрецептурных кремов (важно продолжать их использование еще несколько дней после исчезновения симптомов). Но если у вас происходит более трех вспышек в год, спросите своего семейного врача о возможных причинах. Некоторые женщины замечают, что им полезно есть натуральный живой йогурт или вводить его вместе с тампоном, однако существенных доказательств этого нет.

ОТВЕТ: чулки



Каблуки ИЛИ плоская подошва?

Возможно, плоская подошва кажется более здоровым выбором, чем каблуки, но это необязательно так. Балетки модны, но не дают достаточной поддержки ступне. А из-за отсутствия ремешков пальцы ног могут поджиматься, чтобы не дать обуви соскользнуть. Британское общество подологов и ортопедов рекомендует туфли Мэри Джейн с ремешками и на плоской подошве. В качестве обуви на каблуке попробуйте туфли-«гладиаторы». Для амортизации каблуки должны быть твердыми и широкими, а для надлежащей фиксации ступни обуви необходимо иметь поддерживающий свод.

Другая крайность – очень высокие каблуки. Они укорачивают икроножные мышцы, и женщинам, постоянно их носящим, трудно и больно ходить босиком или надевать кроссовки. Чем выше каблук, тем выше давление на свод подъема стопы. Это может привести к возникновению разных проблем, от волдырей, наростов и мозолей до сильных болей в ступнях, коленях и спине. Для того чтобы женщина почувствовала себя более уверенной и чарующей, нет ничего лучше высоких каблуков, однако общество призывает ежедневно менять тип обуви и высоту каблука. Для повседневной носки подходят каблуки высотой 3–5 см.

ОТВЕТ: каблуки 3–5 см

А знали ли вы?

... что в культурах, в которых люди не носят обуви, не существует таких деформаций, как когтеобразные и молоткообразные пальцы ног.

Мнение эксперта

У ведущего автора книг о моде Джесс Картнер-Морли есть прекрасный совет, как сэкономить время, решая утром, что надеть: сначала определитесь с верхней одеждой, несмотря на то что вы надеваете ее в последнюю очередь. Если день, когда вы намерены прогуляться, дождливый и холодный, нацельтесь на сапоги и макинтош или пальто, а затем подберите одежду, которая подойдет к этим вещам. Если у вас важное совещание, выберите пару элегантных каблучков и свой лучший пиджак. Решать, какая именно блузка, джемпер или юбка довершат облик, гораздо проще, чем одеться и осознать, что у вас нет подходящей обуви или пальто.



Кое-что еще

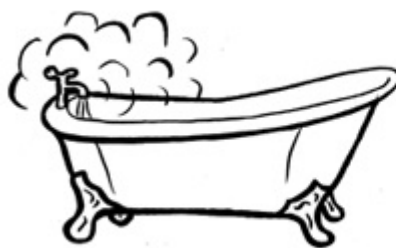
Если вы были достаточно организованны, чтобы собрать членов семьи, не доводя себя до нервной икоты, чем занять оставшееся время?

Заниматься спортом утром ИЛИ вечером?

В условиях занятой жизни найти время для физических упражнений часто кажется невозможным, но если вы хотите прийти в форму или сбросить вес, вам необходимо ускорить свой метаболизм (скорость, с которой ваш организм тратит энергию), так что немного разгорячиться и попотеть будет полезно. При занятиях спортом ваш уровень метаболизма «взвивается», а затем медленно и постепенно возвращается к базальному уровню (отдыху), сжигая калории в течение нескольких часов. Ведущий тренер по фитнесу Мэтт Робертс предлагает есть завтрак, а через час или около того заниматься спортом в течение 30 минут: в этом случае у вашего организма будет время переварить еду. Бесплатный подкаст ГСЗ «Couch to 5k»¹ – щадящий способ начать тренировки по бегу. Дополнительная информация на nhs.uk/livewell.

Если вы будете спортивным «жаворонком», дневные хлопоты с меньшей долей вероятности расстроят ваши планы пойти в спортзал, бассейн или на пробежку. Специалисты по сну тоже рекомендуют тренироваться раньше, а не позже, поскольку физическая активность стимулирует ваш организм, и заснуть становится труднее. Но если вы не имеете такой возможности, не оправдывайте этим свое безделье: ваш метаболизм замедлится и начнет менее эффективно сжигать калории. Упражняться в любое время дня все же лучше, чем не упражняться вообще.

