

Письмо редактора

Встретила в магазине бывшую коллегу, она на пенсии. Я полагала, что после вместе и домой потопаем, мы ж соседи, но она говорит, мол, пойду по микрорайону свои 8 тысяч шагов нахаживать. Надо же, думаю, какая мотивированная! Оказалось, так-то оно так, но только ей за шаги сын приплачивает. И если за день мама положенное не отшагает, то лишится энной суммы. По-моему, неплохое принуждение к заботе о здоровье. Впрочем, денежное поощрение хоть и существенная, но не единственная сила, заставляющая нас действовать. В Интернете в своё время ходила история о талантливом программисте, приехавшем покорять Москву. За три года добился впечатляющих результатов. Но первые пару лет ему пришлось питаться дешёвой пшёнкой кашей. Так вот, когда к нему пришёл успех, он на рабочем столе рядом с компьютером поставил чашку с пшёнкой крупой. В качестве напоминания: не будешь работать — вернёшься к такому рациону. Тоже отличная мотивашка, да?! Ну а я второй год не пользуюсь лифтом. Причём так втянулась, что не только на свой 9-й этаж, а везде поднимаюсь исключительно по лестнице. Только

вряд ли стала бы я адептом подобных полезных кардионагрузок, если бы однажды не застряла в лифте и не пережила все «прелести» клаустрофобии. Потихоньку такие подъёмы-спуски по ступенькам у меня вошли в привычку. Главное — добавить к этому дисциплину, и потом всё работает уже и без всякой стимуляции. Кстати, одна из древнейших позитивных мотивационных обманок — это морковка, которую держит на длинной палке хозяин, восседающий на ослике. Ослик идёт вперёд — морковка маячит перед ним. Цель чёткая, понятная, вкусная. Мы, конечно, не ослики, но вполне можем придумать себе какую-нибудь «морковку», если хочется чего-то достигнуть. Весна очень к этому мотивирует. А вдохновиться можно историей со стр. 10.

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ



Содержание

3

14

Мифическая буква.
Что нужно знать о витамине С

11

Ресницы в 3D



ПСИХОЛОГИЯ

6 Точка зрения
муж на диване

9 Родня
отец-«космонавт»

КРАСОТА

10 Фигура
еда против старости

12 Тренды
ежовик для молодости

ЗДОРОВЬЕ

16 Актуально
сердечные мифы

17 Календарь
прививки 18+

22 День гречневой каши

ЛЮБИМЫЙ ДОМ

18 Кухня
колбаса в стакане

20 Цветы
счастливые тюльпаны

ДОСУГ

27 Тайны
люди-цифры

29 Сканворд
от Юрия Фалинского



25 Самые необычные радуги



При подписке на «ДОМАШНИЙ» на сайте toloka24.ru по промокоду **ВЕСНА25** скидка **15%**!

