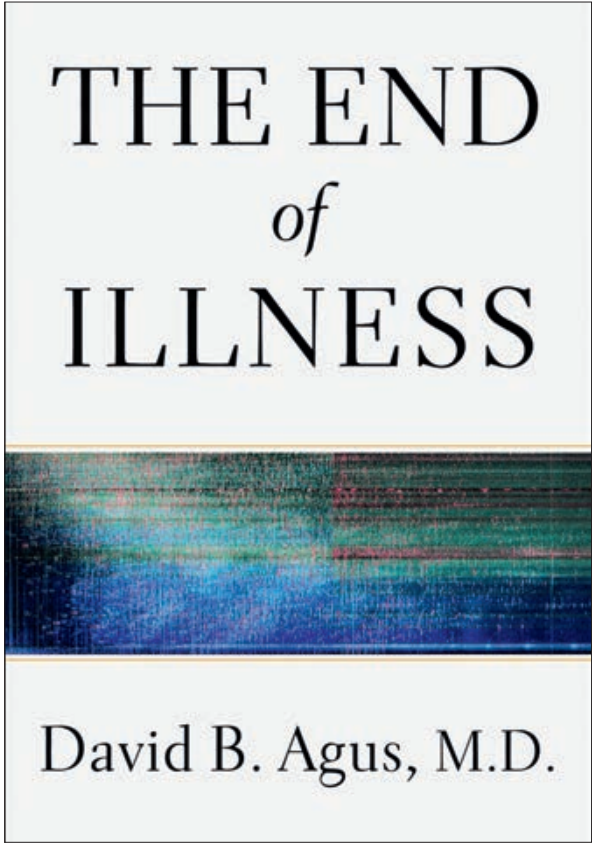
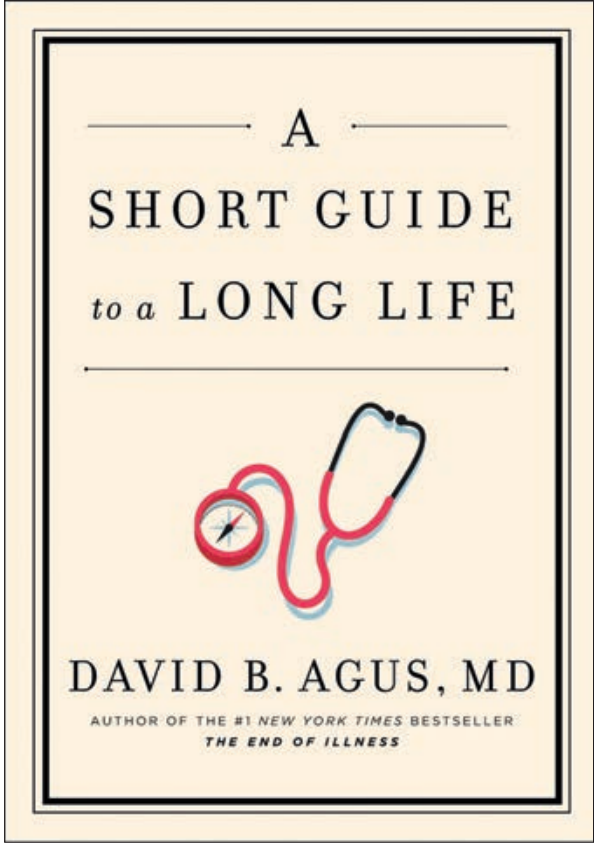


15
ключевых
правил
здорового
образа
жизни
от Дэвида
Агуса



1. Улыбайтесь чаще. Это высвобождает в мозгу эндорфин и серотонин. Первое — болеутоляющее для психики, второе делает вас спокойным и рассудительным.
2. Никогда не пропускайте завтрак.
3. Здоровые нагрузки. Каждый день как минимум 15 минут ваш пульс должен быть на 50% выше того, который наблюдается, когда вы долго сидите на стуле.
4. Следите за собой. Приложений и пульсометров, стимулирующих вас двигаться чаще, полным-полно.
5. В неделю нужно съесть хотя бы три порции рыбы, обитающей в холодных водах. Лосось и форель подойдут.
6. В качестве профилактики болезней сердца иногда можно пить детский аспирин. Это хорошее средство для предупреждения инсульта и инфаркта.
7. Чай и кофе не враги, если пить эти напитки

- в умеренных количествах и получать в природном виде — через чайный лист и кофейные зерна. А вот энергетическим напиткам придется сказать «нет».
8. Следите за гигиеной — в постели и дома особенно.
 9. Носите удобную обувь.
 10. Заведите собаку. Она заставит вас двигаться чаще.
 11. Не принимайте витамины и добавки. Никакой пользы от них нет. Напротив, исследования показывают, что они способны только увеличить вероятность преждевременной смерти.
 12. Ешьте настоящую еду, а не полуфабрикаты.
 13. Не налегайте на соки. Как вы думаете, вашему телу действительно понравилось бы съесть сразу десять морковок подряд? А ведь именно столько их в одном стакане.
 14. Будьте позитивны.
 15. Медитируйте прямо в офисе.



леканалов, ведет колонку в The New York Times, рекламирует продукцию компании Nike, консультирует членов американского правительства, регулярно участвует во Всемирном экономическом форуме и в Фестивале идей для гиков в Аспене. К своим 49 годам ученый-практик стал настоящей поп-звездой.

Не стоит считать его славу незаслуженной. Профессор медицины и инженерии в Университете Южной Калифорнии принимал участие в разработке новых лекарств и диагностических медицинских приборов, стал соучредителем двух компаний, разрабатывающих новые лекарства от рака. И при этом он все еще тратит как минимум два с половиной дня в неделю на встречи и общение со своими пациентами. Одни благодарят его за избавление от рака простаты, другие — за нестандартное мышление, третьи — за то, что можно просто следовать инструкциям Агуса и быть уверенным в том, что рак можно победить. Директор компании Salesforce.com Марк Бениофф называет его пророком, а вице-

президент США Альберт Гор — человеком, который сделал науку и медицину частью поп-культуры.

Сам Агус относится к своей славе крайне спокойно. Его цель не деньги, не карьера и даже не известность. Он пытается победить рак. Рассказывает людям, как жить так, чтобы минимизировать появление этого заболевания, и участвует в разработке новых прорывных методов лечения.

Американский доктор рекомендует изучать себя, вести записи, прислушиваться к собственному телу и запоминать, в каких обстоятельствах мы чувствуем себя хорошо, в каких — плохо. «Очень важно быть самому себе лучшим врачом», — говорит он. И настаивает: придерживаться стабильного образа жизни нужно 365 дней в году. «Соблюдайте режим питания и нормы физической активности каждый день вне зависимости от дня недели. Просыпаться, обедать и ложиться спать нужно всегда в одно и то же время. И помните, мозг тоже должен отдыхать».

АГУС УБЕЖДАЛ ДЖОБСА ЕСТЬ РЫБУ.

Джобс советовал Агусу каждый день носить серые брюки и черный свитер под белую рубашку и не слишком зацикливаться по поводу внешнего вида