



# Содержание

<b>НАЧНИ ОТСЮДА</b> .....	8
<b>1 / ТВОЙ САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПРОЕКТ: ТЫ САМ</b> .....	10
Как с помощью этой книги прожить сто лет и больше — и при этом выглядеть и чувствовать себя превосходно на протяжении всего этого захватывающего путешествия.	
<b>2 / САМОДИАГНОСТИКА В СТИЛЕ <i>MEN'S HEALTH</i></b> .....	24
Ты в порядке? Немного не в форме? На пороге смерти? Быстрые и легкие в использовании способы самостоятельной оценки состояния здоровья и физической формы. Без врачей, дополнительных расходов и томительного ожидания результатов!	
<b>3 / ВСЕ, ЧТО СОКРАЩАЕТ ЖИЗНЬ И ПРИБЛИЖАЕТ СТАРОСТЬ</b> .....	42
Составные части того образа жизни, который сделает тебя гораздо старше паспортного возраста, а также главные смертельные враги мужчин в 20, 30, 40, 50 лет и далее (чтобы ты мог всего этого избежать).	
<b>4 / ПОДКРУТИ СВОЮ ДИЕТУ</b> .....	60
Как переналадить свой рацион, чтобы снизить вес, улучшить здоровье и замедлить старение (и при этом не распрощаться со своей любимой едой).	
<b>5 / УЛУЧШИ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ</b> .....	86
Сожги жир, накачай мускулатуру и сформируй такое тело, которое будет отлично выглядеть в плавках независимо от твоего возраста.	
<b>6 / УКРЕПИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ</b> .....	112
Простые меры, которые позволят твоему телу стать гораздо долговечнее и при этом не лишат тебя всех радостей жизни.	
<b>7 / ТВОЯ ПЕРВОКЛАССНАЯ БРИГАДА МЕДИКОВ</b> .....	138
Залог пионерской готовности в том, что касается здоровья, — собрать мощный основной состав команды специалистов и поддерживать с ними хотя бы минимальный контакт, регулярно выполняя «регламентные работы», пока все идет хорошо. Тогда ты будешь на короткой ноге с каждым из них, когда тебе по-настоящему потребуется их помощь.	

# аниме



<b>8 / СПИ ЛУЧШЕ — БУДЬ ЗДОРОВЕЕ</b> .....	156
Двадцать пять способов погрузиться в крепкий и здоровый сон, который принесет с собой отличное самочувствие, железное здоровье, живость ума и хорошие спортивные достижения.	
<b>9 / СОХРАНИ МОЗГ ЗДОРОВЫМ</b> .....	172
Руководство по обслуживанию и оздоровлению серого вещества, включая методы снижения стресса, медитацию, правильное питание, управление эмоциями и прочие крутые фишки, которые позволят твоим синапсам дольше сохранять молодость.	
<b>10 / СТАНЬ ЛУЧШЕ В ПОСТЕЛИ</b> .....	192
Мы хотели бы, чтобы ты дожил до сотни и умер, продолжая заниматься сексом. Не унылым исполнением постельного долга — нет: сексом настолько горячим, чтобы у тебя дымился член. Просто применяй на практике предложенные здесь инструменты, методы и рекомендации, чтобы сделать свою интимную жизнь продуктивной, психологически здоровой и приносящей удовлетворение.	
<b>11 / ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ В ТВОЕМ ТЕЛЕ</b> .....	226
Толковые решения для любых проблем со здоровьем, с которыми мужчина может справиться самостоятельно, — в алфавитном порядке, а также советы о том, в каких случаях надо задрать хвост мчаться к врачу.	
<b>12 / ПРОЕКТЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b> .....	268
Защити от болей свою спину, сбрось эти несчастные последние 5 кило лишнего веса, добавь столько же отличной мускулатуры, стань лучшим отцом, сэкономь прорву денег, научись беречь сердце и колени, избеги диабета и многое-многое другое.	
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b> .....	367





# Начни **отсюда**

**Спасибо, что купил эту книгу!**

Говоришь, ты ее не покупал? Кто-то дал ее тебе почитать в надежде, что ты станешь больше заботиться о себе?

Ну, тогда поблагодари этого человека от моего имени. И прежде чем сделать из книги подставку или отправить в печку, прочти этот разворот. Полагаю, он убедит тебя, что нет нужды переворачивать с ног на голову всю жизнь, чтобы улучшить свое здоровье. Собственно, в этом суть книги, которую ты держишь в руках: я хочу показать, что тебе не потребуется тяжело трудиться, чтобы добиться эффекта: просто скорректируй кое-какие мелочи — и ты станешь стройнее, сильнее, умнее, здоровее и проживешь дольше. Ты превзойдешь себя прежнего и, возможно, даже поднимешься по карьерной лестнице. Или будешь в итоге больше заниматься сексом. И это займет всего пару минут (я имею в виду — чтение).

— БИЛЛ ФИЛЛИПС

## СДЕЛАЙ ТАК...

## ...И БУДЕТ ТАК

**Дважды в неделю вместо бутерброда с беконом съедай бутерброд с тунцом.**

**Это на 25% сократит риск возникновения сердечных заболеваний.**

**Пей чилийское красное вино вместо французского.**

**Это снизит твой риск заболеть раком.** По сравнению с французским красным вином чилийское каберне совиньон на 38% богаче флавонолами и антиоксидантами, которые нейтрализуют свободные радикалы, способные вызвать рак.

**Перемести зеркало заднего вида на 5 см выше привычного положения.**

**Ты сразу выпрямишься,** улучшишь осанку и снизишь вероятность появления болей в спине.

**Съедай по 2 яблока в день.**

**Ты сбросишь 4 кг за год.** Потребление большого количества клетчатки способствует потере веса. А попутно получишь уйму природных противораковых веществ.

**Съедай в день по 2 банана.**

**Это на 20% снизит риск инсульта,** поскольку бананы богаты калием.

**Перестань подчищать тарелку.**

**Ты проживешь на 7 лет дольше, примат.** Исследование, проведенное в Висконсинском университете в Мэдисоне, показало, что взрослые приматы, съедавшие на 30% меньше по сравнению с сородичами, жили в среднем на 9% дольше. Исследователи утверждают, что ограничение количества потребляемых калорий приводит к снижению веса в долгосрочной перспективе и откладывает появление симптомов старения у обезьян — а может быть, и у людей.

## СДЕЛАЙ ТАК...

## ...И БУДЕТ ТАК

**Чаще испытывай оргазм.**

**Это улучшит вариабельность твоего сердечного ритма (BCP) в состоянии покоя.** Этот показатель с недавнего времени применяется для оценки состояния здоровья сердца. Он описывает, как меняются промежутки между ударами сердца (или, выражаясь строже, продолжительность R-R-интервалов последовательных циклов сердечных сокращений). Как ни странно, изменчивый ритм предпочтительнее совершенно мерного стука, как у метронома. Высокий показатель вариабельности говорит о влиятельности парасимпатической нервной системы, которая отвечает за процессы расслабления, пищеварения и сна. Занятия сексом укрепляют твою парасимпатическую нервную систему, позволяя ей успешнее уравновешивать воздействия на организм симпатической нервной системы — той части тела, которая реагирует на стресс и отвечает за реакцию «бей или беги».

