

# 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 съесть 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 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



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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.*



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

! Можно  
есть  
всё



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.

20 лет



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.

10  
страница

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

