

В 55 ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ

*75-летний лыжник  
Борис Улатов из Лесного преодолевает  
десятикилометровую дистанцию  
за полчаса — всего на девять минут  
медленнее, чем 26-летний чемпион  
мира Петтер Нортуг!  
Как ему это удается?*

Ищите эту историю  
на стр. 150

←→  
С возрастом  
здоровье  
хуже  
не становится

# ЗДОРОВЕЕ БУДЕШЬ

30 историй тех, кто на своем собственном примере доказал,  
что здоровье и красивое тело вполне можно сохранять далеко за 50

® Возраст Счастья  
проект Владимира Яковлева

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 7  | Предисловие<br>Владимира Яковлева                 | 54 | Анна Халприн,<br>которая танцует с Богом                        |
| 10 | Ксавьер Манья,<br>который никогда не ест досыта   | 58 | Сергей Зимин,<br>который ездит лежа                             |
| 16 | Пэт и Алисия Мурхэд,<br>которые шляются по миру   | 62 | Чарльз Югстер,<br>который проводит эксперимент                  |
| 24 | Рюрик Карнаузов,<br>который побеждает одной левой | 70 | Ллойд Кан,<br>которому интересно жить                           |
| 28 | Ли Сюаньтун,<br>который правильно смеется         | 74 | Джанет Мюррей-Уэйклин,<br>которая пробегает марафон каждый день |
| 34 | Джеффри Лайф,<br>который вылечил себя сам         | 80 | Франко Пуликат,<br>который здоров на все 360                    |
| 40 | Феликс Дозорец,<br>который отказался дряхлеть     | 86 | Валентин Бадич,<br>который все вылечил танцем                   |
| 44 | Майкл Грбич,<br>который умеет держать баланс      | 92 | Шигео Токуда,<br>который нашел свой жанр                        |
| 48 | Роджер Оллсопп,<br>который переплыл Ла-Манш       | 96 | Мадонна Бадер,<br>которая молится на бегу                       |
-

- 
- |            |   |            |   |
|------------|---|------------|---|
| <b>102</b> | Фауджа Сингх,<br>который стал марафонцем                        | <b>146</b> | Григорий Скаллер,<br>который покорил Эверест на одном дыхании |
| <b>106</b> | Людмила Воронова,<br>которая сделана из железа                  | <b>150</b> | Борис Улатов,<br>который призывает не сачковать               |
| <b>112</b> | Гао Минюань,<br>который победил болезни растяжкой               | <b>156</b> | Свен Ирвинд,<br>который живет в океане                        |
| <b>118</b> | Балбар Лама,<br>который тренирует свой разум                    | <b>160</b> | Вим Хоф,<br>у которого горячее сердце                         |
| <b>122</b> | Александра Васютина,<br>которая бежит день и ночь               |            |   |
| <b>128</b> | Арлинн Прессер,<br>которая смогла выйти из дома                 |            |   |
| <b>134</b> | Андрей Чирков,<br>который сдержал обещание                      |            |   |
| <b>138</b> | Руби Картер-Пайкс ,<br>которая победила дурную наследственность |            |   |
| <b>142</b> | Егор Мишустин,<br>который не расстаётся с гирями                |            |   |





В 56 ЛЕТ НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ  
СПОРТОМ И ПРИОБРЕСТИ  
ФИГУРУ АТЛЕТА.

В 66 ПРОБЕГАТЬ ПО  
40 КИЛОМЕТРОВ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

В 72 ПЕРЕСЕЧЬ РОССИЮ  
НА ВЕЛОСИПЕДЕ.

ОТПРАЗДНОВАТЬ  
ВОСЬМИДЕСЯТИЛЕТИЕ,  
СОВЕРШИВ 80 ПРЫЖКОВ С  
ПАРАШЮТОМ ПОДРЯД.

*Все это не выдуманные, а вполне реальные истории мужчин и женщин, на своем примере доказавших, что, как это ни удивительно, с возрастом здоровье хуже не становится.*

*Существует стереотип, что после 50–60 лет уже нет смысла заниматься собой. Это неправда. И прекрасное здоровье, и красивое тело вполне можно сохранять далеко за 50.*

*Если с возрастом что-то и меняется в этом отношении, то только то, что после 50 наше здоровье полностью зависит от нас самих, от нашего личного выбора, хотим мы или нет оставаться здоровыми.*

*Большинство героев этой книги начали заниматься спортом и физическими практиками, когда им было хорошо за 50. Их истории как нельзя лучше доказывают правомерность простой формулы:*

**ВОЗРАСТ ≠ СТАРОСТЬ**

*Владимир Яковлев*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



# Предисловие

*В 56 лет начать заниматься спортом и приобрести фигуру атлета. В 61 год участвовать в самом тяжелом в мире триатлоне на выносливость. В 66 пробежать по 40 километров каждый день. В 70 переплыть Ла-Манш. В 72 проехать через всю Россию на велосипеде. Чтобы отпраздновать 80-летие, совершить восемьдесят прыжков с парашютом подряд.*

Все это не выдуманные, а вполне реальные истории мужчин и женщин, которые на своем примере доказали, что, как это ни удивительно, с возрастом здоровье хуже не становится.