**Употребляй в пищу бактерии, прежде всего *L. Acidophilus* и *B. lactis*.**

**Это обеспечит тебе регулярный стул.** Прием пробиотиков, содержащихся в йогурте и кефире, в 62% случаев помогает страдающим от запоров справиться с неприятными симптомами.

**Поиграй в первобытного человека.**

**Ты станешь привлекательнее сексуально.** Согласно данным исследования, проведенного в Университете штата Аляска, «мужчины, которые пробовали себя в роли первобытного человека (например, разводили огонь или плавали в бурных водах), были для женщин более привлекательными по сравнению с теми, кто рисковал в современном стиле (например, ездил на мотоцикле без шлема)». Похоже, что первобытные, естественные опасности позволяют пощеголять своей природной физической формой. Не хочешь сплавиться по бурной реке или совершить восхождение на какой-нибудь пик вместе со своей любимой?

**Следи за нижними коренными зубами.**

**Это позволяет избежать кариеса.** По статистике, люди уделяют чистке внутренней поверхности зубов на 62% меньше времени по сравнению с внешней поверхностью. Обеспечь своим зубам всесторонний уход.

**Делай 10-минутные перерывы.**

**Ты будешь лучше запоминать информацию.** По данным шотландских исследователей, 10-минутный отдых в тишине после изучения чего-то нового позволяет сохранить в памяти на 20% больше информации.

**Налегай на грубую пищу.**

**Ты проживешь дольше.** Корейские ученые выяснили, что у мужчин, съевших много клетчатки, шансы умереть в течение последующих 11 лет были на 27% ниже по сравнению с теми, кто потреблял клетчатку в небольших количествах. Твоя цель — 38 г клетчатки в день: это помогает предотвратить инсульт и диабет 2-го типа.

**Нагрей комнату и выполни комплекс упражнений на растяжку.**

**Ты сможешь сжечь 459 калорий** — именно столько в среднем расходует человек в процессе 90-минутного сеанса бикрам-йоги («горячей» йоги).

**Ходи по лестницам.**

**Ты предохранишь себя от лишнего контакта с бактериями.** В одном исследовании говорится, что на кнопках больничных лифтов патологические микроорганизмы были обнаружены в 61% случаев, тогда как на спускных ручках унитазов — всего в 43% случаев. А еще подъем по лестнице сжигает каждую минуту 10 калорий.

**Во время упражнений сосредоточься на чем-то внешнем.**

**Тебе будет легче нарастить нагрузку.** В обзоре исследований, который составлен журналом *Strength and Conditioning Journal*, отмечается, что человек способен развивать большее усилие и выполнять больше повторений, когда сосредоточен на чем-то постороннем (например, на «отбрасывании» земли в ходе отжиманий).

**Тренируйся интенсивнее.**

**Ты улучшишь свои репродуктивные показатели.** Исследователи из Гарвардского университета обнаружили, что у тех мужчин, которые полностью выкладываются на тренировках, содержание сперматозоидов в сперме на 33% выше по сравнению с теми, кто склонен прохлаждаться.

**Прочти эту книгу до конца.**

**Ты станешь гораздо более успешным** и проживешь по крайней мере на 10 лет дольше. Масштабное 80-летнее исследование показало, что мужчины, чей успех выше среднего (то есть те, кто упорно работал, чтобы сделать успешную карьеру), живут на 10 лет дольше и реже болеют по сравнению с менее успешными людьми.

ГЛАВА



**Твой САМЫЙ  
важный проект:  
ТЫ САМ**

# Хочешь жить вечно? Я — нет.

Впрочем, кому я морочу голову? Конечно, я хотел бы жить вечно — но только если смогу хорошо выглядеть, оставаться здоровым и продолжать заниматься всем, что я люблю. (Вечные посиделки в Starbucks должны войти в комплект!) Бьюсь об заклад, ты чувствуешь то же самое. Когда ты здоров и силен, когда уверен в своей работе, когда с энтузиазмом вскакиваешь с кровати по утрам, чтобы решительно взяться за дела, когда с удовольствием смотришь на свое отражение в зеркале — что тут скажешь... жизнь — классная штука! Именно к такой вечности мы и стремимся.

■  
**СРАЗУ  
лучше!**



Возьми на вооружение следующую установку: «Каждый день я буду становиться чуть-чуть лучше прежнего». Накопленный эффект одного этого шага способен преобразить всю твою жизнь.

Идея вечной жизни завораживала нас на протяжении всей человеческой истории. В V веке до нашей эры древнегреческий умник по имени Геродот впервые написал об источнике вечной молодости. Достаточно искупаться в его водах, утверждал Геродот, — и к тебе вернется утраченная молодость. В 1513 г. пожилой конкистадор Понсе де Леон покинул Пуэрто-Рико и отправился на поиски этого чудесного источника, а вместо этого открыл Флориду. (У судьбы своеобразное чувство юмора, не находишь?)

Отчасти притягательность этой идеи иллюстрируется картиной немецкого художника Лукаса Кранаха Старшего, написанной в 1546 г. и названной «Источник вечной молодости». Тогда с названиями не мудрили, так что на картине (ее фотография чуть ниже) изображено то, что обещано: прямоугольный бассейн, наполненный водой примерно до пояса, в котором купается пара десятков обнаженных женщин, стремящихся привлечь к себе внимание. Идея очевидна: где есть молодость и вода, там есть и возможность искупаться гольшом. Неудивительно, что Понсе забрался так далеко!



**ТУСОВКА У ИСТОЧНИКА (ОК. 1546 Г.)**

В наши дни благодаря достижениям современной науки вся эта идея с источником вечной молодости уже не прокатила бы. Но и с фантазией хорошо выглядеть, быть сильными, здоровыми и полными жизненной энергии сколь угодно долго мы не готовы расстаться окончательно. Наглядное свидетельство — вечно молодой Росомаха, один из «Людей Икс».

Конечно, на пути к такой физической форме, как у Росомахи, неплохо было бы для начала выглядеть как Хью Джекман. Но тут вот какое дело: изображение Хью много раз украшало собой обложку журнала *Men's Health*. И как главный редактор журнала я могу с уверенностью сказать: он не только джентльмен (что уже сразу поднимает его над уровнем

большинства) — он к тому же тренируется и держит себя в форме на уровне спортсменов высшего класса. А ведь этому парню уже под полтинник. Он — яркий пример того, на что мы с тобой способны на самом деле.

Пока способ достижения бессмертия не обретен и даже не маячит на горизонте, полагаю, большинство мужчин с радостью согласятся на достойную замену: ум, который прекрасно работает, и тело, которое хорошо выглядит, вплоть до того момента, когда обладатель сыграет в ящик много десятилетий спустя. В чем-то нам хотелось бы быть похожими на морских чаек: даже старые птицы, нам на зависть, остаются сильными и плодовитыми, как в молодости, до тех пор пока однажды просто не падают в воду, чтобы стать пищей для рыб.

Оставаться здоровым и сильным, как сейчас, вплоть до самого конца жизни в 90, 100 и более лет — как тебе такая цель?

