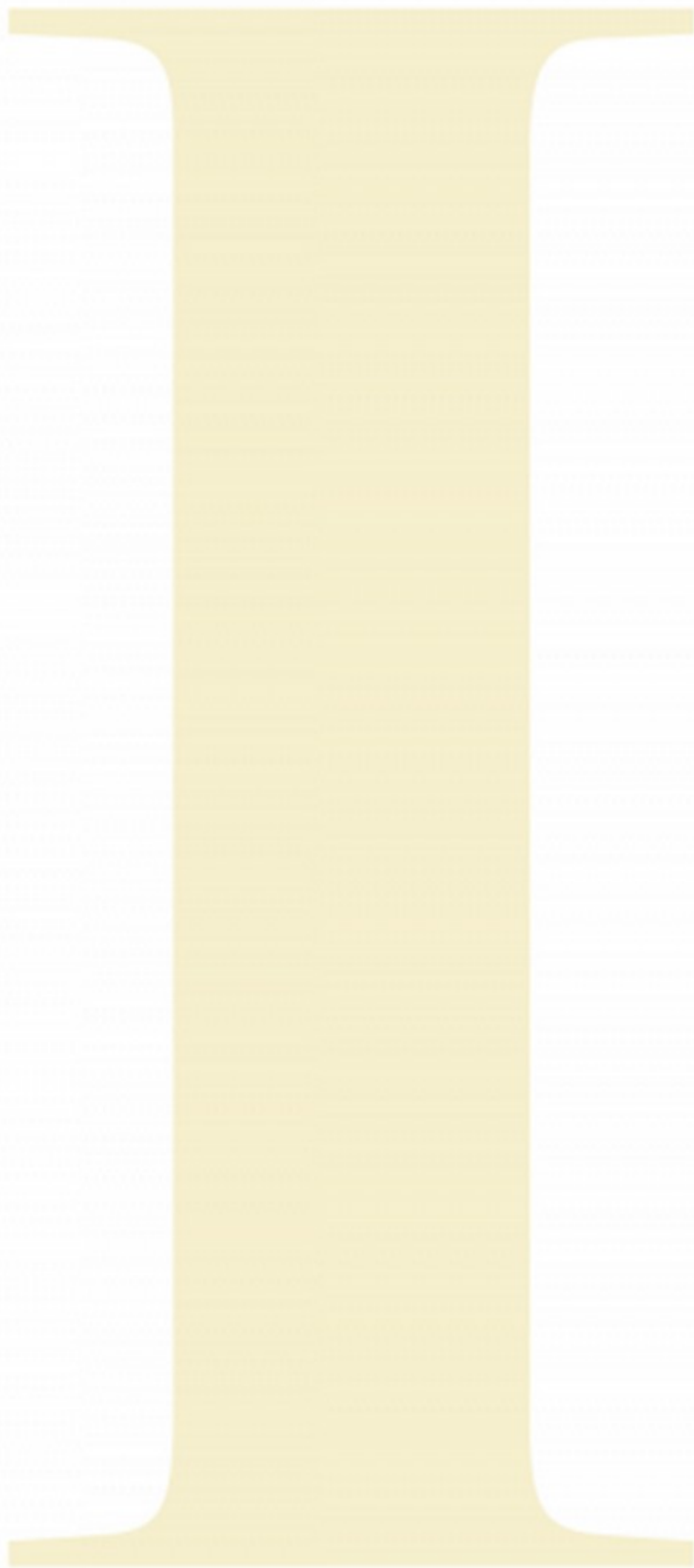


ЗМІСТ

<i>Вступне слово</i>	ix
1. Який дизайн дбає про ваш добробут?	1
2. Як зробити оселю здоровішою?	13
3. Вибір матеріалів	27
4. Технологія «розумний дім»	43
5. Входи	55
6. Зовнішній житловий простір	65
7. Кухня	81
8. Домашній кабінет/простір для роботи	103
9. Місце для тренувань	113
10. Публічний житловий простір	123
11. Доросла спальня	139
12. Доросла ванна	153
13. Дитяча спальня	169
14. Дитяча ванна	177
15. Гостьова спальня	183
16. Гостьовий санвузол	191
17. Пральня/підсобне приміщення	197
18. Гараж	209
<i>Чеклисти й джерела</i>	219
<i>Подяки</i>	221
<i>Примітки</i>	223
<i>Інформація про фотоматеріали</i>	227
<i>Показчик</i>	230
<i>Про авторку</i>	238