ОТВЕТ: утром



Пусть дети смотрят телевизор утром ИЛИ вечером?

Согласно одному исследованию, дети работающих матерей проводят больше времени за телевизором, чем дети домохозяек. Что неудивительно, согласится любой, кто с трудом совмещает работу и заботы о семье.

Но спросите какого угодно эксперта детской психологии или организованного родителя, как они вовремя отправляют детей в школу и успевают на работу, и окажется, что «одноглазая нянька» тут ни при чем. Это групповое усилие: даже совсем маленькие дети могут внести свой вклад, научившись одеваться самостоятельно. Старшие дети могут упаковать ленч и найти свое спортивное снаряжение. Позволение посмотреть телевизор может

¹ От дивана до 5#километрового забега (англ.).

привести к перебранкам по поводу канала или обедам, когда родитель выключает телевизор в середине передачи. Поэтому, дабы избавить себя от лишней возни утром, решите накануне, что вам нужно для того, чтобы с ходу начать следующий день.

ОТВЕТ: вечером



Время завтрака

Иногда говорят, что завтрак – самая важная трапеза дня. Однако изготовители каш твердят об этом громче всех: они заинтересованы в том, чтобы наполнить нас своей нередко приторной, основанной на крахмале продукцией. Тем не менее вскоре после пробуждения действительно важно что-нибудь съесть. Большинство диетологов соглашаются, что отсутствие пищи до ленча приводит к тому, что уровень сахара в крови остается низким, а концентрация снижается.

Исследования также предполагают, что те, кто не завтракает, более подвержены набору веса. Так что завтрак – хорошая идея, но что вам съесть и выпить? Эта глава поможет выбрать нужный продукт дома и по пути на работу из бесчисленного множества предлагаемых. Если вы действительно не можете есть сразу после пробуждения, попробуйте взять на работу бутерброд с арахисовым маслом или постной ветчиной на цельнозерновом хлебе либо, по крайней мере, захватите банан. Другой здоровый (и дешевый) вариант – по возможности держать под рукой цельнозерновую кашу с низким содержанием сахара, плюс немного молока и/или йогурта и сока в холодильнике, если у вас есть к нему доступ. Это может помочь вам удержаться от соблазна жирных и сладких блюд из кафетерия или торгового автомата в середине утра.

Что выпить

Иногда первый выбор, который вы делаете утром, – чай или кофе? Решение индивидуальное, но вот несколько фактов.

Кофеинсодержащие ИЛИ декофеинизированные напитки?

Избыток кофеина способен вызвать нервное возбуждение и нарушить сон: он ускоряет сердцебиение и может даже вызвать дрожь. Но, как знает всякий, кто не может выбраться из кровати без чашечки кофе или чая, кофеин также стимулирует центральную нервную систему: кофе или чай (черный, зеленый или белый) дадут вам небольшой толчок и придадут бодрость в начале дня. Исследование, опубликованное гарвардскими учеными в сентябре 2011 года, показывает, что женщины, выпивающие 2–3 чашки кофе в день, менее подвержены депрессиям.

Официальных рекомендаций потребления кофеина в Великобритании нет, кроме того факта, что беременным женщинам стоит придерживаться нормы в 200 мг в день, так как избыток кофеина связывают с выкидышами. Страдающим от высокого кровяного давления и тревожности тоже стоит избегать этого вещества. Подходящее для вас количество кофеина можете определить только вы, но диетологи советуют придерживаться нормы в 4–5 кофеинсодержащих напитков в день, и последний из них нужно выпить не позже полудня.

Но держите в уме разную крепость кофеинсодержащих напитков. Официальный британский обзор уровней кофеина в напитках варьировался от 1 мг в самом слабом чае до 254 мг в чашке самого крепкого молотого кофе. Не забудьте, что в таких напитках, как кола, тоже содержится кофеин, а также в шоколаде и гуаране.

ОТВЕТ: кофеинсодержащие

А знали ли вы?

... сколько кофеина содержится в следующих продуктах:

одна чашка растворимого кофе 100 мг

одна чашка заварного кофе 140 мг

одна чашка чая 75 мг

одна банка колы 40 мг

одна банка энергетического напитка 80 мг

50 г темного шоколада около 50 мг

50 г молочного шоколада около 25 мг

(Источник: *bbc.co.uk*)

Свежевыжатый ИЛИ восстановленный сок?