«Морские птицы склонны к долгожительству, и у нас есть данные, что некоторые их виды — скажем, родственные чайкам обыкновенные крачки — не выказывают признаков старения перед смертью», — утверждает исследователь физиологии животных доктор наук Марк Хаусман, адъюнкт-профессор биологии в Университете Бакнелла в Льюисбурге (Пенсильвания). Его исследования показали, что у некоторых видов птиц-долгожителей организм, по всей видимости, лучше справляется с защитой собственных клеток и их содержимого, чем у млекопитающих. По его словам, в организмах этих птиц содержится больше полезных антиоксидантов, а концы молекул ДНК, называемые теломерами, лучше защищены от повреждений. «С возрастом и у людей, и у диких животных теломеры укорачиваются. Темп их сокращения позволяет прогнозировать продолжительность жизни». Фактически теломеры характеризуют уровень повреждения клеток. «У птиц-долгожителей теломеры сокращаются очень медленно, а значит, их клетки и ДНК разрушаются в меньшей степени, чем у других видов животных».

Теломеры в твоём организме постоянно находятся под ударом — но их можно укрепить. Мы расскажем, как это сделать. Конечно, имеет значение и тот комплект генов, с которым ты родился. Исследования показывают, что некоторым достаётся призовой набор: они приходят в этот мир с изрядной форой в том, что касается здоровья, жизненной энергии и долголетия. Однако надёжного способа определить, обладаешь ли ты этими здоровыми генами, не существует, так что лучше перестраховаться. «У большинства из нас гены тесно взаимодействуют с внешними



## ПОПРОБУЙ!

### Прими аспирин на ночь

Голландские ученые утверждают, что прием 100 мг аспирина перед сном может уменьшить вероятность образования тромбов по утрам. По словам доктора медицины Джона Элефтериадиса, кардиолога-эксперта журнала *Men's Health*, утром риск сердечного приступа у мужчин выше, так что аспирин способен предотвратить серьезную проблему. Однако, прежде чем начать глотать аспирин, все же посоветуйся со своим врачом.



факторами, — отмечает доктор медицинских наук Нир Барзилай, директор Исследовательского института проблем старения при Медицинском колледже им. Альберта Эйнштейна в Университете Иешива в Бронксе (Нью-Йорк). — Ухудшая эти факторы курением и обжорством, мы сокращаем себе жизнь».

Верно и обратное: есть так называемые плохие гены, однако их наличие еще не приговор. Так утверждает Александр Калмински, доктор наук и ведущий научный сотрудник Института проблем народонаселения при Университете Дьюка. «Широко распространено убеждение, что гены безоговорочно влияют на некоторые аспекты нашего здоровья. Но во многих случаях оказывается, что это не так, — говорит он. — Гены могут по-разному проявлять себя в различных условиях у людей разного возраста и пола».

Я уверен, что он прав. С отцовской стороны семьи мне достался вредный ген, вызывающий церебральную аутосомно-доминантную артериопатию с подкорковыми инфарктами и лейкоэнцефалопатией — болезнь, которая ведет к слабоумию и инсультам в довольно молодом возрасте. Мой отец болел ею, и она, скорее всего, сыграла свою роль в том, что он умер в 59 лет в результате падения. Я делаю все возможное и невозможное, чтобы держать этот ген в узде, — даже если для этого мне придется есть капусту.

Правда заключается вот в чем: множество людей — как с хорошими генами, так и с плохими — живут очень долго и при этом остаются здоровыми. Одно исследование, проведенное в Бостонском университете, показало, что средний человек 18% своей жизни болеет по крайней мере одним заболеванием, тогда как долгожители — те, кто живет до 110 лет и дольше, — болеют лишь 5% своей жизни. Представь себе, что это такое — прожить без болезней до 104 лет. Подумай, что ты мог бы сделать за эти годы! Такое определение свободного времени мне по душе.

Но как же добиться того, чтобы твоя жизнь с возрастом не уступала жизни чайки? Как сделать так, чтобы твоя физическая и умственная отдача оставалась прежней или даже становилась выше? Ответ прост: нужно становиться *лучше* день ото дня.

Конечно, для этого придется потрудиться. Если ты будешь расслабляться, наедаться и напиваться, как в 25 лет, тренироваться только под настроение, работать по 60 часов в неделю, гонять на машине, избегать растительной пищи, отказываться от медицинских обследований (да, и ректальных тоже, если доктор их назначит), то стать лучше тебе вряд ли удастся. Скорее всего, в 90 лет ты окажешься в доме престарелых с грушевым пюре на подбородке, вместо того чтобы прыгать с парашютом, как Джордж Буш.

## Стать лучше — это лучше любой альтернативы

Мне нравится слово «лучше», потому что в нем есть потенциал. Стать «лучше» не так уж трудно. Это по силам *каждому*. Улучшать свое здоровье, физическую форму, карьеру, сексуальную жизнь и т. д., пока не обретишь лучшее из лучшего — лучшую жизнь.

Миссия журнала *Men's Health* в том, чтобы помогать каждому из наших читателей становиться лучше день ото дня. Эта формула прекрасно работает (читатели подтвердят), потому что она настолько прагматична и *осушительна*, что не терпит оправданий. Любой человек в состоянии становиться немного лучше каждый день. Начав мыслить в таком ключе, ты уже станешь чуточку лучше — даже если это единственное, что ты сегодня сделаешь.

Мне хочется, чтобы эта книга помогла тебе улучшить здоровье и физическую форму ценой как можно меньших усилий. Вот почему по всей книге разбросаны разнообразные врезки вроде рубрики «Сразу лучше!»: в них приводятся моментальные советы, которыми можно воспользоваться немедленно. Просто бери и делай. В последующих главах ты найдешь множество легко применимых на практике дельных подсказок и советов специалистов.

А когда ты внедришь все эти небольшие перемены и улучшения в свою жизнь, случится вот что: их суммарный эффект начнет накапливаться и нарастать день за днем, неделя за неделей и месяц за месяцем. Ты начнешь меняться. Сначала понемногу. Потом все заметнее. Это будут глубокие изменения. Лишний вес растает на глазах. Ты будешь с нетерпением ждать следующей тренировки, а идеи вроде «съесть еще вот тех вкусных печенюшек» просто перестанут приходить тебе в голову.

Ты сам начнешь воспринимать себя иначе. Твоя подружка и твой начальник — тоже. Ты как будто станешь выше ростом. Ты начнешь чувствовать себя увереннее на совещаниях. Симпатичные незнакомки на улице станут чуть позже отводить свой взгляд. «Неужели она только что мне улыбнулась?!» Да, именно так.

Идея проста: осознав, что можешь изменить свое тело, ты почувствуешь, что для тебя нет ничего невозможного. Я точно знаю: читатели *Men's Health* делают это каждый день и делятся с нами своим опытом. Значит, сможешь и ты.

Теперь твоя очередь. Ты почти готов запустить новый проект — проект «Ты». Твоя задача в нем — стремиться стать чуточку лучше каждый день. И без паники: ведь моя задача — помочь тебе в этом, так что не стесняйся отправлять мне вопросы в Twitter: @MNBetterMan. А теперь давай поговорим о том, чего ждать от этого проекта.

## Что тебя ждет

Всякое успешное путешествие начинается с первого шага. Чтобы понять, куда двигаться, надо знать, откуда ты начинаешь путь. Может быть, ты взялся за эту книгу потому, что стремишься что-то в себе исправить. А может, недавнее медицинское обследование показало, что ты в полном порядке, и теперь тебе просто хочется сохранить хорошее здоровье. В любом случае я хочу, чтобы ты убедился, что стоишь на верном пути и тебя не занесло в опасную зону. В следующей главе мы займемся самодиагностикой с помощью ряда простых тестов — без врачей, без оплаты, без необходимости дожидаться результата.

