

Алексей Гордовский

ЗДОРОВОЕ  
И КРАСИВОЕ

ТЕЛО

ПОСЛЕ

50

235

ТЫСЯЧ  
ПОДПИСЧИКОВ

ПРОСТЫЕ  
СПОСОБЫ  
СБРОСИТЬ  
ИЛИ  
НАБРАТЬ  
ВЕС



# **Алексей Станиславович Гордовский**

## **Здоровое и красивое тело после 50. Простые способы сбросить или набрать вес**

### **Серия «ЗОЖРунета»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67879064](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67879064)*

*Здоровое и красивое тело после 50. Простые способы сбросить или  
набрать вес: АСТ; Москва; 2022  
ISBN 978-5-17-139458-5*

### **Аннотация**

Алексей Гордовский – автор популярного в социальных сетях блога о здоровье, человек, который однажды просто захотел быть здоровым, сильным и красивым.

В своей новой книге «Здоровое и красивое тело после 50» Алексей подробно расскажет обо всех аспектах построения красивого тела после 50 лет: как наладить режим дня, как составить план тренировок, как правильно питаться и как найти стимул заняться собой, несмотря на устоявшийся график жизни и большие соблазны оставить все как есть.

В книге вы найдете ответы на следующие вопросы:

- Как найти мотивацию и силы заниматься спортом после 50 лет?
- Как заставить организм жечь жир, а не мышцы?
- О чем жалеют ЗОЖники после 50 лет?
- Какие продукты категорически нельзя сочетать друг с другом?
- Какие упражнения подойдут вам, если имеются заболевания и противопоказания?

Это и многое другое Алексей Гордовский объясняет в своей книге «Здоровое и красивое тело после 50». Книга идеально подойдёт тем, кто хочет улучшить свое здоровье, а также отказаться от пагубных привычек.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Предисловие	7
Раздел 1. Мотивация	9
Что делать, если ты никому не нужен?	11
Отмена старости. как начать новую жизнь в зрелом возрасте?	15
Может ли физкультура заменить алкоголь?	18
Откуда брать силы и здоровье для тренировок?	21
Почему не надо бояться травм от физкультуры?	23
На сколько лет можно помолодеть с помощью физкультуры?	25
Почему людям в возрасте нужно заниматься на турнике?	28
Во сколько лет человек начинает по-настоящему стареть?	30
Как начать тренироваться, если нет ни времени, ни сил?	33
Что делать, если у вас ничего не получается в жизни?	35
На что надеяться в возрасте после 50?	38
Как я начал тренироваться после 40 лет и из толстяка стал атлетом	41



**Алексей Гордовский**

**Здоровое и красивое тело  
после 50. Простые способы  
сбросить или набрать вес**

© А. Гордовский, текст

© Издательство «АСТ»

# Предисловие

Большинство людей недовольны своей фигурой. Кто-то мечтает постройнеть, кто-то – поправиться. Кто-то – стать мускулистым и атлетичным.

Получается не у всех. Но, даже если получается, результат человека зачастую обескураживает.

Вот, скажем, удалось ему-таки похудеть.

И что?

Выглядит он теперь совершенно измученным: кости одни да кожа, свисающая дряблыми складками. Еле ходит от слабости. А если сумел набрать желанный вес, то все те килограммы – в огромном животе, боках и бедрах. И опять же – бодрости-то не прибавилось: что ни шаг – одышка.

О мышцах и говорить нечего – какие там мышцы? Которые, может, и были, и те куда-то подевались.

А почему?

А потому, что и худеть, и поправляться нужно правильно.

О том, как именно, и рассказывает эта книга. Все ее главы – о питании ли, здоровье ли, тренировках – в конечном счете помогут вам добиться желанной цели. **Улучшить свою фигуру.**

Причем избавившись по ходу дела от разных недугов и подарив себе отличное самочувствие, то есть став энергичным, неутомимым, жизнерадостным человеком. **Такую**

**мечту имеют многие.**

Вы тоже?

Тогда смело беритесь за ее исполнение! Как я в свое время. Ведь то, что представлял я собой раньше, вызывало у многих откровенную жалость – бесформенный, обрюзгший увалень, который, хватаясь то за трясущийся бок, то за сердце, еле-еле поднимался на пятый этаж. **Но я нашел в себе силы измениться и теперь делюсь с вами своим опытом.**

Поэтому повторяю: не ждите!

Если же для немедленных действий вам пока недостает готовности, решимости, уверенности в себе или, как принято говорить, мотивации, то и о ней имеется глава в данной книге.

Так что приятного и – главное! – полезного чтения!

**P.S. И да – особое внимание я уделяю людям старшего возраста.** Потому что большинство из них уже и не верят, что могут как-то себя улучшить. «Где там улучшить... – сокрушаются они, – когда уже и годы, и болезни...»