Если вас сбивает с толку огромный ассортимент соков, вот информация:

- сок из концентрата производят путем пастеризации пресс-сока (термическая обработка, уничтожающая вредоносные бактерии) и выпаривания большей части влаги. Затем концентрат замораживают, а позже добавляют воду, чтобы снова получился сок:

- соки с пометкой «не из концентрата» неразведенные, но пастеризованные;

- свежевыжатые соки не пастеризованы либо незначительно пастеризованы, поэтому сразу после покупки их надо ставить в холодильник. Срок их годности невелик.

Фанаты здорового питания утверждают, что любые формы переработки, такие, как концентрация и пастеризация, приводят к потере питательных веществ. И до определенной степени это правда. Если вы можете позволить себе покупку свежавыжатых соков или имеете время для самостоятельного отжима сока по утрам, делайте это. Хотя и соки из концентратов – здоровый, удобный и более дешевый выбор. В отношении разных соков сделано множество заявлений о пользе для здоровья, но придерживайтесь основного правила: выпивайте только один 150#миллилитровый стакан в день. Из-за высокого содержания сахара и кислот сок в избыточных количествах вреден для зубов и вашей фигуры. При этом выбирайте моносоки: в смесях могут содержаться такие очень сладкие фрукты, как бананы и яблоки.

ОТВЕТ: из концентрата



Что съесть

В супермаркете так сложно сделать выбор, особенно если вы спешите, а определиться нужно быстро. Но завтрак – единственная трапеза, которую можно выбрать с легкостью.

Хлопья ИЛИ яйца?

Если вы хотите приготовить простой завтрак, хлопья, пожалуй, самый быстрый вариант. Но яйца (вареные, пашот, болтунья или жаренные с капелькой масла) – тоже быстрое кушанье. Что лучше для здоровья? Яйца низкокалорийны, богаты белками и являются надежным источником витаминов и питательных веществ. Хотя они и содержат холестерин, это не тот потенциально опасный холестерин, которым нас часто пугают. Вопреки народной мудрости, для него не существует рекомендованного количества.

Хлопья же могут содержать много сахара, даже такие якобы «здоровые» варианты, как гранола или отруби с изюмом. Но если вы все же предпочитаете их, покупайте цельнозерновые хлопья без добавления сахара и всегда читайте список ингредиентов. Либо избавьте себя от детективной работы: положите в кастрюлю яйцо и залейте его холодной водой. Доведите до кипения, тем временем положив ломтик цельнозернового хлеба в тостер. Кипятите яйцо 1–2 минуты, в зависимости от того, насколько мягкий желток вы любите. Намажьте тост оливковым или подсолнечным маслом, порежьте на кусочки – и приятного аппетита!

ОТВЕТ: яйца



Цельнозерновые ИЛИ мультизлаковые продукты?

Хлеб, хлопья, макаронные изделия и рис часто делают из зерен с удаленными наружными слоями, в них оставлена лишь центральная крахмалистая часть, известная как рафинированные углеводы. Они являются важными источниками энергии, но работники здравоохранения убеждают нас выбирать цельнозерновые источники углеводов как более питательные. Отруби (внешние слои зерен) богаты клетчаткой и предотвращают закупорку пищеварительной системы, в то время как внутренний слой (ядро) богат питательными веществами. Обозначения «мультизлаковый» и «семенной» могут звучать так, будто продукт наполнен этими полезностями, но на самом деле они значат очень мало. Буханка мультизлакового хлеба может быть изготовлена из рафинированной муки с добавлением небольшого количества злаков и семян, в то время как цельнозерновые хлеб и хлопья должны в основном состоять из цельнозерновых продуктов.

ОТВЕТ: цельнозерновые

А знали ли вы?

... что в литре маложирного молока (полуобезжиренное, 1#процентное и обезжиренное молоко) содержится 100 % дневной потребности необходимого для костей кальция. В сущности, маложирное молоко содержит немного больше кальция, чем цельное, и ровно столько же белка, продлевающего ощущение сытости и способствующего увеличению мышц. Но если обезжиренное молоко для вас слишком жидкое и водянистое, попробуйте 1#процентное. В нем содержится меньше жира, чем в 1,7#процентном полуобезжиренном.