■  
**СРАЗУ  
лучше!**



Выпивая два стакана воды или чашку бульона перед едой, можно снизить количество потребляемых калорий на 20%, поскольку ты будешь чувствовать себя более сытым.

## СОВЕРШЕННО СЕКРЕТНО

### Низкотехнологичные способы продлить срок эксплуатации

Попробуй применить на практике следующие пять простых (никакой криогеники!) стратегий продления жизни.

#### **+1 ГОД ПРОГЛОТИ ГОРЬКУЮ ПИЛЮЛЮ**

Сделай ее из кусочка горького шоколада. Исследование, проведенное в Гарвардском университете, показало, что люди, употребляющие в пищу темный шоколад хотя бы раз в месяц, живут дольше тех, кто не ест его совсем или предпочитает молочный шоколад. Возможно, это связано с антиоксидантами, которые содержатся в темном шоколаде. Покупая темный шоколад, обращай внимание на содержание какао: чем оно выше, тем больше в шоколаде антиоксидантов. Поскольку вместе с содержанием какао растет и горечь шоколада, возможно, тебе придется приложить некоторые усилия.

#### **+2 ГОДА НЕ РАСПУСКАЙСЯ**

Присоединись к какой-нибудь спортивной команде — скажем, софтбольной или баскетбольной (только не к игрокам в дартс из местного паба). Японские исследователи выяснили, что те, кто продолжает заниматься спортом в 65 лет, живут дольше тех, кто этого не делает. Авторы исследования полагают, что это происходит благодаря сочетанию упражнений и общения с другими людьми. Товарищи по команде смогут побудить тебя сделать пробежку по базам или рывок к корзине и тем самым не дадут мирно сгнить в своей постели.

#### **+2 ГОДА ПЕРЕСТАНЬ ЗАЛАМЫВАТЬ РУКИ**

Давай начистоту: много ли пользы ты получил от привычки беспокоиться по каждому поводу? А вот без нее ты будешь больше наслаждаться жизнью, пока живешь, и проживешь дольше, чтобы наслаждаться жизнью. Исследование, проведенное Институтом

здорового старения имени Раша, в котором приняли участие 6000 жителей Чикаго, выявило, что люди, не испытывающие постоянного беспокойства, живут дольше. Почему? Известно, что постоянный стресс подрывает работу иммунной системы. Сделай пробежку. Сыграй в баскетбол. Отвлеки свое зациклившееся мышление логической игрой — скажем, sudoku или, на худой конец, даже видеигрой вроде Halo. Комедийный телесериал «Три балбеса» (The Three Stooges) действует на ум тревожного мужчины гораздо благотворнее, чем «Ксанакс».

#### **+3 ГОДА ХОДИ В ЦЕРКОВЬ**

Или в синагогу. Или в индейскую баню. В общем, в любое место, где люди поклоняются богам. Исследователи из Питтсбургского университета утверждают, что еженедельное посещение религиозной службы способно существенно продлить срок годности человеческого организма — в такой же мере, как прием гипохолестеринемических препаратов. Ты не верующий? Присоединись к какой-нибудь группе людей с еженедельными ритуалами, хотя бы отдаленно напоминающими религиозное служение, — вроде просмотра футбольных матчей.

#### **+8 ЛЕТ ПОВЕРЬ В СЕБЯ**

Вера в то, что ты сам управляешь своим здоровьем, может стать самоисполняющимся пророчеством. В одном канадском исследовании среди здоровых пожилых людей те участники, которые предсказывали, что проживут еще 8 лет, действительно прожили их, а те, кто предрекал себе скорую смерть, действительно умерли. У убеждений вполне могут быть реальные последствия — как хорошие, так и плохие.

Выяснив реальное положение дел, ты получишь от меня инструменты, которые позволят тебе улучшить свои результаты и сделать жизнь более здоровой и полноценной. Мы, сотрудники *Men's Health*, постоянно общаемся с лучшими в мире исследователями и врачами. Вот что они нам сказали: если ты знаешь собственное тело и заботишься о нем, оно будет работать, как отлаженный маслкар. Иначе ты будешь кашлять, троить и стрелять глушителем до самого конца.

Средняя продолжительность жизни мужчины-американца составляет лишь 76 лет, но я хочу, чтобы ты жил гораздо дольше и гораздо качественнее, чем те парни, которые добрались до такого возраста. Я хочу сделать так, чтобы ты не провел последние годы жизни в инвалидном кресле. И не стал импотентом. И не страдал недержанием мочи. Мне хочется,

чтобы ты жил как морская птица с хорошей эрекцией. И моя книга поможет нам в этом.

После самодиагностики в главе 2 ты прочтешь в главе 3 о семи «всадниках апокалипсиса» — семи основных причинах мужской смертности. Я разбил эти причины по возрастным группам, чтобы тебе было проще определить самые серьезные и непосредственные угрозы. Побаиваться авиационных катастроф, акул и лихорадки Эбола легко и даже приятно, но проверка реального положения дел покажет, каких угроз тебе действительно стоит опасаться. Затем я расскажу о плохих привычках, которые ускоряют старение и делают тебя беззащитным перед распространенными причинами смерти. Я не пытался кого-либо запугать этой главой — она призвана лишь проинформировать тех, кто думает, что с ними никогда не случится ничего плохого: пополнить печальную статистику очень легко, если не заботиться о себе хотя бы немного.

Глава 4 поможет тебе сделать первые шаги на пути к тому, чтобы стать лучше. Мы начнем с изменения твоих привычек питания, причем облегчим тебе эту задачу: питаться правильно вовсе не означает давиться чем-то через силу. Здоровая пища может быть простой и вкусной! Большинство глав начинается с «Горячей пятерки» — набора простых шагов, которые помогают приступить к делу без промедления. Дальше, если хватит пороху, сможешь взяться за более сложные задачи, чтобы стать лучше лучшего.

В главе 5 мы поможем тебе привести себя в форму. И неважно, кто ты — фанат кроссфита или диванный атлет: мы покажем тебе, как нарастить силу, мощь и выносливость, сократив риск получить травму. Что в итоге? Ты будешь выглядеть лучше, действовать энергичнее и чувствовать себя здоровее.

В главах 6 и 7 мы вплотную займемся твоим здоровьем — поможем тебе изучить свое тело с такой же тщательностью, с какой ты составляешь инвестиционный портфель. Это ключевой момент для каждого мужчины — главным образом потому, что слишком многие относятся к нему легкомысленно. Хотя в конечном итоге ты сам в ответе за собственное тело, хорошие врачи могут распознать проблемы прежде, чем те вырастут до слоновьих размеров. Мы покажем, как найти лучших врачей, персональных тренеров и других специалистов, а также подскажем ключевые диагностические исследования, результаты которых помогут тебе своевременно совершить кое-какие жизненно важные шаги.

В главе 8 мы пожелаем спокойной ночи бессоннице, синдрому обструктивного апноэ сна и прочим нарушениям сна. Тебя поразит, как много могут дать человеку несколько часов качественной отключки!

