

## ГЛАВА 18

# ПРЕЖДЕ ЧЕМ БЕЖАТЬ, НАУЧИТЕСЬ ХОДИТЬ

Ключ к энергичности — активность *в течение дня*. Даже 30–60 минут упражнений в день не принесут особой пользы, если остальное время вы просидите на одном месте. Чтобы обеспечить организму должный заряд, необходимо давать себе некоторую нагрузку каждый час.

Сегодня люди проводят больше времени сидя (9,3 ч), чем лежа (во сне). При этом наш организм не рассчитан на подобный образ жизни, что порождает массу проблем. Чтобы компенсировать урон от многих часов сидения, может быть недостаточно даже правильного питания и ежедневных занятий спортом. Согласно оценкам, приведенным в исследовании 2014 года, каждые два часа, проведенные сидя, нивелируют положительный эффект от 20 минут физических упражнений.

Наблюдая за состоянием 200 тысяч человек в течение 10 лет, ученые из Национальных институтов здоровья США обнаружили: даже семь часов умеренных или интенсивных физических занятий в неделю не способны компенсировать влияние излишнего сидения. В самой активной группе, тренировавшейся более семи часов каждую неделю, риск умереть от болезни сердца удваивался, если остальное время участники исследования проводили сидя.

## НЕ ДАЙТЕ СИДЯЧЕМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ИСТОЩИТЬ ВАШУ ЭНЕРГИЮ

Привычка все время сидеть, возможно, самая недооцененная угроза здоровью нашего поколения. Она медленно, но уверенно подтачивает наше состояние. В мировом масштабе отсутствие физической активности сегодня убивает больше людей, чем курение. Недавнее исследование, проведенное медицинским центром Mayo Clinic, показало: средний американец спит и сидит в общей сложности более 15 часов в сутки. Мужчины и женщины, страдающие ожирением, тратят на интенсивную физическую активность менее одной минуты в день.

Представьте, как часто мы присаживаемся в течение дня. Сначала мы удобно устраиваемся на кухне, чтобы посмотреть новости и позавтракать. Потом едем на работу — это еще примерно час, который многие из нас проводят сидя. Затем мы на 8–10 часов погружаемся в офисное кресло. Еще час сидения по дороге домой — и вот мы снова садимся, на этот раз чтобы славно поужинать с семьей. После этого

мы перемещаемся на диван, где мирно просиживаем еще часок-другой, прежде чем отправиться спать.

Для многих людей это стандартный распорядок дня, хотя я надеюсь, что лично вы несколько более активны. Взглянув на свой привычный план дел, мы с легкостью обнаружим долгие периоды сидения. К сожалению, физический вред этого процесса мы с той же легкостью заметить не сможем.

Как только вы садитесь, в мышцах ног очень быстро снижается электрическая активность. Всего за минуту падает скорость сжигания калорий. Количество энзимов, помогающих расщеплять жир, сокращается на 90%. Просидеть два часа означает снизить уровень хорошего холестерина на 20%.

При этом для большинства из нас продолжительные периоды сидения почти неизбежны, поэтому речь идет о том, чтобы суметь встроить в них как можно больше моментов двигательной нагрузки. Даже если вы просто сделаете растяжку или встанете и пройдетесь пару раз в час, это уже окажет на ваш организм положительное воздействие.

Ходьба делает вас энергичнее примерно на 150%. Пройдясь по лестнице, вы сожжете в два раза больше калорий, чем идя по ровной поверхности. Если до сих пор вы считали, что у вас нет времени, чтобы пройти лишние 100 метров, взгляните на вопрос иначе: это отличная возможность увеличить физическую нагрузку в течение дня.

Оглянитесь вокруг: как вы можете сократить периоды полной неподвижности? Мы так долго стремились к комфорту, что сегодня почти все, что нам надо, находится на расстоянии вытянутой руки, и мы можем сидеть сколь угодно долго, не нуждаясь в движении даже для того, чтобы пообщаться с другими людьми. Измените привычный ход дел:

реорганизуйте свой дом и офис с акцентом не на удобство, а на движение.

Небольшие фрагменты активности не только повышают ваш уровень энергии, но и стимулируют мозг. Регулярно отвлекаясь от умственных нагрузок, вы сможете повысить уровень своей креативности и продуктивности. Когда мы двигаемся, нам лучше думается. За последние годы было опубликовано множество исследований, доказывающих, что даже краткие периоды активности улучшают внимание и восприимчивость к обучению, помогая мозгу функционировать эффективнее.

