

УДК 316.728  
ББК 51.204.0  
Б71

**Блюменталь Б.**

Б71 Год, прожитый правильно: 52 шага к здоровому образу жизни / Бретт Блюменталь ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2015. — 449 с.

ISBN 978-5-9614-4838-2

Каждый понедельник даете себе обещание «никакого сладкого, ежедневные утренние пробежки и два литра воды в день», а потом срываетесь к среде? Так, может быть, не стоит взваливать на себя все и сразу и пытаться изменить устоявшийся образ жизни за несколько дней?

Секрет успешных перемен — это признание и принятие того, что на них требуется время и терпение. Это подтверждает 20-летний опыт автора этой книги, Бретт Блюменталь. Она предлагает программу 52 маленьких перемен (от питания до физических нагрузок и отношения к окружающему миру), рассчитанную на целый год, которая в конечном итоге приведет вас к здоровому (и счастливому) образу жизни.

Одна небольшая перемена в неделю — не так уж и много, подумаете вы. И будете правы. Но в конце они все сложатся в новую картину вашей жизни, которая не рассыплется на кусочки с началом следующего года. Приступайте!

УДК 316.728  
ББК 51.204.0

*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 [lib@alpina.ru](mailto:lib@alpina.ru)*

© Brett Blumenthal, 2011  
Published in the United States by Amazon Publishing, 2011.  
This edition made possible under a license arrangement originating with Amazon Publishing, [www.apub.com](http://www.apub.com)  
© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2015

ISBN 978-5-9614-4838-2 (рус.)  
ISBN 978-1-6121-8139-4 (англ.)

# Содержание

## Часть I

<b>Программа</b> .....	9
Введение .....	11
Глава 1. Программа 52 маленьких перемен.....	14
Глава 2. Основа успеха .....	21

## Часть II

<b>52 недели перемен</b> .....	27
Неделя 1. Пейте воду! .....	29
Неделя 2. Спите вдоволь .....	34
Неделя 3. Вставайте с дивана .....	40
Неделя 4. Ведите дневник питания.....	47
Неделя 5. Воспринимайте стакан как наполовину полный.....	54
Неделя 6. Принимайте мультивитамины .....	61
Неделя 7. Все принесенное с улицы должно оставаться на улице .....	64
Неделя 8. Ешьте овощи.....	70
Неделя 9. Наслаждайтесь одиночеством.....	79
Неделя 10. Уделите время растяжке.....	85
Неделя 11. Читайте надписи на упаковках.....	97
Неделя 12. Дышите глубже.....	108
Неделя 13. Ешьте вашу кашу.....	114
Неделя 14. Сохраняйте чистоту... и природу .....	120

Год, прожитый правильно

Неделя 15. Пусть ваши зерна будут цельными.....	128
Неделя 16. Громче смейтесь.....	136
Неделя 17. Принимайте пищу пять раз в день.....	141
Неделя 18. Пропотейте .....	145
Неделя 19. Ради любви к фруктам.....	154
Неделя 20. Найдите в жизни цель .....	162
Неделя 21. Ешьте органическое .....	169
Неделя 22. Переходите на нежирные молочные продукты .....	177
Неделя 23. Постройте здоровые отношения .....	183
Неделя 24. Не увеличивайте порции.....	190
Неделя 25. Станьте сильнее.....	197
Неделя 26. Сходите на рыбалку.....	215
Неделя 27. Возвращайте .....	226
Неделя 28. Будьте осторожнее с напитками.....	231
Неделя 29. Просто скажите «нет» .....	239
Неделя 30. Утолите свой голод .....	246
Неделя 31. Еще один поцеловался с пылью.....	252
Неделя 32. Жареные, быстрые и злобные.....	259
Неделя 33. Выберите себе хобби.....	263
Неделя 34. Пост и умеренность.....	270
Неделя 35. Что случилось, док? .....	277
Неделя 36. Что у вас на плите?.....	287
Неделя 37. Назад, к природе .....	295
Неделя 38. Китайская грамота .....	303

Неделя 39. Контролируйте помехи .....	315
Неделя 40. Общайтесь.....	324
Неделя 41. Считайте бобы .....	332
Неделя 42. Укрепите свою сердцевину.....	339
Неделя 43. Практикуйте разумное питание .....	347
Неделя 44. Участвуйте в собственной жизни.....	354
Неделя 45. О боже мой — орехи, семечки и масла!.....	361
Неделя 46. Глубоко под кожей.....	367
Неделя 47. Снизьте потребление натрия.....	379
Неделя 48. Сбалансируйте бюджет .....	388
Неделя 49. Покупайте с умом .....	396
Неделя 50. И восходит солнце .....	404
Неделя 51. Наслаждайтесь разумно .....	413
Неделя 52. Осознайте свою духовность.....	419
 Часть III	
<b>Инструменты и ресурсы .....</b>	<b>427</b>
Благодарности.....	447
Об авторе .....	448