Глава 9 посвящена твоему мозгу. Свежие данные Американской психологической ассоциации показывают, что уровень стресса, в котором живет средний мужчина, составляет 4,6 по 10-балльной шкале — выше порога, который специалисты считают безопасным для здоровья (3,6). Мы поможем тебе снизить этот уровень. Кроме того, мы покажем, как справиться с другими факторами, мешающими полноценной умственной деятельности, — в том числе с депрессией, гневом и деменцией.

Глава 10 полностью отведена твоей любимой теме — сексу! Чтобы стать лучше, тебе, возможно, придется прокачать себя как любовника. А чтобы

стать лучше в качестве любовника, возможно, потребуется стать просто лучше — то есть набраться терпения и чуткости, научиться прислушиваться к женщине и стараться поменьше ей диктовать. К счастью, есть люди, которые изучают такие вещи, так что в твоём распоряжении окажутся лучшие способы добиться хорошего секса в больших количествах.

В главе 11 мы сосредоточимся на решении возникающих проблем — от мелких неудобств типа простуды до серьезных трудностей вроде камней в почках. Мы расскажем, как остаться в наилучшей возможной форме, столкнувшись с соответствующими симптомами.

Наконец, в главе 12 ты перейдешь к самостоятельным проектам, которые помогут тебе подтянуть свои слабые места. Убрать пивной животик? Запросто. Избавиться от боли в спине? Не вопрос. Сделать свое тело как никогда сильным?.. 35 важных целей разбиты здесь на простые шаги.

По страницам книги разбросаны короткие вставки, призванные помочь тебе достичь результата как можно быстрее.

## ЦЕННЫЙ СОВЕТ

Мы с пристрастием допросили членов редакционно-издательского совета — ведущих специалистов в своей области. Здесь их лучшие рекомендации.

**СОВЕРШЕННО**

Эти данные ставят под сомнение общепринятую точку зрения. Иногда сомнения в том, что кажется известным, помогают уберечь задницу от ненужных приключений.

**СЕКРЕТНО**

**ФАКТ-  
МОЛНИЯ**

Эти цифры могут взорвать тебе мозг и вынудить пересмотреть свои привычки.

**ПОПРОБУЙ!**

Этими навыками стоит овладеть. Они сделают тебя более здоровым, счастливым и энергичным. Все как в школе, только весело и без зубрежки!

**СРАЗУ  
лучше!**

Дочитай этот совет до конца — и можешь начинать измерять успехи.

## ТЕЛО В РАЗРЕЗЕ

Мистер Терренс Холт, доктор медицинских наук и доцент Медицинской школы Чапел-Хилл Университета Северной Каролины, анализирует вдоль и поперек тайны твоей анатомии.

## А ЭТО НОРМАЛЬНО?

Это о том, действительно ли ты с приветом — или просто такой же параноик, как все остальные.

# Один из самых больших жизненных секретов

Прямо сейчас в твоем распоряжении есть набор мощных инструментов. Сведения, которые содержатся в этой книге, вместе с простым волевым решением становятся немного лучше каждый день — это ни много ни мало рецепт, способный в корне преобразить твою жизнь. Ты станешь другим. Ты будешь чувствовать себя иначе. И окружающие тебя люди заметят эти перемены. В тебе проснется бурный источник счастья. И энергии. И вдохновения для того, чтобы совершенствоваться дальше. Твои успехи повлекут за собой новые успехи. Я не раз убеждался в действенности этого рецепта. Все это не шутка — но улыбаться ты будешь гораздо чаще прежнего.

А поскольку мы ничем не хуже какого-нибудь ночного рекламного-развлекательного канала, то — «не отключайтесь — продолжение следует!». В качестве дополнительной награды при чтении этой книги ты постигнешь один из величайших жизненных секретов. Обычно величайшие жизненные секреты раскрываются в горячечном бреде от поедания червяка со дна бутылки мескаля. Но я готов уберечь тебя от потерь времени и от похмелья и расскажу эту тайну прямо здесь, откровенно и без промедления. Я узнал ее, редактируя на протяжении многих лет сотни историй о выздоровлении и физическом развитии (невозможно не научиться чему-то новому, работая с таким материалом!). Даже если сейчас ты откажешься поверить в этот секрет, по мере чтения книги, я уверен, ты изменишь свое отношение и станешь его горячим сторонником. (Куда ты денешься!)

Ну что, ты готов? Итак, вот один из величайших жизненных секретов: даже если ты уже все делаешь правильно — правильно питаешься, ежедневно тренируешься, перевыполняешь все, что запланировал, и на работе, и в личной жизни, — ты можешь стать лучше. В твоих силах сегодня быть немного лучше, чем вчера.

Вот и весь свод правил, по которым стоит жить. А теперь приступим!

## Как превзойти посредственность менее чем за 5 минут!

В этой книге столько полезной информации, что я рискую надорваться, даже просто думая об этом. Прежде чем мы перейдем к подъему этих тяжестей, вот быстрая разминка, которая поможет тебе почти моментально начать обгонять среднестатистического американского мужчину.

■  
**СРАЗУ  
лучше!**



Научись проявлять остроумие вместо сарказма и скепсис вместо цинизма — и ты будешь на голову выше большинства.

## Здоровье

**СРЕДНИЙ МУЖЧИНА** простужается два-три раза в год, а типичная простуда, вызванная инфекцией верхних дыхательных путей, длится у него 7–10 дней.

**СТАНЬ ЛУЧШЕ СРЕДНЕГО:** не пытайся «высморгать простуду». Энергичное сморкание может продлить болезнь: исследователи из Виргинского университета с помощью компьютерной томографии обнаружили, что при сморкании некоторое количество слизи уходит глубже в дыхательные пути, заноса бактерии и вирусы непосредственно в носовые пазухи и запуская реакции, усугубляющие болезненное состояние. Старайся сморкаться пореже и применяй противоотечные препараты при первых же симптомах простуды.

**ШАНСЫ СРЕДНЕГО МУЖЧИНЫ** заболеть гипертонией (с верхним, систолическим давлением 140 мм рт. ст. и выше и нижним, диастолическим давлением 90 мм рт. ст. и выше) — один к трем.

**СТАНЬ ЛУЧШЕ СРЕДНЕГО:**

- Сбрось 4 фунта (примерно 2 кг). Согласно Фрамингемскому исследованию, у мужчин с избыточным весом, сбрасывавших по 1 фунту (450 г) в год на протяжении 4 лет, риск развития гипертонии снизился на целых 30%.
- Больше занимайся сексом. Исследование, проведенное в 2006 г. в Университете Пейсли (Шотландия), показало, что у людей, занимавшихся сексом хотя бы раз в 2 недели, кровяное давление было ниже, а кровеносные сосуды реагировали на стресс лучше, чем у тех, в чьей жизни секс отсутствовал.

**У СРЕДНЕГО МУЖЧИНЫ** шансы погибнуть в автомобильной аварии в два с лишним раза выше, чем у среднестатистической женщины.