**Ерунда! Возможно все! Я-то сумел!**

Единственное, что потребуется, – ваша собственная воля!

# Раздел 1. Мотивация

Для того чтобы менять себя, в первую очередь надо желать жить. Иначе на кой черт меняться, в самом деле.

«Желать жить? – удивится читатель. – Да кто ж этого не желает?»

А очень многие.

Жить – вот чтобы именно жить – **интересно, насыщено, на полную, как говорится**, а не проживать, выживать, доживать и при этом еще и переживать по любому поводу и без **мало кто и может**.

Сотни раз писали мне: «Хватит агитировать за этот здоровый образ жизни! Как будто делать нам больше нечего! Тут после работы до дивана бы доползти, хлебнуть пивка да отрубиться!»

То есть – пивка да отрубиться. **Вот и все, что людям надо**.

Ну ничего.

Я ответственно заявляю: чтобы из вялой, полусонной, мрачной туши превратиться в активного, деятельного, получающего удовольствие от каждого дня человека, многим нужен **один-единственный импульс**.

**Один!** Откуда он придет – не знаю.

Может, и из этой книги. Вот почитает ее иной гражданин, позевывая, покряхтывая, почесывая бок, да и ощутит в себе

что-то, понимаете ли, эдакое. **Жажду свершений, что ли. Достижений. Побед.**

Нет? Не греет? Неохота?

Понимаю.

Но, если не совсем уж лень, переверните все же страничку и почитайте дальше. Думаю, охота появится (тут должен стоять веселый смайлик, но формат книги его не допускает, поэтому просто представьте, что он есть).

# Что делать, если ты никому не нужен?

Вот, что мне написали в комментариях:



23 часа [открыт по ссылке](#)

Так или иначе, все мы отдадим концы. Не цепляйтесь за жизнь. 99,9% людей никому не нужны.

Ответить 

А я и не буду спорить, что не нужны.

Мир именно так и устроен: большинству людей ты не нужен. В сердцах можно сказать и жестче – как автор комментария – ты не нужен никому.

Ну и что?

**Себе-то ты нужен!**

О себе-то ты готов заботиться, с собой-то ты в прекрасных отношениях, для себя-то ты – дорогой, любимый и единственный!

Правда, бывает вот что: многие начинают меньше ценить себя, если их не ценят другие; многие чувствуют себя из-за этого неполноценными.

Они страдают, они едят себя поедом – «ах, ну почему я такой». **Почему меня не любят?**

И со всех сторон сыплется на них: «исправляйся, переделывайся, становись другим», или вот это, совсем безмозглое: «будь проще и люди к тебе потянутся!».

### **Ерунда полная.**

Распространенное мнение «если окружающие как один тебя не любят, значит дело в тебе» верно далеко не всегда. **Окружающие могут не любить тебя просто потому, что они козлы.** Увы, это так.

И меняться им в угоду, во-первых, неправильно – ну станешь и сам козлом, хорошо это разве? – а во-вторых, не факт, что даже после этого они начнут относиться к тебе лучше. Их вообще не поймешь.

По этой же причине не работает и совет: невзирая на плохое к тебе отношение, на упреки, окрики и оскорбления, шли всем лучи добра, и люди вокруг тоже будут делаться приветливее и благожелательнее.

### **Не будут.**

Дурачком считать будут, а приветливее и благожелательнее – ага, как же. А то и сильнее еще разъярятся, мол, «да он же издевается»! **Так что лучше оставаться собой.**

Вы не совершаете подлости? Не предаете? Не отнимаете копейку у убогого и не стелетесь ковриком перед сильной, влиятельной сволочью?

**Ну и с какого, извините, хрена вы должны меняться? Не должны.**

Недостатки? Да, есть недостатки. Но совершенно без-

грешным человек стать не может. Не верите – зайдите в церковь, спросите любого священника. Достичь безгрешности не в наших силах. К тому же, повторюсь, пример безгрешности был явлен около двух тысяч лет назад, и все знают, что с явившим тот пример сделали.

И хорошее отношение, и любовь, и обожание и даже неистовое слепое поклонение – все это в один миг может смениться безразличием, а часто и ненавистью. И еще мечтать будешь, чтоб стать всего-навсего никому не нужным. Короче, вот это «не цепляйтесь за жизнь, потому что вы никому не нужны» – глупость.

**Цените себя. Заботьтесь о себе.**

И обязательно – обязательно! – **цепляйтесь за жизнь!**

P.S. Да, это невеселый текст. Одиночество, холод в отношениях, даже элементарная невостребованность действительно тяжелы. Но я не могу, как это принято, написать: ничего-ничего, верьте, пробьет еще заветный час, и вас заметят, и вас оценят, и вас подхватят под руки и выведут в круг под аплодисменты и сияние восторженных глаз. Ну или что-то в таком роде.

