

Здоровый образ жизни - добро или зло?

Положа руку на сердце, здоровый образ жизни – едва ли не вторая глобальная проблема, после мирового финансового кризиса. Вот так вот проснешься с утра, сварить себе кофе покрепче, намажешь на хрустящий поджаренный тост арахисового масла потолще, закуришь ароматную сигаретку, включишь телевизор, а там...

«За одно посещение бани можно потерять от 0,5 до 2 кг! Турецкие бани излечивают бронхит, астму, простуду и даже... хронический алкоголизм. Ваше пищеварение улучшается, а организм укрепляется. Сауна усиливает его сопротивляемость действию болезнетворных вирусов и бактерий, освежает и бодрит».

Послушаешь все это, согласишься на лоснящуюся физиономию доктора Малахова и пышущие здоровым силиконом губы Елены Прокловой, и кусок в горло не лезет, кофе не глотаешь, а про ароматную сигарету я вообще молчу. Невольно начинают появляться крамольные мысли из серии «С завтрашнего утра никаких сигарет, кофе, пива, виски, жирных, мучных, острых, сладких, только спорт и активное времяпрепровождение, помноженные на омолаживающие процедуры в косметическом центре». К счастью, логика быстро берет верх над буйной фантазией.

Итак, давайте раз и навсегда разберемся, возможен ли здоровый образ жизни в среде так называемого «менеджмента среднего звена», к которому принадлежит львиная доля людей от 25 до 40 обоих полов.

О чем там нам радостно вещают оздоровительные передачи, мужские журналы и веб-ресурсы? День должен начинаться с правильного завтрака! Что же, вполне логично. Просыпается такой себе среднестатистический менеджер, зевая, топает под контрастный душ (куда же без контрастного душа при здоровом образе жизни!), а потом мелкой рысью бежит на кухню, где вместо привычной яичницы с сосисками и пол-литровой бадьи «Нескафе» заливает полезные мюсли обезжиренным, а лучше соевым, молоком, выпивает чашку зеленого чая, одевается и бежит на службу.

Прекрасное начало прекрасного дня, скажете вы?! Начало-то прекрасное, да вот надолго ли хватит запаса энергии у среднестатистического менеджера с таким

рационом?! Дай бог первый брифинг с митингом пережить и не помереть от общего истощения организма.

Движемся дальше. Вместо традиционного кофе-брейка в курилке нашему здоровому менеджеру снова достается чашка зеленого чая. Потому что в кофе – кофеин, а в сигаретах – никотин, а это вредно. Заправившись антиоксидантами и танинами, наш герой продолжает рабочий день, нервно грызя карандаши и то и дело поглядывая на часы, отсчитывая время до обеда. К сожалению, и обед не принесет его душе сытого покоя и благодати. А все потому, что так любимые менеджментом среднего звена салатики оливье, котлетки, пюрежки и прочие достижения советской кулинарной мысли отныне объявляются персонами «нон грата». В оливье – майонез, в картошке – углеводы, в котлетах... ну и так далее.

Так что, все, что остается делать нашему отдельно взятому представителю офисного планктона – похрустеть салатом из рукколы и моцареллы или уныло сжевать стейк слабой прожарки (мы ведь помним о питательных веществах мяса, которые убиваются сильной термической обработкой, не так ли?) и размеренными, здоровыми шагами двигаться к окончанию рабочего дня. Правда, вместо сальдо, дебетов и кредитов в голове менеджера будет настойчиво пульсировать слово «пирожки», но это пустяки, дело житейское. Цель оправдывает средства, n est pas?!

Рабочий день окончен, и наш герой отправляется куда? Пить пиво с друзьями? Как бы не так! Отправляется он в спортивный зал, дабы поддержать мускулатуру в тонусе. Потягав часок-другой железки, пробежав пару-тройку километров на беговой дорожке, несчастное существо плетется домой, где, наспех приняв контрастный душ, валится в кровать, засыпая в полете. А на следующее утро все начнется сначала – здоровый образ жизни требует жертв!

Вот тут кто-нибудь особо проницательный может сказать «Что-то ты, товарищ, тут краски сгущаешь! Нечего тут утрировать, понимаешь ли!». Утрирую?! Сгущаю?! Да откройте любой номер Men's Health: то, что описано выше – легкая прогулка по жизни в сравнении с представлениями о здоровом образе жизни у «самого правильного мужского журнала». Так что не надо лишней патетики, скажите спасибо, что я еще про чудодейственную уринотерапию доктора Малахова не вспомнил!

Что же получается в итоге? Что здоровый образ жизни – недостижимая мечта

подавляющего большинства? Отнюдь! Кто хочет, тот всегда найдет время, силы и деньги, чтобы взобраться на этот свой персональный Эверест. А вот лично мне – лень. Я с паническим ужасом представляю, что томные вечера у телевизора с бокалом виски смогут вытеснить походы в пропахший потом спортзал. Я не представляю, наступит ли тот день, когда одуванчикоподобная руккола вытеснит с моей тарелки пасту с гуанчале. Зато, когда меня спрашивают «Как дела?», я всегда отвечаю «Здорово!». И чей образ жизни здоровее?

Автор - **Сергей Яскевич**

[Источник](#)