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ВСТУПНЕ СЛОВО

Вочевидь, ця книжка потрапила до ваших рук, бо ви прагнете поліпшити чи підтримати своє здоров'я та шукаєте нові способи, щоб це зробити. Прекрасна причина. Я теж піклуюся про своє здоров'я. Рівень нашого життєвого добробуту дуже пов'язаний із комфортністю нашого житла — і на сторінках своєї книжки я охоче розповім про це детальніше. Та спершу дозвольте трохи розказати, хто я така і як дізналася про зв'язки, що стали для мене неймовірно корисними й, сподіваюся, стануть корисними для вас.

МОЯ ІСТОРІЯ

Я не завжди переймалася доглядом за собою. З двадцяти до сорока років я була досить активною — плавала, ходила в туристичні походи, а після роботи й на вихідних займалася силовими тренуваннями. Скінчивши аспірантуру, вже за сорок, через складну роботу я почала заїдати стрес шкідливою їжею та частіше сиділа перед телевізором замість займатися спортом чи навіть просто гуляти. Життя стало геть сидячим, а зайві кілограми накопичувалися й накопичувалися.

Коли мій шлюб розбився на друзки якраз перед сорок дев'ятим днем народження, я зрозуміла: якщо не злізу з цього чортового дивана, без інфаркту не обійдеться. На щастя, в нашому офісі був басейн із підігрівом, і я знову почала плавати його доріжками, насолоджуючись рухом

і відчуттям спокою, що з'являється, коли розтинаєш воду тілом. А ще я помітила, що організм захотів здоровішої їжі, свіжих овочів і фруктів. Йому потрібні були сили, щоб знову та знову намотувати кола в басейні, тому він радів моему поверненню до корисного раціону.

Так почалася моя трирічна подорож до схуднення аж на п'ятдесят кілограмів — і набирати їх знову я не планую. Ви, певно, вже й самі помітили, що втрачати зайві кілограми значно цікавіше, ніж підтримувати здорову вагу: друзі не шкодують компліментів, ви міряєте модне й елегантне вбрання, впевненіше почуваетесь і частіше заводите романтичні знайомства. Схуднення може тривати кілька тижнів, місяців, рік чи навіть кілька років. Підтримувати вагу слід усе життя — навіть коли хвиля емоцій від результату давно вляглася. Зрештою, чимало людей знову набирають зайві кілограми. І в мене є такий грішок — я теж трохи набрала. Без цієї постійної боротьби не обходиться жоден день дороги до шостого десятка й далі.

Я ЗМІНИЛА ДУМКУ ПРО ФІТНЕС

Найефективніше для мене було перемкнутися з обмежень у їжі та фізичних вправ на поживніший раціон і спортивні тренування. Я поставила собі ціль — пробігти п'ять кілометрів на змаганнях «Spartan Race» у січні 2014 року. Колись я на них волонтерила, а потім іще й виграла в інтернеті квиток. Я знайшла тренера з бігу з перешкодами, навчилася залазити на дво- й триметрові стіни (ні, зовсім не так граційно, як у кіно!), бігати кроси й робити берпі — комбінації з присідань, відтискань і підйомів. Більшість жінок за 50 роблять грязьові процедури у спа-салонах. Я робила свої, проповзаючи по багнуці під колючим дротом.