Вполне возможно, ничего не изменится.

**Но вполне возможно – изменится!**

И будут еще и новые люди вокруг, и любовь, и счастье. Или – ладно уж, умерим запросы – простая тихая радость от жизни будет. И хорошо бы сохранить себя до этого момента. Физически.

**Цепляйтесь за жизнь!**

# Отмена старости. как начать новую жизнь в зрелом возрасте?

«Вот, – говорят мне, – эта твоя физкультура – зачем она? Турнички эти, брусья, стенки шведские дурацкие, застрянет нога, и сломаешь нафиг лодыжку или, вон, гантелю уронишь на палец и орать будешь, и это еще не самая жуть, потому что может ведь и мотор стукануть от нагрузки, а как ты думал – полтинник это тебе не жук чихнул, это возраст!» Вот так примерно и говорят, да.

Ну что тут можно ответить?

**Да она мне и не нужна физкультура-то.**

То есть сама по себе – подтягивания ради подтягиваний, отжимания ради отжиманий, бег ради бега – **не нужна**. Нет, удовольствие от процесса тренировки я испытываю, но это не главное. «Конечно, не главное! – кивнет кто-то. – Главное – крепкие мышцы в результате!»

Нет.

И мышцы не главное.

**И скажу теперь совсем крамольную вещь.** Даже здоровье, которое очевидно улучшается от занятий физкультурой, здоровье, о котором только и разговоров среди ЗОЖников, здоровье, ради которого все усилия – и пот, и мозоли, и пять километров в пять утра по слякоти в дождь, и гири, и штанги, и приседания до горящих ног, и последний отказной

подход отжиманий, когда рушишься потом на пол плашмя, – так вот: даже здоровье, хоть оно и – да! – станет после этого заметно крепче, **не главное**.

А ЧТО ЖЕ ГЛАВНОЕ?

Вот смотрите.

За свои 50 лет я много чего **не успел**. Планов была куча, но какие-то сорвались, какие-то отложились, на то, чтобы взяться еще за какие-то, не хватило либо умений, либо денег, либо – чего уж там – смелости.

А теперь уже поздно. 50.

Стоп.

А почему, собственно, поздно? Поздно – это когда ты разваливаешься на ходу и тебе уже думать ни о чем не хочется, доковылять бы только до поликлиники.

А когда у тебя энергии и сил больше, чем, например, в 30, что конкретно тебе поздно?

**Ничего. Ты можешь взяться за любое дело и довести его до конца.** Вот, в случайном порядке:

- Открыть бизнес.
- Выучить иностранный язык – и не один.
- Поступить в институт, закончить и даже защитить диссертацию.
- Снять фильм.
- Завести новые отношения.
- Родить ребенка. И успеть вырастить!

**У тебя опять впереди жизнь.**

Вы скажете – фантастика? А в чем фантастика-то? Ну в чем? Все так и есть.

У 20-летнего впереди жизнь, **и у тебя 50-летнего впереди жизнь.**

Вот ради чего физкультура. А вы говорите: мышцы. Нет, ну и мышцы, конечно, куда ж без них.

## Может ли физкультура заменить алкоголь?



В буквальном смысле – не может. И вот почему.

Алкоголь – это расслабление. Это когда откинулся в кресле – в руке бокал, вокруг умиротворяющая тишина.

Или когда всюду музыка, шутки, смех, и ты махнул очередную стопку и – опа! – подхватил какую-нибудь за талию и увлек за собою в танец (например). В общем, алкоголь – это про получать удовольствие **прямо здесь и сейчас**.

Физкультура – это труд, порой сравнимый с укладкой шпал без помощи механического шпалоукладчика. На жаре.

Я понимаю, есть такие, кто получает удовольствие и от этого.

Есть.

Но для большинства **кайф наступает после тренировки**. Мышечная радость – это ведь не просто приятные телесные ощущения. Это реальный выброс эндорфина – гормона, который иной раз может вызвать эйфорию покруче, чем бутылка коньяка, будь он хоть семизвездочным.

И потом – что с вами будет наутро после той бутылки? А после бутылки паленки?

Во-от.

А после физкультуры вам хорошо, даже если мускулы гудят и болят – эта боль радует, причем никто толком не может объяснить почему. Болит же! А человек улыбается: но ведь хорошо! Хорошо же!

А тем более, когда закончил тренировку – выжатый, выдохшийся, прямо рухнешь сейчас на маты – и рушишься ведь! – и вот, раскинув руки и глядя в потолок, чувствуешь, как весь наполняешься сладкой (ну не подобрать другого слова, правда!) истомой, и наслаждаешься ею, и блажен-

ствуешь. Балдеешь, если уж по-простому.

