Пичугина, Екатерина Правила долгой и безболезненной жизни/Е. Пичугина // Физкультура и спорт. – 2020. - № 4. – Текст: непосредственный, электронный. - URL: http:// http://fis1922.ru/tekushchij/1511-ekaterina-pichugina-pravila-dolgoj-i-bezboleznennoj-zhizni.html/.

Правила долгой и безболезненной жизни

Американский звездный онколог перевернул представления о ЗОЖ

Дэвид Агус — известный врач и популяризатор медицины, автор нескольких бестселлеров, переворачивающих привычные представления о здоровом образе жизни, врач-онколог, который наблюдал пионера эры информационных технологий Стива Джобса, посетил недавно Москву. И даже дал публичную лекцию под названием «18 правил долгой и безболезненной жизни». В числе прочего эпатажный доктор посоветовал на этой лекции выкинуть на помойку все витамины, опроверг пользу дробного и частого питания маленькими порциями и пояснил, почему шестичасовое сидение в офисе без движения равнозначно пачке выкуренных сигарет.

Некоторые правила можно считать спорными, однако звездный доктор утверждает: если следовать им, можно не только оставаться в отличной форме долгие годы, но и существенно увеличить продолжительность жизни.

Об этом вы можете почитать в журнале «Физкультура и спорт»