

УДК 159.923.2
ББК 88.44
А42

Переводчик А. Бождай
Редактор Ю. Гладкова

Акт П.

А42 Ленивые живут дольше: Как правильно распределять жизненную энергию / Петер Акт; Михаэла Акт-Гадерманн ; Пер. с нем. — М. : Альпина Пабlishер, 2016. — 158 с.

ISBN 978-5-9614-5305-8

Сейчас никто не сомневается, что для долгой жизни надо интенсивно заниматься спортом, а ранний подъем — показатель высокой эффективности. Сложно представить профессиональный успех без десятичасового рабочего дня, и все уверены, что для того, чтобы похудеть надо есть понемногу пять раз в день. Забудьте об этом! Последние научные исследования доказывают, что мы должны полностью изменить свои представления о здоровом образе жизни, если хотим быть успешными и прожить долгую и полноценную жизнь.

Авторы книги разработали программу, которая позволяет легко и без лишнего напряжения обрести здоровье, хорошее самочувствие и дольше сохранять молодость. Самое замечательное и удивительное в этой программе — то, что вы наконец-то сможете без зазрения совести делать то, на что до сих пор не решались: успокоиться и почаще бездельничать! Впервые вы получите научно обоснованные аргументы, почему лениться полезно, почему спорт в больших количествах вреден, почему сони живут дольше, как стать умнее и здоровее, сняв напряжение и сохраняя спокойствие, и почему зимний отпуск на юге может продлить жизнь.

УДК 159.923.2
ББК 88.44

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

© 2001 by F.A.Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München, All rights reserved
Original title: Vom Glück der Faulheit
www.herbig.net

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Пабlishер», 2016

ISBN 978-5-9614-5305-8 (рус.)
ISBN 978-3-7766-2214-0 (нем.)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
-----------------------	----

Как читать эту книгу.....	13
---------------------------	----

ГЛАВА 1

У мыши столько же жизненной энергии, сколько и у слона	15
---	----

Возраст не всегда соответствует внешности.....	16
--	----

Как будет выглядеть процесс старения, если вы не измените свою жизнь.....	17
--	----

Чтобы оставаться в хорошей форме и добром здравии, нужно «бездельничать»	19
---	----

Экономящие энергию плодовые мушки живут дольше	21
---	----

У женщин все происходит аналогично	22
--	----

У мыши столько же жизненной энергии, сколько и у слона.....	22
--	----

Лучше всего живется в зоопарке	23
--------------------------------------	----

Жизнь по принципу «Формулы-1» — максимальная мощность при короткой продолжительности	24
--	----

Всюду нос любопытный совал, был всегда деловит, где бывал... ..	26
--	----

Заново открывая спокойствие.....	27
----------------------------------	----

Проверьте, сколько энергии вы тратите впустую	28
--	----

Защитите себя от энергетических вампиров.....	30
---	----

Ловите нас на слове — вот показатели, к которым нужно стремиться, чтобы достичь здоровья	32
Маркеры долголетия	33
Коротко о главном.....	39

ГЛАВА 2

Экономия энергии посредством «безделья».....	41
Первый марафонец поплатился жизнью	42
Автобусные контролеры живут дольше водителей.....	43
Оправданны ли усилия, потраченные на фитнес?	43
Лежебоки экономят энергию	44
Пожилые спортсмены подвержены затяжным стрессам.....	45
Спорт как фактор риска	47
Спорт: все решает количество.....	49
Большой спорт — нокаут для защитных сил организма?.....	50
Минимум движения для оптимального здоровья	51
Наш фитнес-минимум для здоровья и долгой жизни	52
Коротко о главном.....	57

ГЛАВА 3

Ешь меньше — живи дольше	59
Кто быстро набирает вес, живет дольше	60
Еда тратит энергию	61
Меньше есть — дольше жить.....	62
На станции Biosphere 2 жили впроголодь	64
Меньше дров для печи	66
Меньше еды — больше ума?	66
Так пост замедляет старение и продлевает жизнь.....	67
Обмен веществ: установка на пост	68

Защищает ли пост от рака?	69
Минимума калорий достаточно	70
Если вы меньше едите, состав пищи должен быть правильным.	71
Правильное соотношение основных питательных веществ	72
Принцип 3:1 в соотношении углеводов и белков	73
Полусырое – полувареное = отличное снабжение организма	73
Медленные углеводы действуют дольше	74
Как избавиться от жира	75
Как обеспечить полный набор жизненно важных веществ	76
Пять приемов пищи в день заставляют вас стареть быстрее	78
Жаворонки завтракают, совы едят по вечерам	79
Отмененный завтрак	80
Отмененный ужин	80
Один постный день в неделю — без проблем.	81
Поститься может каждый	82
Пост — обновление организма.	83
Еще пара слов о тонизирующих веществах.	86
Коротко о важном	87

ГЛАВА 4

Лень и праздность — залог здоровья	89
Напряжение требует сил	90
Стресс — спасение для людей каменного века, погибель для цивилизованного человека	90

При стрессе поставьте себе подножку.....	91
Лень и праздность — личная программа восстановления баланса организма	92
Расслабляйся и умней	93
На каникулах раны заживают быстрее	95
Счастливая мать — здоровый ребенок.....	96
Удовлетворение не дает артериям сужаться	96
Каков ваш уровень стресса?.....	97
Смех — первое оружие против стресса	102
Избавление от стресса, обретение покоя и снятие напряжения	103
Как предотвратить перебои в снабжении организма, вызванные стрессом.....	107
Используйте минуты покоя для экономии энергии.....	108
Коротко о важном	115

ГЛАВА 5

Сони получают от жизни больше	117
Лежебоки живут на низких оборотах	118
Зимняя спячка держит зверей в тонусе.....	118
Недостаток сна делает нас старыми, глупыми, больными и толстыми	119
Расслабляемся после 7:20	120
Во сне мы молодеем.....	121
Сон влияет на температуру тела и обмен веществ	122
Производите омолаживающие гормоны сами.....	122
Правильное время для полноценного сна.....	123
Коротко о главном.....	131

ГЛАВА 6

Эликсиры жизни — солнце и тепло 133

Почему тепло экономит энергию 134

Осторожно, человек — существо теплокровное 135

Зимой гормональная система пребывает в стрессе 135

Понижаем кровяное давление с помощью тепла 136

Солнце способствует хорошему самочувствию 137

Как сэкономить жизненные силы с помощью тепла 137

Коротко о главном 139

Приложения 141

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Рекомендации по перипатетической
медитации и энергичной ходьбе 142

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Идеальный вес 144

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Кефирная диета по Фиртель 146

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Постные и калорийные продукты 148

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Таблицы питания 150

ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Наши рекомендации по приему
витаминов в особых ситуациях 152

ПРИЛОЖЕНИЕ 7. Программа расслабления для всех,
у кого есть чуть больше времени 154