

Здоровье для гиков

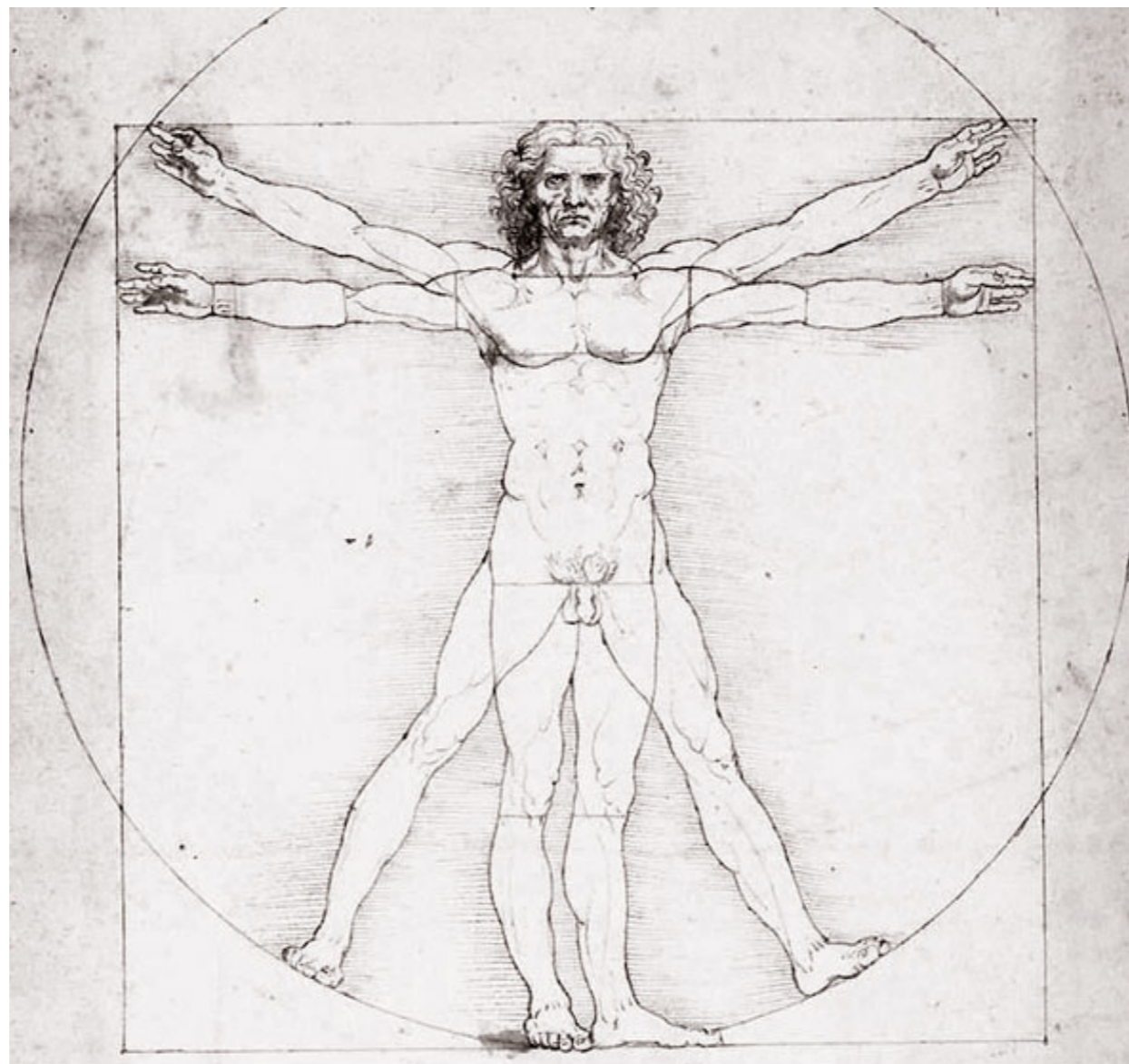
грустный мишка



что для одного хорошо — для другого фиг знает



СВЯЗЬ ТЕЛА И СОЗНАНИЯ



есть объективно плохие штуки



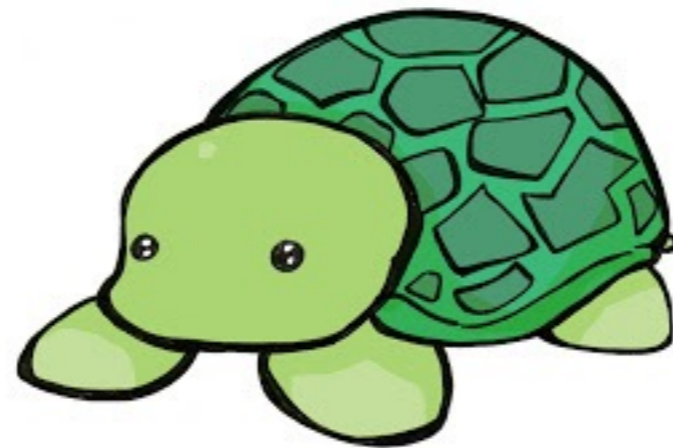
грустный Шон Коннери



баланс



медленная обратная связь



приходится ломать привычки



СПРИНТЫ



напоминалки



добавить в календарь



найти друга



найти тренера



найти узкое место





Спорт каждый день

продолжительность жизни +++

продуктивность +++

привлекательность ++

сила и выносливость +++

Есть исследования

уничтожает депрессию

замедляет старение

ускоряет нейрогенезис

ускоряет метаболизм

укрепляет сердечно-сосудистую систему

...

Интервальные тренировки

продолжительность жизни +

продуктивность +

привлекательность +

сила и выносливость +

Постепенное увеличение нагрузки

сила и выносливость +++

Жидкость

продолжительность жизни ++

продуктивность +++

привлекательность +++

сила и выносливость ++

Есть исследования

ускоряет метаболизм

способствует восстановлению мышц

улучшает концентрацию

субъективно “молодит” кожу

уменьшает риск сердечных заболеваний

уменьшает мигрень

...

Гимнастика во время работы

продолжительность жизни +

продуктивность +

привлекательность +

сила и выносливость +

Есть исследования

сидячий образ жизни сокращает продолжительность жизни на пару лет

Сон от 8 часов

продолжительность жизни ++++

продуктивность ++++

привлекательность ++

сила и выносливость ++

Есть исследования

укрепляет иммунитет

увеличивает продолжительность жизни

уменьшает воздействие стресса

ускоряет метаболизм

укрепляет сердечно-сосудистую систему

улучшает концентрацию

Лестницы и пешие прогулки

продолжительность жизни +

продуктивность +

привлекательность +

сила и выносливость +

Йога

продолжительность жизни + + + +

продуктивность + + + +

привлекательность + +

сила и выносливость + +

Есть исследования