**СТАНЬ ЛУЧШЕ СРЕДНЕГО:**

- Стартуя на зеленый, посмотри по сторонам. Проезд на запрещающий сигнал светофора служит причиной более чем 75 000 ДТП со смертельным исходом в год, а поскольку невнимательное вождение из-за переписки в смартфоне становится все более распространенным явлением, количество таких боковых столкновений растет бодрыми темпами.
- Отрегулируй боковые зеркала. У многих они настроены неправильно. Согласно рекомендациям Американской автомобильной ассоциации, положение боковых зеркал считается правильным, если ты можешь увидеть задний угол своей машины, наклонившись к зеркалу.

## Питание

**СРЕДНИЙ МУЖЧИНА** не получает никаких рекомендаций по здоровому питанию, когда посещает врача для осмотра.

**СТАНЬ ЛУЧШЕ СРЕДНЕГО** — вот тебе для этого на закуску бесплатный диетологический совет: съедай каждый день горсть орехов. В исследовании,

опубликованном в *American Journal of Clinical Nutrition*, отмечается, что у людей, которые пять и более раз в неделю съедали унцию (около 28 г) ореховой смеси (особенно с миндалем, грецкими орехами и кешью), вероятность сердечного приступа снижалась на 29%. По словам доктора наук Франка Ху, исследователя из Гарвардского университета, потребление моно- и полиненасыщенных жиров снижает уровень «плохого» холестерина — холестерина липопротеинов низкой плотности (ЛПНП).

**СРЕДНИЙ МУЖЧИНА** съедает три порции фруктов и овощей в день вместо семи, рекомендуемых для поддержания хорошего здоровья.

**СТАНЬ ЛУЧШЕ СРЕДНЕГО:** никогда не отказывайся от яблока. Возьми с собой на работу мини-морковь, чтобы перекусить. А как насчет брокколи с соусом дипом? Поедание хотя бы семи порций в день снижает совокупный риск смерти на 42%.

## Физическая форма

---

Организм **СРЕДНЕГО МУЖЧИНЫ** в возрасте 30–40 лет содержит 26% жира.

**СТАНЬ ЛУЧШЕ СРЕДНЕГО:** сократи долю жира в организме до 20% и меньше, нарастив мускулатуру. Поднимай большие веса с меньшим количеством повторений. Если сейчас в упражнениях для крупных мышц ты делаешь 3 подхода по 12 повторений, постарайся делать 5–6 подходов по 4 повторения.

## Нравственность

---

**СРЕДНИЙ МУЖЧИНА** считает, что положить глаз на симпатичную подружку собственной дочери — это нормально.

**СТАНЬ ЛУЧШЕ СРЕДНЕГО:** представь себе, что ты чувствовал бы, если бы отцы симпатичных подружек волочились за *твоей* дочерью, — и веди себя целомудренно. Тренируй целомудрие, как тренируешь мускулатуру. «Нравственные люди уверены, что в определенных ситуациях им даже не придется задумываться — они твердо знают, как им себя вести», — говорит доктор наук Кристиан Смит, профессор социологии в Университете Нотр-Дам.

**СРЕДНЕМУ МУЖЧИНЕ** случалось лгать своей жене или подруге о том, где он был; 50% мужчин признаются в том, что лгали, чтобы затащить женщину в постель.

**СТАНЬ ЛУЧШЕ СРЕДНЕГО:** прежде чем солгать, взгляни на это со шкурной точки зрения. Одна ложь всегда тянет за собой другую, и хранение всех этих секретов, по мнению ученых, способно вызвать такой сильный стресс, что он подорвет твою иммунную систему. В то же время правда полезна для тела и души. Исследователи из Университета Нотр-Дам поставили эксперимент: попросили группу людей избегать крупной и мелкой лжи в течение 10 недель. Перед членами контрольной группы такая задача



не ставилась. Состояние здоровья испытуемых систематически отслеживалось, а их искренность проверялась с помощью полиграфа. К концу исследования проявилась устойчивая корреляция между правдивостью и состоянием здоровья. Испытуемые, которые меньше лгали, сообщали о том, что у них улучшились отношения с окружающими, стал крепче сон, снизилась внутренняя напряженность, реже болели голова и горло.

## Секс

---

**СРЕДНИЙ МУЖЧИНА** не считает, что держится достаточно долго во время полового акта.

**СТАНЬ ЛУЧШЕ СРЕДНЕГО:**

- Потрудись, чтобы доставить ей удовольствие. По мнению Синди Местон, доктора наук и автора книги «Почему женщины занимаются сексом» (Why Women Have Sex), женщинам нелегко сконцентрироваться на ощущениях, связанных с сексом, так что для оргазма им нужен высокий уровень возбуждения. Переключись с достижения цели на получение удовольствия. «Представляй себе секс как круг, а не как лестницу».
- Женщин привлекают мужчины, которые умеют мастерить, так что пара закрученных в стену шурупов может запросто помочь твоей подруге почувствовать себя более раскованно. «Умение делать что-то своими руками показывает женщине, что вы способны о ней позаботиться», — утверждает психолог из Вашингтона Винита Мета — доктор наук и автор книг, посвященных проблемам взаимоотношений. Кроме того, это свидетельство твоей уверенности в себе. «Мужские слова “Я об этом позабочусь” звучат музыкой для женских ушей», — утверждает Эми Мэтьюз, ведущая телешоу Renovation Raiders на HGTV.

## Работа

---

**СРЕДНИЙ МУЖЧИНА** утверждает, что страдает от стресса на работе в большей степени, чем когда-то его отец, и регулярно гнобит себя за сделанные ошибки.

**СТАНЬ ЛУЧШЕ СРЕДНЕГО:** отложи гордость в сторону. Помни, что ты человек, а человеку свойственно ошибаться. Если ты где-то напортачил, признай это. Извинения — все еще самый действенный и обезоруживающий способ загладить ошибку. Затем сделай выводы из своего промаха и двигайся дальше.

## Благосостояние

---

**СРЕДНИЙ МУЖЧИНА** выходит на зарплатное плато в возрасте 45 лет.

**СТАНЬ ЛУЧШЕ СРЕДНЕГО:** используй эту цифру, чтобы встряхнуться и вырвать себя из болота самоуспокоенности, характерного для середины

карьерной лестницы. Секрет преодоления зарплатного плато — самореклама. Воспринимай свою карьеру как непрерывную избирательную кампанию. Тебе нужно не просто хорошо выполнять свою работу, а постоянно демонстрировать свою ценность людям, которые могут тебе помочь, и расширять группу коллег, которые рассчитывают на тебя. Кроме того, когда ты в следующий раз удостоишься благодарности или комплимента, воспользуйся случаем и спроси: «А не могли бы вы написать короткую записку об этом моему непосредственному начальнику?»

**СРЕДНИЙ МУЖЧИНА** откладывает на непредвиденные ситуации сумму, которая меньше его 3-месячных расходов на жизнь.

**СТАНЬ ЛУЧШЕ СРЕДНЕГО:** сберегай 9-месячную сумму расходов, чтобы обезопасить себя. Раньше рекомендовали откладывать 3-месячную сумму, но этого недостаточно: в последние годы американцу, потерявшему работу, в среднем требуется почти 5 месяцев, чтобы найти новую. Для начала клади в копилку хотя бы 100 долларов в месяц. Такую сумму можно сэкономить, пересмотрев свои траты на сотовую связь, кабельное телевидение и прочие подобные услуги. Всегда можно подобрать новый тариф или воспользоваться каким-нибудь спецпредложением — надо просто заняться этим.