То есть алкоголь сначала даст, **потом отберет, да еще и пинка отвесит.**

А физкультура – заставит попотеть, **зато после щедро отблагодарит.**

К тому же, выпивая, вы с каждым днем будете все слабее и слабее, а тренируясь – сильнее и сильнее. Да еще и кайфуя при этом.

Выбирайте.

P.S. И да, я знаю, что кому-то после тренировки хочется еще и накатить. Пивка там или даже чего покрепче. Развить, так сказать, успех – чтоб совсем хорошо стало, чтоб розовый туман в голове, чтоб полный улет.

Не надо.

**Загубите всё.**

**Алкоголь, как обычно, обманет** – он умеет, это его работа.

Не ведитесь!

А вообще самое важное тут, по-моему, вот что.

Опьянение дает нам ложное представление о нас самих. Оно будто раздвигает границы возможного и толкает на всякую дурь с непредсказуемыми последствиями, как демон шепчет в ухо: «Шагни в окно – и полетишь! смелее! у тебя получится! на-ка еще рюмочку – и вперед!»

А физкультура честная. Она показывает, на что мы способны в реальности. Она не льстит, а наоборот – тыкает каж-

дого носом: тут ты слаб!

Хочешь стать сильнее?

Ставь цель! Добивайся!

Здесь и выясняется, есть ли у человека сила воли, чтоб добиваться-то.

С физкультурой мы открываем себе себя, короче.

Вдобавок, повторяю, кайфуя при этом!

## **Откуда брать силы и здоровье для тренировок?**

Кто бы со мной ни спорил, я все равно остаюсь при своем убеждении: главная причина того, что с возрастом люди начинают разваливаться – не физиологическая, а психологическая.

**Она в голове!**

Скажешь иному про физкультуру, что, мол, от нее польза, – так он руками замашет: о чем ты вообще, я и так еле дышу! Здоровья где брать на твою физкультуру?!

Вот ведь люди.

Какое уж там особое здоровье нужно, чтобы пройтись средним или даже медленным шагом сто метров по парку? Воздухом подышать. Птичек послушать.

Скажете, это не физкультура? А что же это?

**Самая что ни на есть физкультура.** Начального, правда, уровня.

А какой еще нужен, когда человек, по его собственным словам, еле дышит.

И вот тут важный момент.

Единственное, что отличает гуляющего в парке гражданина, будь он хоть и пенсионер, от самого настоящего тренирующегося спортсмена – это не скорость ходьбы, не ее расстояние и тем более не костюм с эмблемой какого-нибудь адидаса.

А регулярность занятий.

**РЕГУЛЯРНОСТЬ!**

При условии, что ваши прогулки носят повторяющийся характер на протяжении более-менее длительного времени, **вы уже физкультурник.**

Даже если этого не знаете.

**Потому что основное здесь – систематическая дозированная физическая нагрузка.** То есть у вас имеются силы и здоровье на тренировки, и спорить с этим странно, потому что вы уже их выполняете.

Теперь дело-то, в общем, за малым – постепенно увеличивать дистанцию или – при желании! – попробовать другой вид занятий. Например, велосипед. Или упражнения на уличных тренажерах. Или бассейн.

**Проверьте, что вам больше подходит и что дает лучший эффект.**

**Хотя – я просто знаю это – эффект даст все. И сердце будет лучше биться, и легкие лучше дышать, и**

**мышцы сделаются и эластичнее, и крепче.**

Попробуйте.

Повторяю: нельзя будет даже сказать, что вы – начинающий. Вы – продолжающий!

Так что желаю продолжать долгие-долгие годы!

## **Почему не надо бояться травм от физкультуры?**

Без конца приходится слышать, что физкультура не столько лечит, сколько калечит. Вон, один, говорят, с турника сорвался, другой на велосипеде куда-то въехал, третьего вообще чуть штангой не придавило.

А бывает, да.

Это дело такое: весь напряжен, мышцы гудят, одно неверное движение – и привет. Рисковое, стало быть, дело. Ну а как вы хотели?

**Бывает разве что-то не рискованное?**

Может, на машине ездить? Зачем, действительно, велосипед? А тем более бежать? Сел, вон, за руль и погнал. ДТП ведь не случаются. Не попадает, говорю, у нас никто в аварии. Никогда. Врет статистика погибших и покалеченных – полная идиллия на дорогах, ага.

Или штанга. Сдурели, что ли, в самом деле, тяжести такие ворочать? Умные-то люди лишние сто граммов только в виде стакана поднимут. И не бывает у них ни грыж, ни артрозов,

ни заземлений – ничего такого вообще.

Идеально здоровые они, точно вам говорю. стакан опрокинут – и в пляс.

Ой, что такое?

Эх, отменяется пляс – в спину вступило. Ох, посидеть бы – сердечко что-то не того. Ах, звоните в скорую.

Я к чему это?

