



ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

С помощью информации в этой книге мы хотим сделать вашу жизнь легче и вдохновить вас на что-то новое. Работая с рукописями, мы обращаем внимание на актуальность и предъявляем самые высокие требования к содержанию, внешнему виду и оформлению. Вся информация тщательно отобрана нашими авторами и профессиональными редакторами и проверена несколько раз. Именно поэтому мы предлагаем вам 100%-ю гарантию качества.

Вы можете быть уверены в том, что мы стремимся к тому, чтобы наши книги о здоровье и образе жизни представляли собой полноценную рекомендацию. Мы гарантируем, что:

- все упражнения и инструкции проверены на практике;
- наши авторы — настоящие эксперты с многолетним опытом.

Мы хотим становиться лучше и лучше для вас.

ИЗДАТЕЛЬСТВО «GRÄFE UND UNZER»
Первое издательство-советник —
с 1722 года.

7 Предисловие

9 КАК ОПРЕДЕЛИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ?

10 СРАВНЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

- 11 Люди живут все дольше
- 11 А как насчет физической формы?
- 13 Конструктивная сторона неудовлетворенности

14 ГЛАВНЫЕ ПОХИТИТЕЛИ НАШЕГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

- 15 Негативный стресс и его последствия
- 18 Питание: вы — то, что вы едите
- 20 Разумное наслаждение — внимание на энергетическую плотность
- 21 Двигаться — ни в коем случае?
- 23 Избыточный вес и его последствия
- 25 Недостаток сна и отдыха
- 28 Наркотики: от алкоголя до табака

33 ЧТО ДАЕТ НАМ ЭТО САМОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ?

34 ПОЗИТИВНЫЙ СТРЕСС И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

- 35 Стресс стрессу рознь
- 35 Отдых от ежедневной суеты
- 35 Преодоление кризисных ситуаций за счет жизнестойкости

38 ЕШЬТЕ ПОЛЕЗНУЮ И ЗДОРОВУЮ ПИЩУ

- 39 Фитонутриенты
- 40 Полезный жир — основа здорового питания
- 43 Белок — основа здоровой физической формы
- 45 Основные источники белка
- 47 Углеводы — быстрый источник энергии
- 48 Умный способ сохранить калории
- 50 Энергетическая плотность — от низкой до высокой

56 ПОРА ДВИГАТЬСЯ

- 57 Вечная молодость: мечта становится реальностью
- 57 Главное — регулярность
- 58 Целебная сила движения
- 61 Фигура на пике формы

62 ОБЕСПЕЧЬТЕ ХОРОШИЙ СОН И ОТДЫХ

- 63 Биологические часы
- 64 Устранение мешающих факторов
- 65 Найдите собственный ритм
- 66 Качество сна можно измерить
- 67 Перерывы на осознанность

68 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ И НИКОТИНА

- 69 Может ли алкоголь защищать сердце?
- 70 Отказ от курения несет только пользу
- 71 Оптимизируйте качество жизни

73 ПЕРЕД СТАРТОМ

74 ОПРЕДЕЛИТЕ ВАШЕ ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ

- 75 Тест: ваш личный уровень стресса
- 77 Тест: ваши индивидуальные пищевые привычки
- 80 Улучшите ваши пищевые привычки
- 81 Тест: степень вашей зависимости от алкоголя
- 82 Тест: ваша физическая форма и работоспособность
- 85 Как обстоят дела с весом?
- 87 Тест: ваша степень риска метаболического синдрома
- 89 Тест: страдаете ли вы от недосыпания?

90 ОТ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ТИПА

- 91 Вопросник по биографии поведения
- 94 Чего я хочу достичь через три месяца
- 95 Каков ваш тип личности согласно проекту?
- 96 Успех с правильной программой

99 ВОТ ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

100 ИДЕАЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВАШЕГО ПРОЕКТА

- 101 Планирование для типа А
- 104 Планирование для типа В
- 106 Планирование для типа С

108 ПРОГРАММА ДЛЯ ТИПА А

- 109 Увеличение активности в повседневной жизни
- 111 Полезное и эффективное питание
- 113 Медитация и осознанность
- 115 Прощайте, стресс и волнения

116 ПРОГРАММА ДЛЯ ТИПА В

- 117 Программа тренировок на выносливость
- 120 Программа силовых тренировок

- 124 Советы по увеличению повседневной активности
- 124 Полезное для здоровья питание
- 125 Осознанность, медитация, восстановление

126 ПРОГРАММА ДЛЯ ТИПА С

- 127 Интенсивная интервальная тренировка
- 127 Программа тренировок на выносливость
- 130 Программа силовых тренировок
- 138 Увеличение повседневной активности
- 138 Полезное для здоровья питание
- 139 Что дальше?

140 ДОПОЛНИТЕЛЬНО

- 140 Полезные книги
- 140 Полезные адреса
- 141 Алфавитный указатель
- 141 Указатель упражнений
- 142 Программа для типа А
- 143 Программа для типа В
- 144 Программа для типа С