## Удовлетворенность жизнью

**СРЕДНИЙ МУЖЧИНА** редко выражает признательность. А тем временем результаты исследований, проводившихся по меньшей мере в течение 10 лет, говорят о том, что благодарность помогает улучшить жизнь человека сразу в трех ключевых аспектах: здоровье, брак и работа.

**СТАНЬ ЛУЧШЕ СРЕДНЕГО:**

- ➔ Веди «учет благодарности»: составляй список поводов благодарить судьбу и других людей и подсчитывай количество этих поводов. «Такое простое, казалось бы, упражнение практически сразу же приносит плоды», — утверждает Роберт Эммонс, доктор наук и профессор психологии Калифорнийского университета в Дейвисе, на счету которого более дюжины исследований, посвященных силе благодарности.
- ➔ Говори спасибо своей подруге. Согласно результатам исследования, опубликованного в журнале *Emotion*, выражая благодарность дважды в неделю, ты улучшаешь свой имидж в глазах партнерши на 19%.
- ➔ Благодарю своего отца. Если слова «я тебя люблю» не были в ходу в доме, где ты рос, то тебе будет нелегко сказать их своему папе. Не выдавливай их из себя. «Можно выразить свою любовь, делая упор на преемственность», — предлагает Скотт Хольцман, доктор медицинских наук, психиатр и автор книги «Секреты счастливых семей» (*The Secrets of Happy Families*). Выбери в качестве подходящей площадки ближайшее семейное торжество и скажи, например: «Сейчас, когда я сам стал отцом, я благодарен тебе за то, чему ты научил меня. Ты был прекрасным примером для подражания!» Это именно то, что мечтает услышать каждый отец: подтверждение своего положительного влияния на жизнь сына.

ГЛАВА

2

**Само-  
диагностика  
в стиле  
*Men's Health***

*Как ты себя чувствуешь, парень?*

Я обожаю  
автомобили. Прежде  
чем впрячься в проекты *Men's Health*,  
я трудился в журнале *Popular Science*.  
Среди прочего в мои обязанности  
входило испытание новых авто-  
мобилей. Без ограничений —  
столько машин в год, сколько смогу.  
Пришлось научиться любить каж-  
дый новый автомобиль. Что тут ска-  
зать... Бывает работенка и похуже.

■  
СРАЗУ  
лучше!



Отжимания  
с помощью петельного  
тренажера (например,  
TRX) позволяют более  
полно задействовать  
глубокие мышцы  
спины и ее верхнюю  
часть.



# 75%

Примерно такую  
долю собственного  
веса вы поднимаете,  
выполняя  
стандартные  
отжимания

Источник: *Journal of  
Strength and Conditioning  
Research*

Особую слабость я питаю к автомобилям BMW. Я влюбился в них еще подростком, когда соседи купили подержанный BMW 5-й серии. Я рос в маленьком городке на западе Пенсильвании — немецкие седаны представительского класса не попадались там на каждом шагу. Меня сразу же пленил ее плавный дизайн, урчание двигателя, точность рулевого управления и горячий нор. Так и видишь, как сталь и алюминий работают в унисон, будто оркестр из раскаленного докрасна металла.

Твое тело похоже на автомобиль. Ты, конечно, слышал это и раньше. Это расхожее сравнение, потому что мужчины понимают его мгновенно. И у автомобиля, и у тела есть подвижные части и системы циркуляции, оба требуют топлива и т. д. А главное, все мы прекрасно представляем себе, сколько усилий нужно для ухода за автомобилем.

Вопрос в том, ухаживаешь ли ты за своим телом так же, как за своим автомобилем. Твоя машина ежегодно проходит техосмотр, верно? А в промежутках ты проверяешь давление в шинах, меняешь масло и решаешь любые другие проблемы, которые могут помешать поездкам.

К своему телу ты относишься так же? А следовало бы. Регулярные осмотры — медицинские — могут помочь обнаружить проблемы прежде, чем они выведут тебя из строя. А между посещениями врачей ты можешь выборочно осматривать себя сам. Оставишь ли ты без внимания крупную царапину на свежеразкрашенном кузове? Или регулярный скрежет при торможении? Вероятно, нет. Если ждешь от своего тела «пробега в 200 000 миль», попинай шины и проверь уровень жидкостей — оцени собственное здоровье и физическую форму. Наши эксперты утверждают, что мелкие проблемы со временем превращаются в крупные, поэтому не жди, пока их обнаружит врач.

Эта глава — сборник простых тестов для самодиагностики, которые помогут тебе понять, в каком состоянии ты сейчас. Трудно совершенствоваться без точки отсчета, которая подскажет, что необходимо изменить к лучшему. Насколько ты здоров на самом деле? Даже если ты регулярно упражняешься, насколько ты все же в форме? Действительно ли ты тренированный человек по стандартам журнала *Men's Health* (они немного выше большинства прочих)? Ты получишь ответы к концу этой главы. Возьми в руки простой карандаш с маркировкой ТМ. Твой медицинский осмотр начинается — прямо сейчас.

# Домашние тесты от *Men's Health*



## Насколько ты здоров? Утренняя сессия

# 50%

На столько снижается вероятность развития эректильной дисфункции, если у тебя плоский живот

Поставь будильник на 15 минут раньше, чтобы можно было попинать по шинам, прежде чем ты рванешь на работу, или проведи тестирование на выходных. Выполнив следующие 11 тестов, ты получишь довольно точное представление об общем состоянии своего здоровья. А уровень твоей физической подготовки мы оценим в дневной обойме тестов, которая начинается со с. 34.

### Тест 1 Ты проснулся с эрекцией?

\_\_\_ ДА \_\_\_ НЕТ

Когда ты открываешь утром глаза, твой член должен стоять по стойке смирно. Прости за панибратство, но это важно. «Если обычно у вас по утрам не бывает эрекции, это может свидетельствовать о низком уровне тестостерона, особенно если есть и другие симптомы, такие как утомление и пониженное сексуальное влечение», — говорит Чарльз Уокер, доктор медицинских наук и адъюнкт-профессор урологии в Медицинской школе Йельского университета. Это проблема, потому что низкий уровень тестостерона повышает риск сердечных заболеваний, остеопороза и других недугов. По этой же причине ты можешь ощущать вялость, да и в целом чувствовать себя хреново. Доктор Уокер указывает еще одну возможную причину того, что твой флаг не поднимается с восходом солнца: проблемы с артериями, которые мешают нормальному кровотоку. Поскольку артерии, по которым кровь поступает в твой член, маленькие, зачастую именно там в первую очередь проявляется атеросклероз (отверждение стенок сосудов), который и ослабляет эрекцию. Это может быть ранним признаком болезни сердца, так что не откладывай — запишись на прием к терапевту или кардиологу. А пока загляни в главу 6 за советами по сохранению эрекции.

### Тест 2 Который сейчас час?

ПОСМОТРИ НА ЧАСЫ. КАК ДОЛГО ТЫ СПАЛ...  
...ЭТОЙ НОЧЬЮ? \_\_\_ ...ПРОШЛОЙ НОЧЬЮ? \_\_\_

Если ты имеешь обыкновение спать сном праведника менее 7 часов, то собственной рукой подписываешь пригласительный для множества болезней. Исследования указывают на связь недостатка сна с повышенным риском ожирения и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Если ты спишь

недостаточно крепко, в следующий раз отправляйся в кровать на 15 минут позже. Если у тебя прекрасный сон, но по утрам ты чувствуешь себя разбитым, ложись спать на 15 минут раньше. Пробуй, пока не найдешь идеальную продолжительность сна. Если тебе нужна более серьезная помощь, обратись к главе 8 — там описаны другие способы регуляции времени сна.