**Жизнь вообще опасна.** Без всяких велосипедов и штанг. Без турников. Без тренажеров. Без футбольных мячей. Без боксерских перчаток. Без лыж и лыжных палок. Без коньков и клюшек.

Без спорта.

### ЖИЗНЬ ОПАСНА САМА ПО СЕБЕ

Так к чему причитания «ой, мол, из-за этих упражнений только синяки да шишки себе набьете, а то и руки-ноги переломаете»?

Я вот сейчас воспользуюсь логикой тех, кто постоянно пишет мне: «Зачем эта физкультура, от судьбы один хрен не уйдешь, когда на роду написано, тогда и загнешься».

Так вот: если вам на роду написано сломать себе, скажем, ногу, то с физкультурой или без – вы ее сломаете. От судьбы же не уйдешь, верно?

**Зато, выполняя упражнения, вы получите крепкие мышцы и выносливое сердце.**

**И будете сильнее, бодрее и здоровее того, кто не занимается.**

**И, к слову, заживать у вас все будет быстрее, если вдруг что.**

Так-то вот.

Тренируйтесь!

**P.S. Глава, понятно, не о том, что травмы на тренировках вам в любом случае гарантированы. Если подходить к делу грамотно: разминаться, не форсировать нагрузки, давать себе время на отдых – их и не будет.**

Но отказываться от физкультуры только на том основании, что там может быть бо-бо – неразумно. Везде может быть бо-бо!

## **На сколько лет можно помолодеть с помощью физкультуры?**

Предвижу усмешки: ни насколько! Накачаться накачаешься, но останешься стариком.

Погодите.

Мы как вообще опознаем старика? По лицу?

Лица нам скоро станут менять по желанию в салонах, наперебой заманивая скидками. Научатся задерживать collagen в коже – а это и есть секрет молодого лица, – и пожалуйста: **зайдешь туда ты дедушкой, заплатишь в кассу денежкой и выйдешь писанным красавцем – хоть знакомься с девушкой** (извините, не удержался от экспромта).

В общем, с лицом вопрос решат.

## А ВОТ С ТЕЛОМ КУДА СЛОЖНЕЕ

С телом – засада. С годами оно чахнет, **и никаких возможностей влиять на это медицина не имеет.**

Вообще.

Все слабее сердце, все хуже работают печень и почки, все чаще болят суставы...

Где-то врачи и помогают, но есть то, перед чем они абсолютно бессильны.

**Например, перед саркопенией – потерей мышечной массы с возрастом.**

Так как мы опознаем старика? По лицу? А если лица не видно?

**Старик по-особому двигается.** По-особому ходит – волочит ноги, по-особому поднимает руки, по-особому горбится.

**У него атрофированы мышцы.** Сквозь его дряблые мускулы по высохшим сосудам еле течет кровь, лишенная уже необходимых для организма веществ – они не вырабатываются. Они не нужны больше телу, неспособному к нагрузкам.

Вот что такое старик.

**Саркопения побеждается только физкультурой.**

**Только!**

Мышечная система начинает работать, процесс ее увядания тормозится, затем останавливается, **а после происходит чудо: вы как будто разворачиваетесь и идете на-**

**зад сквозь время, проходя по пути через состояния своего тела – таким вы были год назад, таким пять лет назад, таким – десять...**

Снимая лишнюю нагрузку с сердца, сокращающиеся мышцы помогают ему гнать кровь по сосудам. Питание устремляется к страдающим из-за его нехватки позвоночнику и суставам, **возвращая им способность нормально двигаться. Оживают вообще все системы организма** – они ведь взаимосвязаны, благодаря одной возрождается другая.

**Параллельно запускается общее обновление клеток**, потому что именно так тело и запрограммировано поступать в подобных ситуациях.

**И в результате вы избавитесь от многих болезней и предотвратите новые. То есть физкультура делает то, чего не может – и в обозримом будущем не сможет – медицина.**

Поэтому, когда меня спрашивают, сколько лет можно сбросить с помощью тренировок, я отвечаю: **минимум двадцать.**

Если вы начнете в **50**, то вернете себя **30-летнего.**

Если в **70** – **50-летнего.**

Если в **90** – **70-летнего.**

Я серьезно.

Начинайте!

# **Почему людям в возрасте нужно заниматься на турнике?**



Я занимаюсь на турнике каждый день.  
То есть вообще каждый день – без выходных. И делаю это

годами.

## **И мне за 50.**

Если послушать скептиков, то мои суставы давно должны были рассыпаться, а мышцы порваться.

**Но суставы даже не болят. А мышцы только крепче с каждым годом.**

И происходит это потому, что регулярная физическая нагрузка – **единственное средство, которое на самом деле способно затормозить процессы старения тела.** Никакие таблетки и мази, никакие спа и омолаживающие процедуры тут рядом не стоят.