За последние несколько лет я встретился с десятками людей, которые живут долго и счастливо, сохраняя при этом превосходное здоровье. Отправляясь в свое путешествие, я хотел понять, что общего у всех этих людей. И — с огромным удивлением — обнаружил, что главный секрет веселой, здоровой и счастливой жизни после 50 вовсе не в физических занятиях или специальных диетах.

По-моему, главный их секрет — в особенном стиле жизни, придерживаться которого, строго говоря, можно

и не дожидаясь 50 или 60 лет. Просто к этому возрасту многие накапливают достаточно опыта, чтобы методом проб и ошибок найти способ быть здоровыми и счастливыми.

Суть этого стиля жизни в том, чтобы не строить бесконечных воображаемых альтернативных сценариев происходящих с нами событий и не плодить бесконечных «могло бы быть...», «если бы было», «жаль, что нет» и «правильнее было бы». Вместо этого надо стараться получить максимум удовольствия от того, что есть здесь и сейчас.

Существует устаревший уже, но все еще полуживой стереотип, что после 50 нет смысла особенно заниматься собой, поскольку здоровье с возрастом все равно будет ухудшаться. Это неправда. Здоровье и красивое тело вполне можно сохранять далеко за 50.

Просто и к этому нужно подходить подходить по тому же принципу — без воображаемых альтернативных сценариев, без самооправданий и без отсылок к внешним

факторам. После 50 наше здоровье полностью зависит от нас самих. Или, точнее, от нашего личного выбора, быть здоровым или нет, вне зависимости от того, делаем ли мы этот выбор осознанно или бессознательно. Все просто. Либо вы занимаетесь собой, оздоровительными, физическими практиками по часу в день, как это делают герои этой книги. Либо — болеете.

Один из героев этой книги, 93-летний Чарльз Югстер, который начал заниматься своим здоровьем в 60 лет, и сейчас, в 93, находится в прекрасной форме, как-то сказал мне, что мы перепутали болезни и процесс старения. Теперь я с ним совершенно согласен. Возраст совершенно не обязательно означает болезнь.

Большинство героев этой книги начали заниматься спортом и физическими практиками, когда им было хорошо за 50. Их истории как нельзя лучше доказывают правомерность простой формулы:

## **ВОЗРАСТ ≠ СТАРОСТЬ**

*Владимир Яковлев*

# 1

## Ксавье Манья, который никогда не ест досыта

• Текст: Татьяна Хрылова • Фото: Владимир Яковлев •

**ГОРОД:**  
Барселона,  
Испания

**ВОЗРАСТ:**  
60

**СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ:**  
Мало есть

*60-летний Ксавье Манья уверен, что секрет здоровой  
и активной жизни после 50 прост.  
Нужно очень внимательно питаться.*



