

Анастасия Полищук

# ТОП-5

ПОЛЕЗНЫХ  
ПРИВЫЧЕК ДЛЯ  
ПОХУДЕНИЯ И  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ



## АНАСТАСИЯ ПОЛИЩУК

автор и ведущая душевных бесед на тему финансовой грамотности, результативного мышления, формирования полезных привычек, достижения целей

# **Анастасия Полищук ТОП-5 полезных привычек для похудения и оздоровления. Практика**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42831888](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42831888)*

*ISBN 9785449696397*

## **Аннотация**

Жизнь – это череда выборов, основанных на привычках. С этой фразы я решила начать книгу. Скажите, а что Вы делаете, открыв утром глаза? Ваша первая мысль? Встаете с какой ноги: правой или левой? Что делаете потом? Как проходит Ваше утро? В спешке или Вы можете насладиться чашечкой кофе или чая? Понимаете ли Вы, что те пару мгновений после Вашего пробуждения влияют на то, как пройдет Ваш день? Вот именно о том, что наши привычки определяют нашу жизнь, я и хочу побеседовать с Вами.

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1 – ПРИВЫЧКИ ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ. ВРЕМЯ НА ИХ ФОРМИРОВАНИЕ	7
Полезные и вредные привычки	7
Время на формирование привычки	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**ТОП-5 полезных  
привычек для похудения  
и оздоровления  
Практика**

**Анастасия Полищук**

© Анастасия Полищук, 2020

ISBN 978-5-4496-9639-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Жизнь – это череда выборов, основанных на привычках.

С этой фразы я решила начать книгу.

Скажите, а что Вы делаете, открыв утром глаза?

Ваша первая мысль?

Улыбаетесь ли Вы кому-то?

Встаете с какой ноги правой или левой?

Что делаете потом?

Как проходит Ваше утро? В спешке или Вы можете насладиться чашечкой кофе или чая?

Понимаете ли Вы, что те пару мгновений после Вашего пробуждения влияют на то, как пройдет Ваш день?

Замечали ли Вы, как замечательно проходит день, если с утра Вы мысленно улыбнетесь новому дню?

Вот именно о том, что наши привычки определяют нашу жизнь, я и хочу побеседовать.

Меня зовут Анастасия Полищук, я счастливая мама и жена. Основатель и автор онлайн-проекта «Взгляд со стороны», автор и ведущий онлайн-марафона результативного мышления «Вперед к результатам!», провожу душевные беседы на тему финансовой грамотности, результативного мышления, формирования привычек, достижения целей и личного развития.

Мой путь изучения вопроса «как привычки влияют

на наш выбор и жизнь в целом» начался во время отпуска по уходу за ребенком.

Во время отпуска я столкнулась с проблемой лишнего веса. Я то худела, то набирала лишние килограммы. Тогда я решила подойти к этому вопросу путем изменения некоторых привычек за счет формирования новых полезных.

В результате мне удалось похудеть на 5 килограмм уже в первую неделю работы с привычками. Я заметила, что мое настроение улучшилось, я была полна сил и энергии, улучшился сон. Тогда я решила изучить вопрос привычек более детально.

Вы готовы узнать то, что поможет Вам не только похудеть, но и оздоровить организм?

Тогда приступаем!

# **Глава 1 – ПРИВЫЧКИ ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ. ВРЕМЯ НА ИХ ФОРМИРОВАНИЕ**

## **Полезные и вредные привычки**

О существовании полезных и вредных привычек знают все. Так же всем известно, что у человека одновременно есть и хорошие, и плохие привычки. Но почему-то многие не задумываются о том, что любую вредную привычку можно заменить полезной.

Ученые много лет занимались исследованием людей, которые были несчастны, неудачливы и в депрессии, но вдруг по какой-то причине в корне меняли свою жизнь в лучшую сторону буквально за пару лет. Как выяснилось в ходе исследования, люди принимали самое важное решение – изменить одну ключевую (вредную) привычку. Это решение влекло за собой череду изменений, которые положительно сказывались на здоровье и самочувствии человека. Что приводило к положительным изменениям во всех сферах жизни. То есть всего одна привычка способна изменить жизнь человека как в лучшую так и в худшую сторону. Одно решение способно изменить все!