Після перших змагань із бігу з перешкодами в мене з'явилися нові цілі: пробігти за рік у «Spartan Race» так звану «трійку» (5 кілометрів, 15 кілометрів і півмарафон), узяти участь у двох армійських змаганнях на витривалість «GoRuck» і двох естафетах «Ragnar», спробувати півмарафон і марафон та підкорити гору Вітні — найвищу точку сорока восьми континентальних штатів. Кожна ціль вимагала тренувань, правильного харчування, відпочинку й відновлення.

Я познайомилася з іншими любителями змагань на витривалість, перегонів і альпінізму. Приєдналася до спільноти людей, які люблять проводити вихідні в горах, бігати кроси й естафети, ходити в походи та

збиратися на всілякі веселі тренування. Ми досі спілкуємося й ведемо блог, де пишемо про найкращий раціон для підвищення витривалості й про те, як уникнути розладів травлення під час наших тренувань і спортивних заходів. Ми ночуємо одне в одного перед ранковими забігами, щоб бути ближче до стартових ліній, а ще обговорюємо різні способи відновлення після неминучих ушкоджень чи хвороб, які виникають, коли тренуєшся аж занадто ретельно, — наприклад, масажні валики, килимки для йоги, неймовірно приємний тонізувальний струменевий душ чи гідромасажні ванни.

ЗВ'ЯЗОК ОСЕЛІ ТА ЗДОРОВ'Я

Усім нам часом доводиться вирішувати справи, працювати чи відпочивати далеко від дому, але підзаряджаємось і відновлюємося ми здебільшого там, де проживаємо. Цей принцип майже не має винятків і не залежить від спортивних зацікавлень чи кар'єрних прагнень. Ми їмо й куховаримо на своїх кухнях, прибираємо й відпочиваємо у ванних кімнатах і відновлюємо сили в спальнях, де намагаємося якомога довше поспати, перш ніж розпочати довгий напружений день.

Конструкція, організація й оформлення місця, де ми живемо, колосально впливають на наш емоційний і фізичний стан. У цій книжці я дослідила, як кожне приміщення може нам допомогти чи зашкодити, і дала кілька порад, як зробити помешкання здоровішим, безпечнішим і функціональнішим, щоб поліпшити своє життя. І ті, хто вперше винаймає квартиру, і ті, хто оновлює власне помешкання, і будівничі дому своєї мрії неодмінно знайдуть на цих сторінках корисні ідеї щодо покращення своєї оселі та здоров'я.

ДИЗАЙН, ЩО ДБАЄ ПРО ВАШ ДОБРОБУТ: ЯКИЙ ВІН ДЛЯ ВАС?

Давно відомо, що певні токсичні елементи в домі можуть стати причиною виникнення хвороб. Результатом багаторічних досліджень стала заборона азбесту та свинцю, а також обмеження щодо використання формальдегіду й інших забруднювачів, які впливають на якість повітря

в приміщенні. Про безпечні будівельні та побутові матеріали написано багато книжок, але це не єдиний важливий аспект дизайну добробуту.

Дизайн добробуту можна оцінювати за п'ятьма категоріями: здоров'я та фізична активність, безпека й захищеність, доступність, функціональність, комфорт і радість. Саме в цих категоріях ми й оцінюватимемо внесок оселі в здоров'я та добробут. Про кожен з них ви дізнаєтесь у подальших розділах — а зараз я коротко розповім, яке ж значення вони мають для вас і ваших близьких.

