

ЛУЧШАЯ ТЫ

Книги для тех, кто выбирает себя

ОЛЬГА УГРЮМОВА

нутрициолог, фуд-коуч
с 12-летним опытом

как ходьба
изменит ваше тело,
улучшит сон, снизит
стресс и добавит
энергию

ДОФА МИНО ВЫЕ

ШАГ



БОМБОРА

Лучшая ты. Книги, которые помогут раскрыть
твою красоту, энергию и поддержать здоровье

Ольга Угрюмова

**Дофаминовые шаги. Как ходьба
изменит ваше тело, улучшит сон,
снизит стресс и добавит энергию**

«ЭКСМО»

2026

УДК 613.99
ББК 57.14

Угрюмова О. Л.

Дофаминовые шаги. Как ходьба изменит ваше тело, улучшит сон, снизит стресс и добавит энергию / О. Л. Угрюмова — «Эксмо», 2026 — (Лучшая ты. Книги, которые помогут раскрыть твою красоту, энергию и поддержать здоровье)

ISBN 978-5-04-252552-0

Почему мы устаем, даже если «ничего не делали», и почему в конце дня так хочется заесть стресс сладким и уйти в бесконечный скроллинг ленты? «Дофаминовые шаги» – практичная книга о ходьбе как самом доступном способе вернуть телу энергию. Нутрициолог и эксперт оздоровительных практик Ольга Угрюмова объясняет биохимию шага простым языком и дает набор понятных форматов на каждый день: – пошагать под любимый трек прямо дома; – выйти на прогулку, чтобы успокоить внутренний шум; – поиграть с темпом по японской схеме, чтобы избавиться от лишнего веса; – пройтись 10 минут после еды; – понять, как дышать и как не перегружать суставы, и отмечать изменения в самочувствии по 14 дневному трекеру. Книга даст буквально пошаговую инструкцию, как добавить движения в свою жизнь.

УДК 613.99

ББК 57.14

ISBN 978-5-04-252552-0

© Угрюмова О. Л., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

О книге	6
Глава 1. Движение – генетическая необходимость человека	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Ольга Угрюмова
Дофаминовые шаги. Как ходьба
изменит ваше тело, улучшит сон,
снизит стресс и добавит энергию

Фото на обложке Анастасии Марусяк.

© Угрюмова О. Л., текст, 2026

© Утенко В. В., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

О книге

Несколько лет назад я надела кроссовки и пошла в лес. От безысходности и страха – остановить мысли в голове и замедлиться в череде бесконечных дел... Надо сказать, до сих пор я иду каждый день. Но знала ли я тогда, что тот день станет началом настоящего пути – пути к себе и своему здоровью.

На страницах книги я расскажу не только о том, что такое ходьба и как с ее помощью оздоравливать тело, но и как она способна исцелить душу.

В современном мире, где гиподинамия превращается в одну из главных причин ухудшения здоровья, я предложу вам научно обоснованный, системный подход к оздоровительной ходьбе как естественному способу поддержать и улучшить состояние организма.

Я раскрою важность движения как генетической необходимости человека и подробно объясню биохимические процессы, запускаемые при ходьбе, и, развеивая мифы о сравнении бега и ходьбы, помогу выбрать оптимальный вид нагрузки.

Моя книга – полноценное готовое руководство с учетом сезонных изменений и климатических особенностей. Она содержит практические советы по технике дыхания, выбору одежды, методам контроля эффективности и дозированию нагрузки. Особое внимание я уделю профилактике травм, правильному питанию, водному режиму и восстановлению, а также психологическому аспекту ходьбы – снижению стресса и улучшению настроения.

Дофаминовые шаги будут незаменимым спутником для всех, кто стремится сознательно заботиться о здоровье, улучшать физическую форму и поддерживать жизненный тонус на протяжении всей жизни.

Книга важна своей доступностью и одновременно глубиной: она соединяет последние научные открытия с реальными практическими рекомендациями, что делает ее уникальной в отличие от множества поверхностных пособий о фитнесе и оздоровлении.