Пробиотик ИЛИ обычный йогурт?

Все виды йогуртов содержат «живые» бактерии, но не все включают пробиотики – «дружественные» бактерии, способствующие здоровью кишечника. А здоровый кишечник важен для нашего здоровья в целом. Пробиотики, судя по всему, помогают страдающим от диареи и синдрома раздраженного кишечника. Менее убедительны утверждения о том, что они способны влиять на такие аутоиммунные проблемы, как астма. Поскольку «дружественные» бактерии обычно находятся в молочных продуктах, ищите на этикетках обозначения «*Лактобактерии*» и «*Бифидобактерии*».

Хотя пока нет данных, позволяющих выяснить, стоит ли принимать пробиотики в качестве элемента повседневного питания или же в качестве пищевой добавки, ясно, что их нужно потреблять регулярно. Случайная баночка йогурта с пробиотиком не даст особого эффекта. Но поскольку йогурт также богат белками и кальцием, он является здоровым выбором, и можно спокойно сделать его регулярным элементом питания. Главное – избегать продукта с добавлением сахара или высоким содержанием насыщенных жиров.

О пробиотиках часто говорят одновременно с пребиотиками – формой углеводов, содержащихся в некоторых фруктах и овощах. Они способствуют росту пробиотиков в кишечнике и, согласно некоторым исследованиям, способны помочь с некоторыми проблемами пищеварения.

ОТВЕТ: пробиотик



Обычное арахисовое масло ИЛИ обезжиренное?

Арахисовое масло – отличная штука, чтобы намазать на тост за завтраком. Поскольку оно относительно богато белками, то насытит вас на больший срок, чем джем или мед. Хотя арахис и не совсем орех (он, скорее, относится к семейству бобовых, как нут или чечевица), в нем содержатся моновенасыщенные жиры (здоровый тип жиров, богатых питательными веществами). Поскольку в 20#граммовой порции арахисового масла содержится лишь 50

калорий, из брендов без добавления соли и сахара получается отличный спред² для завтрака, особенно если намазать его на ломтик цельнозернового хлеба. Но ведь обезжиренное арахисовое масло должно быть более здоровым? Не обязательно. Изготовители продуктов с пониженным содержанием жира могут компенсировать потерю вкуса дешевыми подсластителями, такими как мальтодекстрин. Вместо того чтобы получать пользу от арахиса, вы потребляете пустые углеводы и дополнительный сахар.

ОТВЕТ: обычное арахисовое масло

Спред ИЛИ масло?

40#граммовая порция масла (кусочек шириной с палец, отрезанный от 250#граммового куска) содержит все допустимые 20 граммов насыщенных, потенциально повышающих уровень холестерина жиров, а также целых 300 калорий. Гхи³, применяемый в кулинарии Индостана, тоже богат насыщенными жирами. Оливковое и подсолнечное масла хоть и не менее калорийны, зато содержат более здоровые полиненасыщенные и мононенасыщенные жиры.

Одним словом, если вы не можете отказаться от масла, используйте его, но храните при комнатной температуре. Его будет легче намазать, и вам понадобится меньшее количество. Или купите масло пастообразной консистенции (спред), содержащее растительные жиры для придания мягкости.

ОТВЕТ: спред



Тост с нутеллой ИЛИ булочка с шоколадом?

Шоколадная паста с лесными орехами кажется вредностью, но парочка цельнозерновых тостов с чайной ложкой нутеллы содержат около 280 калорий, что можно грубо сравнить, к примеру, с шоколадной булочкой из «Старбакса». Эти булочки так изысканно таят во рту за счет содержания жира, рафинированных углеводов и сахара. А вот цельнозерновой тост с нутеллой обеспечивает больше клетчатки, белков и питательных веществ, которые насытят вас на больший срок.

ОТВЕТ: тост с нутеллой

Мюсли ИЛИ гранола?

Оба продукта кажутся здоровыми, но будьте осторожны: мюсли и гранола высококалорийны, поскольку могут содержать дополнительный сахар и орехи, богатые жирами. В то

² Продукт для намазывания на хлеб.

³ Топленое масло из молока буйволицы (инд.).