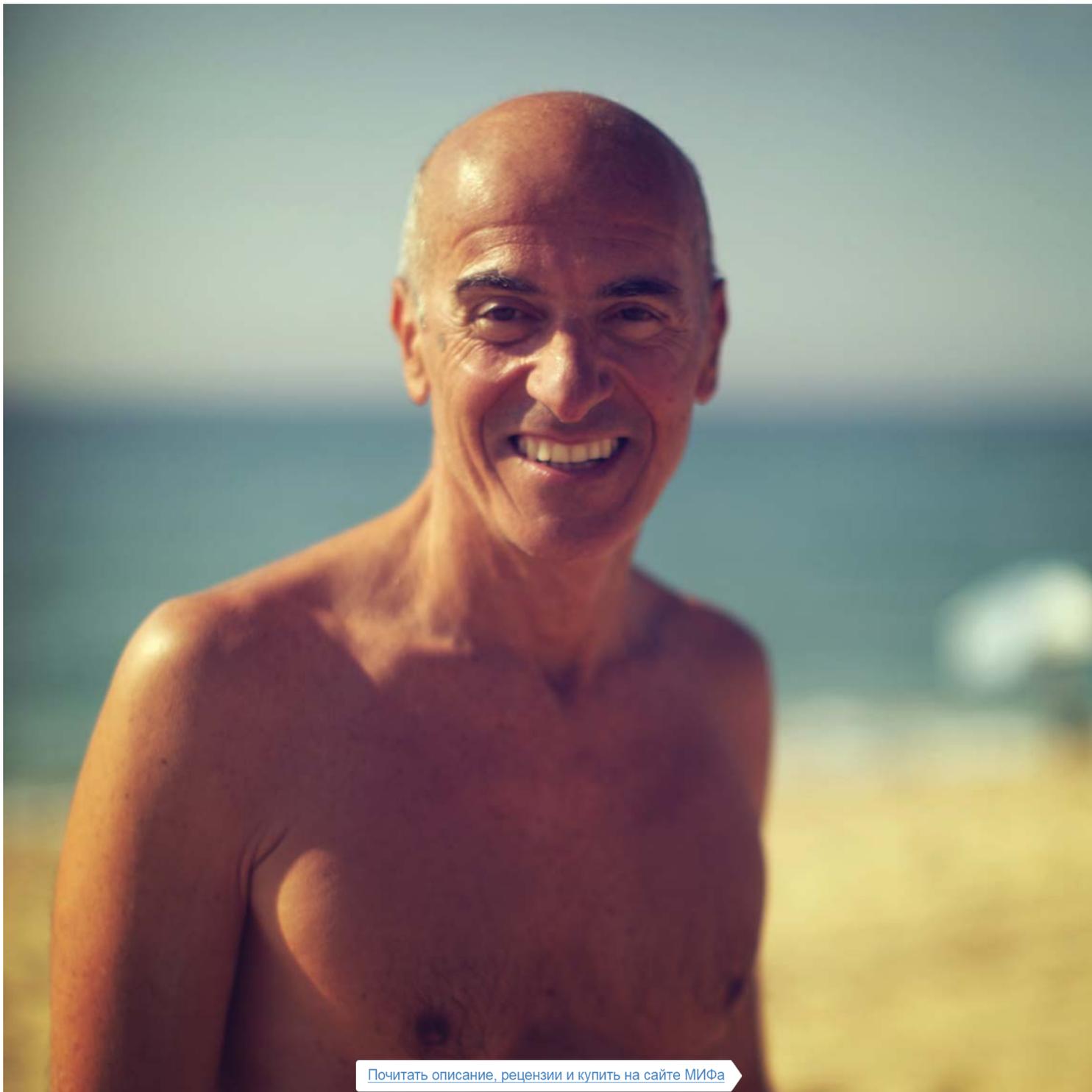
«Нельзя съедать столько, чтобы быть сытым, — говорит Ксавье. — Нужно заканчивать есть в тот момент, когда вы уже не голодны, но чувствуете, что с удовольствием съели бы еще немножко».

Такую систему питания Ксавье Манья, школьный учитель физики и химии из Барселоны, успешно применяет уже почти 20 лет. Все началось с того, что после смерти матери Ксавье переехал к своему 83-летнему отцу. Тогда-то он и обратил внимание, что его отец ест совсем по чуть-чуть, но при этом в свои годы прекрасно себя чувствует. Ксавье Манья решил проверить, как это работает, и начал постепенно урезать собственные порции. Так он

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

понял, что без переедания и без чувства сытости жизнь даже приятнее и энергии остается ничуть не меньше. С тех пор вот уже 20 лет он бодр, активен и здоров.

«Я стараюсь выбирать полезную пищу, — говорит Ксавье. — Свежие овощи, рыбу, совсем немного мяса». В теплое время года (то есть бóльшую часть года) он каждый день по одному-два часа плавает в море. «Не плаваю, только когда вода очень холодная, — говорит он. — Во мне, как видите, не так уж много жира, боюсь замерзнуть».

Отцу Ксавье сейчас 103 года. Он по-прежнему мало ест и хорошо себя чувствует.



# Аппетит на 60 процентов

*Отличные новости из мира серых клеток.*

*Мой (и ваш, вероятно, тоже) мозг можно накачать,  
как бицепс. И тогда наши нейроны начнут автоматически  
вырабатывать счастье.*



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

! Можно  
есть  
всё



20 лет



10

страница

Знаете, какой совет относительно здорового питания чаще всего дают герои проекта «Возраст счастья»? Есть все что угодно, но понемногу. Вот и исследователи из лондонского Института здорового старения доказали: у вас есть все шансы прожить дольше, если вы будете есть на 40 процентов меньше. Урежьте дневной рацион чуть меньше чем наполовину, — советуют ученые. И наверняка получите 20 дополнительных лет жизни.

Правда, свои эксперименты лондонские исследователи проводили не на людях, а на фруктовых мушках, собаках и других животных. Всем представителям фауны ограничения в еде пошли на пользу. Впрочем, Ксавье Манья (см. стр. 10) поставил подобный эксперимент на себе вполне добровольно и также очень доволен результатом.

Вспомните об этом, когда будете в следующий раз садиться за обеденный стол. И приятного вам 60-процентного аппетита.





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

