



# 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*