Я не говорю, что они неэффективны, но они, повторяю, рядом не стоят.

## **О ТУРНИКЕ**

**Это лучший снаряд для занятий с собственным весом.** С помощью турника можно проработать тело **без статической нагрузки на позвоночник**, и именно в этом его преимущество перед, например, штангой или гирями.

Даже ноги – представьте себе! – вы сумеете отлично тренировать на нем, если перекинете через перекладину простые резиновые ленты (я не описываю здесь упражнения, но их полно в сети).

Эта перекладина – последнее, наверное, что связывает нас с древними предками, которые – далее выбирайте версию, представляющуюся вам более правдоподобной, – 1) слезли когда-то с деревьев, 2) взбирались на них за заветными пло-

дами, в любом случае длилось это тысячелетиями, в течение которых и формировались наши гены.

То есть эта перекладина у нас в генах. Да за нее просто подсознательно хочется уцепиться, когда проходишь мимо. Поэтому все – **я подчеркиваю: все!** – упражнения на ней для нас полезны.

**Даже в возрасте после 40.**

То есть не «даже», а тем более в возрасте после 40. Потому что в эти годы и тут ослабло, и там одрябло, и здесь поскрипывает... А значит, нужно все подтянуть и вправить.

И турник для этого подходит как нельзя лучше!

P.S. Если турника поблизости нет, я использую что-то еще, хоть бы и то же дерево. А что? Была бы ветка покрепче, а там уж гены подскажут, как за нее хвататься и куда тянуться.

## **Во сколько лет человек начинает по-настоящему стареть?**

Ученые из Скандинавии установили, в каком возрасте мы начинаем стареть.

**По-настоящему стареть.**

То есть не когда «ой, кажется, у меня появилась морщинка!» и «ах, седой волосок!», а когда уже не до таких мелочей, когда всему организму наступает хана, когда песок из нас начинает сыпаться – так стареть мы начинаем в районе

50–55 лет.

**В эти годы, мол, ослабляются защитные функции на уровне генов – и всё.**

Пожили здоровыми – хватит.

В ответ взвился один видный наш геронтолог: что это еще за чушь, мол?! Какие 50–55 лет?!

Я-то надеялся, он скажет «70». А он сказал: «25»!

В 25, то есть, здоровье начинает катиться под откос, но мы этого долго не замечаем, потому что скорость на первых порах невелика. Ну хоть на том спасибо.

С другой стороны, а чего мы, собственно, ждали? К 25 годам формирование организма заканчивается, и он принимается стареть – все ведь просто.

**Но вот насчет того, что после 50 нам наступает окончательная труба, можно поспорить.**

**Гены? Гены включаются, когда для них созданы условия.**

Вы скажете: а что, возраст – это не условия? Болезни – не условия? Органы – сердце там, почки, печень – которые столько лет шаршили и вот поизносились, – не условия?

Условия. Но не решающие. Окончательную команду к самоуничтожению человек дает себе сам.

Когда у него пропадает интерес к жизни.

**Внимание!**

**Это не какая-то набившая оскомину фраза, это чистая правда!**

**Потеряете цели и смысл существования – начнете разваливаться на глазах!**

Работа, дети, внуки, увлечения, хобби, дача, да что там – дача, может, вы вообще в депутаты соберетесь, может, бизнес решите развернуть в масштабах страны. А не решите, и ладно: огородик, вышивка, шахматы по интернету, еще тысяча других дел и главное – вы! Вы сами! – **тот день, когда даже этот последний, основной стимул жить исчезнет, и станет первым днем настоящей старости.**

**Потому что именно тогда и создастся то самое недостающее условие, и гены вступят в дело, и, в соответствии с заложенной в них программой, четко и безжалостно доведут его до печального конца.**

**ЖЕЛАЙТЕ ЖИТЬ!**

С остальным проще.

**Болезни лечатся** (да, трудно и не все. Но очень многие).

**Органы оздоравливаются** (да, нужно приложить усилия, сменить образ жизни, не есть всякую жирную дрянь – но что ж делать, по-другому никак).

И вот еще. Дело тут ведь вовсе и не в возрасте. **Потому что, если человек потеряет желание жить в 25, он вполне может умереть, к примеру, в 26.**

И болезни ни с того ни с сего на него навалятся, и органы разом забарахлят, и хуже ему будет с каждым днем, и перепуганная родня забегает, запричитает, станет бросаться то к одним докторам, то к другим, но все без толку. Сколько раз

такое было.

Не теряйте интерес к жизни!

## Как начать тренироваться, если нет ни времени, ни сил?

Подобные комментарии мне пишут довольно часто.



1 час

На пятом десятке тратить свои последние силы на тренировки это же просто какой-то идиотизм

Ответить 

Что здесь ответишь?