время как мюсли и гранола содержат много здоровых сырых ингредиентов, таких как овес, семена, орехи и сушеные фрукты, в граноле много дополнительных калорий, потому что она покрыта смесью масла и сахара либо сиропом, а потом запечена. Так что лучше есть мюсли. Выбирая продукт, проверяйте ингредиенты и отдавайте предпочтение маркам с низким содержанием сахара и орехов.

Кстати, сети заведений по продаже сэндвичей предлагают гранолу с добавлением йогурта и фруктового пюре. Эти соблазнительные батончики тоже полны калорий. В одной британской сети мюсли Bircher содержат 304 калории и 9,7 г жира, а в их граноле с йогуртом – 579 калорий и 20 г жира.

ОТВЕТ: мюсли



Пищевые добавки

Клюквенный сок ИЛИ добавка?

Цистит – это инфекция мочевыводящих путей, которая при отсутствии лечения может привести к госпитализации носителя болезни. Согласно общепринятому мнению, клюквенный сок и капсулы являются эффективным средством для лечения цистита. Считается, что вещество в ягодах клюквы останавливает бактерии, прикрепляющиеся к стенкам мочевого пузыря. Однако в октябре 2012 года Кохрановское сотрудничество предположило, что, хотя клюквенный сок в некоторых случаях и помогает предотвратить инфекцию мочевыводящих путей, для проявления эффекта его нужно потреблять в больших количествах (по 150 мл дважды в день). Другие клюквенные продукты, например добавки, тоже были сочтены неэффективными. Хотя потребление большого количества жидкости может снизить частоту возникновения инфекции мочевыводящих путей, а стакан клюквенного сока сойдет в качестве одного из пяти приемов пищи в день. Так что, если вы страдаете от цистита, клюквенный сок стоит попробовать непременно. Но не в качестве исключительного лечения: при часто повторяющемся цистите могут понадобиться антибиотики.

ОТВЕТ: сок

А знали ли вы?

... что зеленый чай, апельсиновый сок и черника богаты антиоксидантами. Некоторые считают, что эти питательные вещества «подчищают» вредные субстанции, называемые свободными радикалами и возникающие естественным образом в результате химических процессов в организме. Они ассоциируются с такими заболеваниями, как рак и болезнь Альцгеймера, а также со старением. Антиоксиданты действительно содержатся во многих видах пищи, таких как моллюски, орехи, фрукты, овощи и чай, особенно зеленый (см. «Тонизирующие средства»), а также в пищевых добавках, хотя нет доказательств, что последние оказывают тот же эффект, что и антиоксиданты в продуктах. Никто не спорит, что нашему организму полезен рацион, богатый фруктами и овощами, но ученые не уверены в том, какую роль играют антиоксиданты: свидетельства того, что они противостоят раку, противоречивы. Некоторые исследования предполагают, что антиоксиданты могут как сдерживать рост раковых клеток, так и стимулировать его.

Рыбий жир ИЛИ мультивитамин?

Существует много противоречивой информации о витаминах и пищевых добавках. Это едва ли удивительно, учитывая, что они – часть крупнейшего бизнеса. Если вы находитесь в относительно хорошей форме и получаете сбалансированное питание, богатое свежими фруктами и овощами, цельнозерновыми и некоторыми молочными продуктами, а также постными источниками белка, вряд ли имеет смысл тратить деньги на мультивитамины. Витамины В и С все равно водорастворимы, так что ваша дорогая добавка окажется в основном спущенной в унитаз. Другие витамины остаются в организме дольше, при этом витамин А может быть даже крайне опасен при превышении рекомендуемой нормы потребления

(РНП). (РНП пищевой добавки указана на банке или упаковке. Информация о РНП в разделе «Сведения о питательности продуктов».)

В рыбьем жире содержатся омега#3 жирные кислоты, необходимые для здоровья и способные помочь в понижении кровяного давления и уровня холестерина. Поскольку они также обладают противовоспалительными свойствами, то могут облегчить боли в суставах. Предполагается, что омега#3 кислоты способны улучшить функцию мозга, но убедительных свидетельств этому не существует. РНП для рыбьего жира нет, но, к примеру, формальная рекомендация в Британии – съедать каждую неделю порцию жирной рыбы, такой как лосось, сардина или макрель. Немногие из нас это делают, так что о принятии рыбьего жира можно задуматься. При этом разные производители предлагают разную дозировку. Низкой дозы для проявления эффекта недостаточно, так что ищите дозировку, близкую к максимально допустимой. Однако эта добавка может вызвать несварение. Впрочем, некоторые марки обрабатывают свою продукцию таким образом, чтобы этого избежать, так что выбирайте внимательно.