укрепляет сердечно-сосудистую систему

улучшает концентрацию

понижает уровень стресса

Нет сахару

продолжительность жизни +++

продуктивность +

привлекательность ++

сила и выносливость +

Есть исследования

приводит к ожирению

вызывает зависимость

увеличивает риск раковых заболеваний

увеличивает риск сердечных заболеваний

плохо сказывается на зубах

Секс

продолжительность жизни ++

продуктивность ++

привлекательность ++++

сила и выносливость +

Есть исследования

укрепляет сердечно-сосудистую систему

понижает уровень стресса

укрепляет иммунитет

создает ощущение здоровья

Время на отдых

продолжительность жизни ++

продуктивность ++++

привлекательность +

сила и выносливость ++

Спокойствие

продолжительность жизни +++

продуктивность ++++

привлекательность ++

Есть исследования про стресс

увеличивает риск мигрени

увеличивает риск заболеваний пищеварительной системы

приводит к ломкам в мышцах

Питание 5 раз в день

продолжительность жизни ++

продуктивность ++

привлекательность ++

сила и выносливость ++

Сложные углеводы — в начале дня, белок — в конце

продолжительность жизни ++

продуктивность +++

привлекательность ++

сила и выносливость ++

Медитация

продолжительность жизни ++

продуктивность ++

это прикольно

Есть исследования

уменьшает воздействие стресса

улучшает концентрацию

уменьшает необходимую продолжительность сна

Долой мясо

продолжительность жизни ++

продуктивность ++

Есть исследование про красное мясо

уменьшает продолжительность жизни

увеличивает риск раковых заболеваний

увеличивает риск сердечных заболеваний

Cigarettes and alcohol

продолжительность жизни — — —

продуктивность — +

привлекательность — +

сила и выносливость — —

социальные навыки +100

Есть исследования про сигареты

уменьшает продолжительность жизни

уменьшает внешнюю привлекательность

Литература

по запросу

friendlyin@gmail.com

Дима Орлов