Давайте знакомиться, меня зовут Ольга Угрюмова, я эксперт в области оздоровительных практик и нутрициолог. Осмелюсь пообещать, что после прочтения книги произойдут позитивные изменения в ваших отношениях с телом и нагрузкой.

Глава 1. Движение – генетическая необходимость человека

Движение – основополагающая биологическая необходимость, которая формировалась в процессе миллионов лет эволюции человека. Наши предки проходили долгий путь превращения из обезьянообразных существ в современных людей, и именно ходьба как базовая форма передвижения стала ключевым адаптационным механизмом для выживания и развития. Прямохождение освободило руки, сделало возможным изготовление орудий, охоту и взаимодействие в обществе, что в итоге способствовало развитию интеллекта и социальной структуры.

Биологическая цель движения на протяжении эволюции заключалась не только в рациональном передвижении и поисках пищи, но и в поддержании здоровья клеток, систем организма и формировании сложных когнитивных функций. Мышечные сокращения при ходьбе улучшают кровообращение, стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обмен веществ и иммунный ответ. Ходьба поддерживает биохимические процессы, которые регулируют гены, связанные со старением и воспалением, обеспечивая долгосрочное здоровье организма.

Все началось давно, в эпоху палеолита.

Палеолитическая эпоха – время, когда человек был максимально приближен к природе, – характеризовалась постоянной физической активностью и естественной необходимостью проходить большие расстояния пешком. Исследования показывают, что наши предки были подвижными, что исключало развитие многих современных болезней, связанных с гиподинамией, например ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов депрессии. Современные данные из масштабных клинических и эпидемиологических исследований подтверждают: регулярная ходьба снижает риск этих заболеваний и улучшает качество жизни.

Анатомически человек приспособлен к ходьбе: S-образный позвоночник, развитая сводчатая стопа с амортизирующей функцией, широкий таз и оптимальное распределение веса тела. Эти особенности делают ходьбу максимально эффективным и щадящим для опорно-двигательного аппарата способом передвижения. Мозг также активно вовлечен в координацию и моторику, что делает ходьбу процессом, который поддерживает и когнитивное здоровье.

Получается, движение, и особенно ходьба, – это не просто физическая активность, а глубоко заложенная в нашей биологии программа, необходимая для сохранения здоровья, адаптации и гармоничного развития человека. Осознание этой генетической необходимости помогает вернуть естественную форму движения как основу жизненного стиля и профилактики многочисленных заболеваний, связанных с современным образом жизни. Это мы еще подробно обсудим на страницах книги.

Неутешительная статистика

В среднем современный человек проходит от 3000 до 5000 шагов в день, что составляет примерно от 2 до 4 километров пешком. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), для поддержания здоровья взрослым необходимо проходить не менее 7000–8000 шагов в день (примерно 5–6 километров). Для достижения устойчивых оздоровительных эффектов следует уделять физической

активности умеренной интенсивности как минимум 150–300 минут в неделю, что эквивалентно приблизительно 30 минутам ходьбы ежедневно.

К сожалению, статистика показывает, что около 31 % взрослого населения мира и почти 80 % подростков не выполняют эти рекомендации, что влияет на здоровье и повышает риск хронических заболеваний. Снижение средней физической активности связано с изменениями образа жизни, ростом использования транспорта и сидячей работой.

Вернемся к нашим предкам. Эпоха палеолита, или каменного века, – один из самых значимых и продолжительных этапов в истории эволюции человека, который охватывает период от 2,5 миллиона лет назад до 10 000 лет до н. э. В это время происходило формирование первых человеческих сообществ, глубокая адаптация людей к окружающей природной среде и становление важнейших жизненных навыков.

Жизнь людей эпохи палеолита была тесно связана с природой и условиями окружающей среды, постоянно менявшимися в течение ледникового периода. Главным способом передвижения и адаптации к вызовам природы стала ходьба. Отсутствие транспортных средств требовало от человека выносливости и способности преодолевать большие расстояния пешком.

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.