ОТВЕТ: рыбий жир

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

«Я принимаю рыбий жир в капсулах. С моей точки зрения, свидетельства того, что рыбий жир снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, очень убедительны, потому я его и принимаю» (профессор Эдзарт Эрнст, почетный профессор комплементарной медицины Эксетерского университета, Британия).



Цинк ИЛИ эхинацея при простуде?

Хотя существуют данные, подтверждающие, что экстракт, полученный из эхинацеи пурпурной, способен сократить продолжительность болезни, исследования, согласно Кохрановскому сотрудничеству, больше склоняются в пользу цинка, одновременно и сокращающего длительность простуды, и способного ее предотвратить. Цинк – это минерал, содержащийся во многих продуктах. Особо богаты им устрицы, а также красное мясо и птица. Цинк можно получать и в добавках, но в этом случае для появления заметного эффекта понадобится принимать его ежедневно в течение пяти месяцев. Таблетки эхинацеи обойдутся дешевле.

ОТВЕТ: цинк



А знали ли вы?

... что, согласно недавней публикации в журнале «Архивы внутренней медицины», около 13 % докладов, опубликованных в течение года в уважаемом издании «Медицинский журнал Новой Англии», включали полный пересмотр утвердившихся ранее мнений. Обычно на такой пересмотр уходит около 10 лет.



Ваш рабочий день

ЕСЛИ ВЫ НЕНАВИДИТЕ свой ежедневный маршрут, работа приводит вас в уныние, а коллеги донимают, возможно, пришла пора кардинальных решений. Существует много мер, которые можно предпринять для устранения стресса и напряжения из своих трудовых будней. Чтобы сделать работу более удовлетворяющей и менее угнетающей, можно попытаться прояснить голову, научиться управлять своим временем (и особенно своей электронной почтой), улучшить взаимоотношения с коллегами и поддержать уровень собственной энергии.

Добираемся до работы

Выбор способа передвижения к месту службы может быть ограниченным или вовсе отсутствовать, превращая ваш ежедневный маршрут в нечто, что нужно вытерпеть. Но для тех, кто обладает некоторыми вариантами, вот несколько советов...

Пешком ИЛИ на велосипеде?

Велосипед позволяет убить двух зайцев одним выстрелом: добраться до работы, избежав мороки с общественным транспортом, и одновременно позаниматься спортом. Проехав на велосипеде в течение 15 минут со скоростью 16 км/ч по ровной поверхности, вы сожжете около 90 калорий. Если вы живете достаточно близко от работы, то быстрая ходьба в течение получаса позволит вам сжечь около 160 калорий. Удобство такого способа передвижения в том, что вам не нужна никакая экипировка наподобие шлема или фар. И не придется беспокоиться о том, где припарковать транспорт, не украдут ли его и не сломают ли. Вы также можете слушать любимые композиции на своем плеере, чтобы убить время по пути на работу или расслабиться, возвращаясь домой. Я пробовала добираться на велосипеде на работу в центре Лондона: плеер и велосипед – плохая комбинация. Велосипедистам нужно быть полностью сосредоточенными, особенно в городских условиях, в которых с ними происходит около 75 % фатальных или серьезных аварий. К тому же они не могут пользоваться зонтиком.

ОТВЕТ: пешком



А знали ли вы?

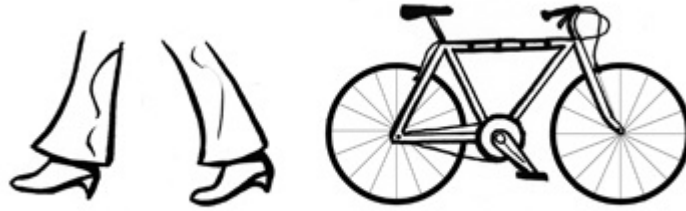
... что, прогуливаясь в быстром темпе минимум 30 минут в день в течение года, в сумме вы сбросите около 5,5 кг. Британская диетическая ассоциация советует желающим сбросить вес нацеливаться на сжигание минимум 1000 калорий с помощью дополнительных упражнений. Это равняется 30 минутам ежедневных прогулок в быстром темпе. «В быстром темпе» означает, что вы должны немного запыхаться и вспотеть.