Человека, который не верит в пользу физкультуры, **перубедить нельзя**. Потому как слова тут бессильны, а упражнения он делать не начнет. На кой черт ему это бессмысленное самоистязание.

Тем не менее вот ситуация.

Представим автора этого комментария. Не знаю, как его на самом деле зовут, пусть будет Иван Петрович.

Сил у него мало – он так и написал, – и пришел он в поликлинику. Что это, мол, со мной? Доктор осмотрел, просту- пал, простукал, молоточком перед глазами поводил и заклю- чил: да просто изможденный вы очень. Больше отдыхайте! «Ага, – кивнул Иван Петрович, – постараюсь».

Но, с другой стороны, как тут отдохнешь! На дачу надо? Надо! В смысле – диван этот везти, матрас, торшер дурацкий? На помойку бы их, но супруга разве ж позволит: «Ты обалдел? Хорошие ж вещи еще – торшер, вон, даже светит иногда, патрон ему поменять – и практически как новый, если дырой к стене ставить».

В общем, опять забивать гараж хламом.

А огород! А траву косить! А крыша-то, крыша! Второй месяц течет, Колька-молдаванин, мастер, посмотрел, наобещал да пропал. Самому, выходит, лезть?

Боязно.

Ну и выпить, опять же, с Данилычем.

Нет, оно, конечно, отдых. Но наутро-то – ох, едрить, голова! – и в той голове обрывками подробности вчерашнего: и как ходили за второй, потом за третьей, потом не помню, потом вроде музыка, танцы, потом – да пошел он, этот Колька-балабол, прям шас сам все почию! – полез-таки на крышу, потом вжжжих! – вниз и – буммм! – темно.

Е-мое, а нога-то почему перебинтована?

Ну вот, тем более: какая теперь может быть физкультура.

Так и живет Иван Петрович. Изможденный, но не сломленный.

Ни шанса спорту!

Я к чему все это написал. Практически ни у кого от дворника до президента жизнь не заполнена под завязку ну настолько захватывающими событиями, чтобы в них нельзя

**было втиснуть полчаса упражнений три раза в неделю.**

Ни у кого.

Рискну предположить, что большинство сограждан, наоборот, мечтали бы как-то свой досуг разнообразить.

Так вот вам: бег, гимнастика, тренажеры – да что угодно.

Просто попробуйте!

**Как средство от скуки.**

Уточняю: я не про здоровье сейчас! Не про бицепсы-трицепсы!

**Я только про то, чтобы с чуть большей фантазией проводить время.**

Потому как если у молодежи фантазии хватает на всякое-превсякое и даже с избытком, то лет после 40 она как-то иссякает, признаем это.

Ну так тем более гантель нам в руки. И да, для изможденных это особенно актуально. **Сил придает – только успевай потом тратить.**

Проверено.

## **Что делать, если у вас ничего не получается в жизни?**

Мне потребовалось 50 лет жизни, чтобы усвоить простое правило.

**Если что-то получается, то получается сразу.**

Без напряга. Без осечек. Без нервов.

Если же дело не идет: стараешься, стараешься, вот назнанию уже выворачиваешься, а толку чуть – **то и не выгорит ничего.**

Это как толкать буксующую машину, а она ни в какую – только грязь в тебя из-под колес летит. И потом стоишь, обтекаешь – а все зря. Машина вон – еще глубже завязла.

Сначала-то я был дураком. Я думал, что побеждает упорство. Я категорически не желал отступать перед неудачами. Я шел к цели с ослиной твердостью во взгляде.

У меня не получалось ничего. Во-об-ще.

А что получалось – на то я и не рассчитывал. Оно будто само происходило.

Вот, помню, пытался заработать, начал бизнес, а он разорился. А я – опять начал! А он и опять разорился. А я – снова! А он и снова. И опять, и снова. Со свистом, в общем, пролетел я.

А потом – случайно! на улице! – встретился со старым знакомым, причем даже не узнал его, мимо прошел, а он меня окликнул и слово за слово предложил работу – и какую!

В кино.

Да с такой зарплатой, что какой там еще бизнес, ну его вообще.

И так постоянно. **Никогда не знаешь, где найдешь, где потеряешь.**

**Вывод:**

Лично я сейчас уверен вот в чем.

Если цель, к которой стремишься, все не достигается, хоть ты и рвешься как бешеный – остановись. Что-то большее, чем ты, не хочет, чтобы у тебя получилось. И у тебя не получится.

«Тяжело идти против рожна, да, Савл?» Обдерешься в кровь. Всю жизнь оставшуюся можешь провести, зализывая раны.

Займись чем-то другим.

**И – главное! – не ожидай успеха.**

НЕ ОЖИДАЙ УСПЕХА

Да, да, да.

Не жди, что у тебя получится.

