

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> . . . . .	10
<b>Глава 1. История здоровья</b> . . . . .	12
1. Здоровье — не главное?! . . . . .	12
2. Парадокс здоровья . . . . .	16
3. Здоровье как война с собой и с миром . . . . .	19
4. История здоровья . . . . .	21
5. Античная концепция личного здоровья, или «Как сесть на диету» . . . . .	23
6. Здоровье или болезнь, норма или здоровье? . . . . .	25
7. Ресурс здоровья . . . . .	28
8. Избыточное здоровье . . . . .	33
9. Культура здоровья . . . . .	36
<b>Глава 2. Болезни образа жизни</b> . . . . .	42
1. Болезни цивилизации и теория несовпадения . . . . .	42
2. Эволюция и здоровье . . . . .	47
3. Как болезни богатых стали болезнями бедных . . . . .	50
4. Еда богатых и бедных . . . . .	53
5. Многоголовая гидра: метаболический синдром . . . . .	55
6. Аутоиммунные и аллергические заболевания . . . . .	60
7. Хроническое воспаление . . . . .	63
8. Ожирение . . . . .	66
9. Депрессия . . . . .	70
10. Близорукость . . . . .	72
11. Акне и акселерация . . . . .	73
12. Образ жизни, либидо и фертильность . . . . .	75
13. Долголетие и старение . . . . .	77
14. Ваш биологический возраст . . . . .	80
<b>Глава 3. Принципы здоровья</b> . . . . .	84
1. Принцип измерения здоровья . . . . .	84
2. Принцип «что и как измерять» . . . . .	89
3. Принцип «будьте проще, не усложняйте» . . . . .	97
4. Принцип «золотой середины» . . . . .	100
5. Принцип 80/20 . . . . .	103
6. Принцип эволюционного подхода . . . . .	104
7. Принцип «бочки Либиха». . . . .	108

## Оглавление

8. Принцип «не навреди» . . . . .	110
9. Принцип штанги . . . . .	113
10. Принцип системы . . . . .	115
11. Принцип «используй или потеряешь» . . . . .	117
12. Принцип взаимного влияния . . . . .	118
13. Принцип «разорвать порочный круг» . . . . .	121
<b>Глава 4. Питание</b> . . . . .	<b>125</b>
1. Питание как основа здоровья . . . . .	125
2. Влияние на здоровье . . . . .	128
3. Режим питания. Когда есть? . . . . .	130
4. Организация трапезы. Как есть? . . . . .	136
5. Продукты: общие критерии выбора. Что есть? . . . . .	141
6. Углеводы . . . . .	144
7. Белки . . . . .	147
8. Жиры . . . . .	148
9. Водно-солевой баланс . . . . .	150
10. Управление количеством. Сколько есть? . . . . .	151
11. Поддерживающая среда . . . . .	154
12. Структура тела . . . . .	161
<b>Глава 5. Двигательная активность</b> . . . . .	<b>169</b>
1. «Сидячий» мозг . . . . .	169
2. Здоровье и движение . . . . .	171
3. Меньше сидеть . . . . .	175
4. Больше нетренировочной активности . . . . .	178
5. Аэробная активность . . . . .	179
6. Анаэробная активность . . . . .	181
7. Высокоинтенсивные интервальные упражнения . . . . .	183
8. Спонтанная двигательная активность . . . . .	184
9. Режим физической активности . . . . .	186
10. Без крайностей . . . . .	188
11. Мышцы . . . . .	189
12. Мышечная масса, сила и функция . . . . .	190
13. Кардиореспираторные тесты . . . . .	192
<b>Глава 6. Сон, биоритмы и синхронизация</b> . . . . .	<b>195</b>
1. Сон как право и потребность . . . . .	195
2. Сон как новая роскошь: эволюция сна . . . . .	197
3. Циркадные ритмы и десинхрозы . . . . .	200
4. Чем опасен дефицит сна? . . . . .	203
5. Вечерний и ночной свет . . . . .	204

6. Утренний и дневной свет . . . . .	206
7. Температура воздуха . . . . .	207
8. Регулярность засыпания и пробуждения . . . . .	210
9. Спите в тишине . . . . .	212
10. Питание и сон . . . . .	213
11. Уменьшите вечерний стресс . . . . .	215
12. Активность, удовольствие, дневной сон и влажность воздуха . . . . .	216
13. Бессонница, апноэ и депривация сна . . . . .	219
14. Правильное пробуждение и утро . . . . .	222
<b>Глава 7. Стрессоустойчивость . . . . .</b>	<b>225</b>
1. Что такое стресс? . . . . .	225
2. Влияние стресса на здоровье . . . . .	229
3. Стресс и энергия . . . . .	233
4. Антистрессовый режим . . . . .	236
5. Хороший стресс . . . . .	241
6. Психологические ресурсы стрессоустойчивости . . . . .	244
7. Жизнестойкость . . . . .	246
8. Оптимизм, юмор и гибкость . . . . .	250
9. Телесные ресурсы стрессоустойчивости. Вагус и окситоцин . . . . .	254
<b>Глава 8. Осознанность . . . . .</b>	<b>261</b>
1. Остановите свой ум . . . . .	261
2. Что такое осознанность и как ее накачать? . . . . .	263
3. Чем полезна осознанность для ума и тела . . . . .	266
4. Кто крадет наше внимание и как стать сверххищником . . . . .	269
5. Повседневная осознанность, или Как проснуться? . . . . .	271
6. Эмоции и осознанность . . . . .	274
7. Ум новичка . . . . .	277
8. Формальная практика. Дыхательная медитация . . . . .	279
9. Мысли и осознанность . . . . .	280
10. Принятие . . . . .	283
11. Ожидания . . . . .	284
12. Отпускание и ложная самоидентификация . . . . .	287
13. Эго . . . . .	290
14. Доброта и сострадание . . . . .	292
15. Благодарность . . . . .	294
16. Смерть и осознанность . . . . .	295
<b>Глава 9. Социальный статус . . . . .</b>	<b>299</b>
1. Воля к силе . . . . .	299
2. Социальный статус и иерархия . . . . .	301