Кататься на велосипеде в шлеме ИЛИ без?

О том, должны ли велосипедисты надевать шлем, было много споров. Ратующие за практичность утверждают, что в шлеме велосипедисты чувствуют себя в большей безопасности и, следовательно, больше рискуют. Плюс необходимость надевать шлем отвращает людей от катания на велосипеде, лишая их связанной с этим пользы здоровью и положительного влияния на окружающую среду. Но что касается риска смерти, свидетельства весьма убедительны: систематический обзор исследований Кохрановского сотрудничества позво-

лил заключить, что в целом шлем сокращает вероятность черепно-мозговой травмы примерно на 69 %, а вероятность смерти – примерно на 42 %.

ОТВЕТ: в шлеме



На работе

Чем бы вы ни занимались, где бы ни работали, вполне возможно, что первое ваше действие утром – включить компьютер и обнаружить почтовый ящик, забитый письмами. В наше время умение совладать с электронной почтой является ключом к эффективной работе. Кроме того, это позволит избежать стресса, связанного с ощущением, будто вас заносит лавина писем. Существует несколько золотых правил по очищению папок входящих, предложенных такими психологами, как Дэвид Аллен и Эмма Дональдсон-Филдер:

- удаляйте. Вы же не станете хранить всю бумажную почту, которую когда-либо получали, так зачем делать это с электронным ящиком? Поразительно, сколько писем можно удалить без прочтения;
- соблюдайте правило двух минут. Отвечайте сразу, если это все, что от вас требуется;
- систематизируйте. Создавайте папки для хранения писем, которые хотите перечитать, с соответствующими заголовками: «ответить позже», «действие» или «ожидание» (если вам нужно подождать сведений от кого-то еще, чтобы ответить на письмо), «резюме», «приглашения». Если вы еще так не поступаете, подумайте о том, как вы обрабатываете почту, и создайте свою личную систему папок. Не забывайте проверять папки: отведите время, чтобы делать это регулярно;
- отказывайтесь от подписок. Если ваш ящик забит новостными рассылками или обновлениями, на которые вы подписались, но никогда не читаете, почему вы все еще на них подписаны? На то, чтобы отписаться, уйдет две секунды (см. правило двух минут выше).

Или...

- ...переключитесь на Twitter. В нем часто бывают доступны ссылки на новостные рассылки и обновления. Они не будут забивать ваш компьютер. Их легче воспринять и переслать друзьям по Twitter.



Электронное письмо ИЛИ разговор?

Что люди делали до изобретения электронной почты? Они разговаривали. Сейчас в некоторых офисах коллеги общаются только с помощью электронной почты, даже если сидят рядом друг с другом. Согласно одному шотландскому исследованию, иногда люди проверяют электронный ящик 30–40 раз в час. Некоторые компании запрещают электронное общение на определенное время, чтобы заставить коллег поговорить друг с другом или позволить им поработать, не отвлекаясь на страшный почтовый ящик. Конечно, никто не хочет, чтобы сослуживец постоянно отвлекал его вопросами. И, если вам нужно фиксировать сказанное, электронная почта полезна. Но существуют хорошие поводы избегать ее. По почте трудно понять тон сообщения: когда вы считаете, что ответили непринужденно, получателю может показаться иное. Кроме того, если вы зададите кому-нибудь вопрос лицом к

лицу либо по телефону, то с гораздо большей долей вероятности получите ответ сразу. В то время как ваш запрос может остаться незамеченным в чем-то почтовом ящике. Разговор также позволяет избежать длинных диалогов в письмах, когда другие люди оказываются не в курсе проблемы, и снижает риск того, что все начнут нажимать кнопку «ответить всем», еще больше засоряя почтовые ящики. Звонки в режиме конференции более эффективны для принятия сложных решений, вовлекающих нескольких людей, но встать из-за своего стола и пройтись до рабочего места или офиса коллеги – отличный способ немного передохнуть, размять ноги и узнать друг друга получше.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.