Это трудно. Это невозможно как трудно, ведь очевидно же – зачем вообще что-то делать, если не ради цели?

**В том-то и дело, что ради цели. Но, не рассчитывая, что достигнешь ее. Тогда и достигнешь.**

Может, каким-то другим способом, которого пока и в голове-то нет, а может вообще случайным, или, если кому больше нравится, чудесным образом, но достигнешь.

ПОЛУЧАЕТСЯ ТО, НА ЧТО НЕ  
РАССЧИТЫВАЕШЬ

Я не знаю, почему это работает. Какие вселенские сдвиги, какие дрожания темных материй, какие квантовые импульсы так выворачивают реальность, что то, чего ждешь, – не получаешь, а чего не ждешь совершенно – вон оно, на блю-

дечке с голубой каемочкой.

Но именно так все и происходит (чаще всего, по крайней мере).

И это нужно просто принять и расслабиться.

## **На что надеяться в возрасте после 50?**



На эти размышления меня натолкнул следующий комментарий:

12 минут

Зачем мне иллюзии на светлое будущее в 53 года. Я же понимаю, что все хорошее уже позади а дальше только угасать...

Ответить 

**В чем главная проблема людей после 50? Они не верят, что впереди у них еще будет что-то стоящее.**

Что-то значительное. Что-то, ради чего имеет смысл по-настоящему напрягаться.

Неважно, о чем речь – о любви, успехе или еще каких перспективах шире дачной грядки. «Всё! – говорят они. – Я свое пожил, теперь можно не дергаться».

И не дергаются.

**И зря.**

Нет, если кто просто задолбался, – другое дело. Может, человек как раз кайфует, а то от него всю жизнь чего-то требовали, ждали, возлагали надежды, а теперь и не требуют, и не ждут, и не возлагают – и слава богу.

Но многим все же как-то тоскливо, что ли, быстро, мол, годы-то просвистели. Особо и не пожил. А теперь – старость. А в старости полагается что?

Сидеть и не отсвечивать.

Нет, иной, может, и рад бы воспротивиться этой установке, но...

Так полагается. Так было всегда.

**Да мало ли что было всегда.**

Вот смотрите.

От основания времен дети, женщины и старики терпели всяческие притеснения как незащищенные слои населения. А теперь? Женщины добились равноправия. За детей горой стоит ювенальная юстиция.

**И только старики опять не при делах.**

Справедливо это?

Общество в данном вопросе не право и никогда не было право. **И мы не должны покорно подчиняться его правам.**

Беда, конечно, в том, что людям старше 50 невероятно тяжело найти работу. По крайней мере такую, в которой они действительно могли бы реализоваться, а не «требуется вахтер 2/2».

Тут-то и одолевает соблазн махнуть рукой: да пошло оно, мол, всё...

Но я советую не сдаваться.

Примите это как незначительную неприятность. В конце концов, работа – это далеко не вся жизнь.

**Жизнь гораздо шире.**

Реализуйте какие-то старые планы. Научитесь играть на гитаре / рисовать / начните – вот, кстати! – что-нибудь собирать: значки, монеты, неважно – помимо всего, **это и деньги может принести, причем ощутимые.**

Заведите новых друзей, и очень желательно активных и все время к чему-то стремящихся. **Это заразно.**

**Обязательно займитесь физкультурой! Она, кста-**

**ти, способна без прочих дополнительных стимулов вернуть интерес к жизни, потому что даст такую энергию, какую вы, может, и в 20 не имели. Вот совершенно не шучу!**

**Главное – поддерживать огонь внутри себя. Если он будет гореть – вас не остановишь, как тот паровоз, который вперед летит.**

В общем, ситуация такая:

Вы совсем не молоды. Нездоровы. Небогаты. Без каких бы то ни было перспектив. И общество уже списало вас в утиль.

**И вот с этой отметки, которая немногим выше уровня могильного памятника, вам надо стартовать вверх.**

Скажу честно: лично меня такое очень заводит и подхлестывает. Потому что есть надежда – и шанс! – выполнить-таки свою миссию, предназначение, сверхзадачу или кто как это называет, в зависимости от веры, убеждений или еще чего.

Вы ее выполнили? **Нет?**

Ну так дерзайте!

## **Как я начал тренироваться после 40 лет и из толстяка стал атлетом**

Я очень хорошо помню тот день. Это был понедельник. С середины прошлой недели я говорил себе: воскресенье – последний день твоего обжорства и лени.

Потом начнется новая жизнь, полная здорового спортивного задора, хорошего настроения, овсянки вместо гамбургеров и кефира вместо пива. Кефир вместо пива не очень вязался с хорошим настроением, но я убеждал себя, что привыкну.

«Не привыкнешь! – возражал внутренний голос. – Пару дней продержишься и пошлешь все на фиг».

# 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.