## ИЗМЕРЯЙТЕ АКТИВНОСТЬ, ЧТОБЫ УВЕЛИЧИВАТЬ ЕЕ

Отличный способ наращивать уровень активности — измерять ее. Мы живем в эпоху расцвета разнообразных носимых устройств для отслеживания показателей нашего здоровья, однако той же цели можно добиться и с помощью простого шагомера. В рамках одного эксперимента люди стали носить с собой шагомер — и тут же начали проходить в день на 1,6 км больше по сравнению с контрольной группой. Более того, участники с шагомером отметили, что их общий уровень активности при этом повысился на 27%.

В 2009 году, когда я впервые начал отслеживать свою повседневную активность с помощью небольшого устройства Fitbit, оказалось, что я прохожу в день не более 5000 шагов, — и это притом, что я считал свой образ жизни достаточно активным. Я даже не представлял, насколько в действительности я стал рабом кресел! Спустя год после начала контроля своей физической нагрузки я обнаружил, что прохожу в среднем

уже 8000 шагов в день. Сегодня, даже если я весь день провел в самолете или автомобиле, я не ложусь спать, не выйдя свои 10 000 шагов.

В лучшие дни, когда мне удастся использовать тренажер, который я сам смастерил на основе старой беговой дорожки, я преодолеваю уровень в 30 000 шагов. Кажется, что вместить такую нагрузку в рабочий день невозможно, и тем не менее в таких случаях я успеваю даже больше, потому что движение придает мне энергии. Каждый вечер перед сном я обязательно проверяю, сколько сегодня сделал шагов и накрутил километров. Именно этот параметр с наибольшей вероятностью определяет, был ли сегодняшний день успешным или оказался утомительным и долгим.

Проанализированные мною исследования указывают на то, что 10 000 шагов — неплохой ориентир для оценки повседневной активности. Это примерно восемь километров. Если цифра кажется вам устрашающей, вспомните, что она складывается из всей деятельности в течение дня. Если же человек проходит в день менее 5500 шагов, его образ жизни считается сидячим. Но стоит такому человеку добиться рекомендуемого уровня в 10 000 шагов, и он существенно улучшит свое здоровье как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

## ПОЛУЧИТЕ ЗАРЯД НА 12 ЧАСОВ ВСЕГО ЗА 20 МИНУТ

Возможно, вы замечали, как физическая активность повышает ваш жизненный тонус. Эксперимент на эту тему позволил предположить, что улучшение настроения от нее длится

даже дольше, чем я мог себе представить. Ученые предложили группе испытуемых двадцатиминутную тренировку умеренной интенсивности и отметили, что сразу после нее настроение участников заметно повысилось относительно контрольной группы. Продолжая следить за динамикой настроения обеих групп, исследователи поразились: спустя два, четыре, восемь и даже двенадцать часов те, кто тренировался, все еще были в лучшем настроении, чем контрольная группа.

Заниматься спортом вечером лучше, чем не заниматься им совсем, однако если вы ложитесь спать после тренировки, то не используете преимущества той радости, которую дают упражнения. Чем активнее вы по утрам, тем меньше риска, что двенадцатичасовой всплеск энергии пройдет для вас впустую.

Не думайте, будто утренняя зарядка высосет из вас все силы (так порой кажется в течение первой недели, пока вы не привыкнете к новому началу дня), лучше вспомните, что в итоге она подарит вам больше энергии на протяжении всего дня. Даже краткие периоды активности способны породить значительный всплеск креативности и результативности.

Активность обостряет мыслительную деятельность. «Исследования доказывают: тренируясь, мы увеличиваем давление и кровоток во всех органах, включая мозг. Чем больше крови поступает в мозг, тем больше энергии и кислорода он получает и тем эффективнее мы мыслим», — объясняет нейробиолог и психолог Джастин Родс из Университета Иллинойса. Более того, для активизации мозга и тела не нужны какие-то сверхъестественные усилия.

Чтобы больше двигаться в течение дня, начните с простых перемен. Общаясь с людьми, старайтесь стоять или ходить — это поможет вам сосредоточиться и придаст энергии. Говоря по телефону, используйте гарнитуру, чтобы иметь возможность пройтись во время разговора. Попробуйте стоять или даже шагать во время работы за компьютером. Но главное — просто начните уже сегодня включать в свой распорядок дня чуть больше физической активности.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