- **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЗДОРОВ'Я** — широка категорія, де я міркуватиму про те, як дім може полегшити досягнення певних цілей у царинах фізичного розвитку, здорового харчування, гігієни, відпочинку й відновлення. Я опишу кухонні прилади, з якими легше готувати здоровішу їжу, та спальню, де добре спиться. Поясню, як душ із парою сприятиме швидшому одужанню після хвороби чи травми, а пароварка чи духовка збереже в їжі більше поживних речовин. Розповім, як сауни й масажні душові кабінки допоможуть відновитися після фізичних навантажень, і запропоную організувати вдома спортивний куточок. *У цій книжці ви знайдете поради, як тримати себе у формі та дбати про своє здоров'я.*
- **БЕЗПЕКА Й ЗАХИЩЕНІСТЬ** — категорія, де я поміркую про те, як мінімізувати ймовірність локальної катастрофи. Звісно, будівельні стандарти здатні попередити чимало базових ризиків, але вони не допоможуть, якщо електрику вам робить недосвідчений майстер без ліцензії чи якщо хтось із будівельників вирішив схалтурити. Така халатність потім може призвести до хвороби чи травм. Безпека — це належна кухонна вентиляція, що мінімізує ризик пожежі, і правильна вентиляція у ванній кімнаті, що допомагає уникнути скупчення цвілі. Це достатнє освітлення там, де нарізаються овочі, щоб ви не нарізали пальця замість моркви. І останнє, але, безумовно, не менш важливе: безпека — це ще й захищеність ваших даних. Багато розумних будинків нині під'єднані до інтернету, тому захист конфіденційності та персональних даних стає дедалі актуальнішою проблемою, адже від цього теж залежить ваш добробут. *У цій книжці ви знайдете поради, як себе убезпечити й почуватися захищеними.*
- **ДОСТУПНІСТЬ** — це можливість сповна насолоджуватися всіма домашніми зручностями, відкрита для вас, усіх членів вашої родини

й гостей — незалежно від травм, хвороб, обмежених можливостей або віку. Доступність — це можливість дістати речі з глибокої шафи, навіть якщо спина казиться після вчорашнього тренування. Це коли партнер або партнерка може спокійно прийняти душ, навіть ходячи на милицях після невдалої спроби підкорити нову скелю, а дідусеві зручно залишитись у вас на свята, хоч він і на інвалідному візку. Доступність — це коли ви можете залишатися самотійними та спроможними робити все, що заманеться, навіть якщо (чи коли) життя підносить неприємні сюрпризи. *У цій книжці ви знайдете поради, як зробити свою оселю доступнішою.*

- **ФУНКЦІОНАЛЬНІСТЬ** — це оптимізованість дому для максимальної продуктивності під час споживання їжі, роботи, домашніх справ чи сну. На оптимізованій і функціональній кухні прибирати після вечері швидше й легше, тому потім можна присвятити більше часу відпочинку чи тренуванням. Функціональна дитяча ванна кімната — це швидші вранішні збори до школи та водні процедури перед сном і, можливо, ще один спосіб запобігти хворобам. Функціональний оптимізований передпокій допомагає виходити з дому розслабленими, а повертатися в кращому настрої. *У цій книжці ви знайдете поради, як покращити функціональність своєї оселі.*
- **КОМФОРТ І РАДІСТЬ** — це індивідуалізованість дому, яка позитивно впливає на емоційний і фізичний стан. Фізичний комфорт може покращити тепла підлога у ванній кімнаті, що так приємно гріє ніжки зимовими днями, чи ароматерапія в душі, яка так гарно знімає стрес. Радість дарують дрібнички, що вдало прикрашають помешкання, — від творів мистецтва й пам'ятних сувенірів до килимів і фіранок. Дрібнички можуть бути як функціональними (килимки для ніг), так і суто декоративними (сімейні фотографії). Красивий вовняний килим додає кахльованій вітальні тепла та затишку, але його краще закріпити, аби ніхто не перечепився об кутики. Медалі, здобуті в перегонах, можна повісити на стіну в гаражі — вони вігатимуть вас удома, нагадуючи про досягнення та прекрасні миті життя, й підніматимуть настрій одразу після приїзду. Комфорт і радість — це ще й зв'язок вашої оселі з природою. Доведено, що рослини очищують повітря в оселі та поліпшують настрій, а рівень і якість природного освітлення дуже впливають на цикли сну. Окрім того, візуальне сприйняття, аромати й звуки природи зміцнюють здоров'я. Що