Самое сложное в этом решении – это быть честным с самим собой, адекватно оценить ситуацию и изменить такое удобное и привычное поведение.

Это изменение в поведении влечет за собой формирование новых нейронных связей, которые в последствии при многократном повторении определенных действий начинают доминировать над прежними.

Таким образом, меняется не только наше поведение и привычки, но и наш мозг.

# Время на формирование привычки

В основе формирования привычки лежит процесс преобразования последовательности действий в автоматическую серию операций, которые называются «разбивкой на блоки»<sup>1</sup>.

У человека существует множество «блоков», часть из них достаточно простая – их выполнение происходит бессознательно (чистка зубов, застегивание пуговиц, как держать вилку или ложку и т.п.), то есть эти «блоки» (последовательность действий) выполняется нами на автопилоте. Вторая группа «блоков» – сложнее (например, процесс одевания). Есть и третья группа «блоков» – выполнение сложных действий на «автопилоте» (например, вождение автомобиля, приготовление какого-то блюда). Все это помогает нам понять то, что эти самые «блоки» формируют нашу привычку, которая так или иначе сказывается на нашем самочувствии, восприятии себя и окружающего мира, наше поведение, наши достижения и успехи. Изменив всего одну привычку, можно изменить свой мир.

Понимание структуры привычки помогает работать с привычкой по Вашему усмотрению. Привычки можно игнорировать, изменять, заменять.

---

<sup>1</sup> Ann M. Graybiel, «The Basal Ganglia and Chunking of Action Repertoires», *Neurobiology of Learning and Memory* 70 (1998): 119—36.

Привычки никогда не исчезают полностью. Они закодированы в структурах мозга. Это огромное преимущество – только представьте, как было бы ужасно, если бы после каждого отпуска нам приходилось заново учиться водить машину. Проблема в том, что мозг не отличает плохую привычку от хорошей. Поэтому если уж у Вас есть дурная привычка, то никуда она не денется – она всегда таится где-то там, в глубине, ожидая подходящего сигнала и награды»<sup>2</sup>

Именно из-за этого нам порой так сложно, что кажется почти невозможным, выработать любовь к занятиям спортом, изменению пищевых привычек и т. п.

Но, если верить ученым, наш мозг уникальный орган, который совершенствуется каждый день. Мы в состоянии создавать новые нейронные цепочки, позволяющие в последствии изменять наше поведение, наши действия в тех или иных ситуациях. Поэтому если мы найдем способ заменить старые привычки новыми, то спустя время они начнут доминировать. Таким образом, возможность «скатиться» в исходную точку сводится практически к нулю.

Мы можем не помнить опыт (момент, ситуацию или череду действий или событий), в результате которого сформиро-

---

<sup>2</sup> Более подробно см.: Catherine A. Thorn et al., «Differential Dynamics of Activity Changes in Dorsolateral and Dorsomedial Striatal Loops During Learning», *Neuron* 66 (2010): 781—95; Ann M. Graybiel, «The Basal Ganglia: Learning New Tricks and Loving It», *Current Opinion in Neurobiology* 15 (2005): 638—44.

валась привычка, но если это действие получит неоднократное повторение в той или иной ситуации, то эта привычка укоренится и начнет оказывать влияния на наши действия на бессознательном уровне.

В большинстве источников, указывается, что на формирование полезной привычки уходит «три-четыре недели». Возможно, это и так, если речь идет о небольших изменениях в поведении.

Прежде чем начать менять свою привычку, вспомните, как долго она у вас была. Если Вы делали что-либо постоянно в течение нескольких лет, то Вам вряд ли удастся переучить себя делать «по-новому», «по-другому» за несколько недель. И наоборот, если Вы начинаете формировать новую привычку, которая хорошо вписывается в Вашу повседневную жизнь, то процесс закрепления этой привычки пройдет значительно быстрее.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.