### Тест 3 **Проверка размера простаты**

Твоя предстательная железа по размеру сравнима с грецким орехом. И по мере того как ты становишься старше, этот грецкий орех увеличивается в размерах — такова реальность. Когда увеличенная простата начнет давить на уретру, у тебя может появиться потребность бегать в туалет по ночам. Тебе приходилось вставать посреди ночи, чтобы помочиться? Уже не раз? Часто это вызвано доброкачественной гиперплазией предстательной железы (ДГПЖ) — медицинский термин, которым обозначают увеличенную простату. Однако причиной может быть инфекция или даже рак простаты либо мочевого пузыря. Паниковать не стоит: скорее всего, это ДГПЖ — но есть быстрый способ самодиагностики, который не имеет ничего общего с пальпацией.

**ДАЙ ОТВЕТ ПО ШКАЛЕ ОТ 0 ДО 3, ГДЕ 0 ОБОЗНАЧАЕТ «НЕ БЫЛО ВООООЩЕ», А 3 — «ПОЧТИ ВСЕГДА». КАК ЧАСТО ЗА ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ...**

...ты после мочеиспускания ощущал,  
что мочевого пузыря не опорожнился полностью?

③ ② ① ④

...тебе было трудно отложить поход в туалет по малой нужде?

③ ② ① ④

...тебе приходилось вставать ночью, чтобы помочиться?

③ ② ① ④

...у тебя была слабая струя при мочеиспускании?

③ ② ① ④

Теперь сложи баллы — итог не должен превышать 4. Если у тебя получилось больше или если сумма при очередном тестировании изменилась, отправляйся на прием к врачу — пусть прощупает твою проблему (см. полное описание ректальной пальпации на с. 123).

### Тест 4 **Ритм твоего «мотора» в состоянии покоя** \_\_\_ УДАРОВ В МИНУТУ

Неизменный стетоскоп — не всегда самый надежный инструмент для диагностики состояния сердца. Да, частота сердечных сокращений в покое может

многое рассказать о твоём сердце, однако достичь состояния покоя, сидя на краю смотрового стола с холодной головкой стетоскопа на груди, бывает нелегко. Сердце следует проверять прямо с утра, первым делом, но твоему доктору будет непросто сделать это, если только вы не спите в одной кровати, так что займись этим сам. Все еще лежа в кровати, положи указательный и средний пальцы на внутреннюю сторону запястья или сбоку на шею. Подсчитай количество ударов за 15 секунд. Умножь это число на 4, чтобы получить количество ударов в минуту. Твой обычный ритм, пока ты не покинул кровать, должен составлять 60–100 ударов в минуту.

У тебя получается около 60? Вероятно, ты занимаешься бегом или посвящаешь много времени кардиотренировкам. Скорее всего, ты в лучшей форме, чем большинство людей.

Частота сокращений выше 100 может свидетельствовать об инфекционном заболевании или обезвоживании. По словам Роберта Уэргина, доктора медицинских наук и президента Американской академии семейных врачей, даже если сердечный ритм в покое всего на единицу превышает 100 ударов в минуту, есть риск опасной для жизни хаотической электрической активности предсердий, например мерцательной аритмии.

## Тест 5 **Хорошая ли у тебя осанка?**

— ДА — НЕТ

Этот тест поможет определить, хорошая ли у тебя осанка. Около 60% мужчин не могут этим похвастаться, утверждает Фабио Араухо — дипломированный специалист, который занимается изучением осанки в Институте общественного здоровья в Университете Порту. Чтобы проверить, войдешь ли ты в этот клуб сутулых, внимательно осмотри себя, когда выйдешь из душа. Если мысленно нарисовать поперек твоего тела линии на уровне плеч, бедер, сосков, таза, коленок и лодыжек, будут ли они параллельны? Параллельность означает, что у тебя ровная осанка, то есть ты, по всей видимости, сидишь прямо и стоишь правильно. Теперь встань спиной к стене, выпрямись и посмотри прямо перед собой. Какое расстояние отделяет твои плечи и шею от стены? Если оно больше 5 дюймов (примерно 13 см), это может говорить о том, что у тебя зажаты мышцы шеи, а плечи сутулые. А что насчет поясницы — соприкасается ли она со стеной? Если да, то твоим мышцам, вероятно, не хватает эластичности. По словам Фабио Араухо, мужчины особенно подвержены синдрому плоской спины, который может вызывать хронические боли в ней. Наконец, подай бедра вперед, прогнувшись в пояснице, затем наклонись вправо, влево, вперед и как следует повернись в обе стороны. Боль или чувство зажатости в мышцах означает, что тебе, возможно, стоит поработать над осанкой.

## Ты куришь?

Если да, то это совсем никуда не годится, парень. Прошло полвека с тех пор, как министр здравоохранения впервые предупредил американцев об опасности курения, однако оно до сих пор держит в Америке пальму первенства по числу смертей, которые можно было бы предотвратить. Но если ты продолжаешь курить и не видишь способа расстаться с этой привычкой, есть несколько новых подходов, которые тебе стоит обдумать. Например, недавнее исследование, проведенное в Университете штата Джорджия, показало, что у курильщиков, которые вступили в онлайн-группу поддержки, возростала уверенность в том, что они способны бросить курить, а это увеличивало их шансы на успех.



# Неурядицы с мочой

## 4 признака того, что ты, возможно, спускаешь свое здоровье в унитаз

**МУТНАЯ МОЧА** — повод заподозрить наличие бактериальной инфекции, особенно если у мочи неприятный запах, а мочеиспускание вызывает чувство жжения. Помутнение мочи — побочный эффект работы лейкоцитов, занятых уничтожением возбудителей инфекции.

**КРОВЬ В МОЧЕ** может быть симптомом аденомы предстательной железы, камней в почках или даже рака. Немедленно пройди обследование.

**ПЕНИСТАЯ МОЧА** — признак избытка белка в моче, а значит, почки не успевают его отфильтровывать. Это может сигнализировать о начинающемся диабете или болезни почек.

**КОРИЧНЕВАЯ ИЛИ «РЖАВАЯ» МОЧА.** Ржавый оттенок мочи может говорить о наличии бактериальной инфекции. В некоторых случаях бурый цвет дает кровь. Такой же цвет может быть вызван присутствием билирубина — побочного продукта, образующегося в печени; его наличие в моче может служить признаком болезни печени.

\* Если ты обнаружил у себя что-либо из перечисленного, сообщи об этом своему терапевту или урологу.

Если хотя бы какой-то из этих тестов осанки показал наличие проблем, выполни более серьезное самостоятельное исследование, описанное в главе 12 начиная со с. 326. Оно позволит точно выявить ключевые неполадки и предложит домашние способы их устранения. А пока что попробуй следующее упражнение для исправления осанки: ляг спиной на пол и согни ноги в коленях так, чтобы стопы плотно прилегали к полу. Руки раскинь в стороны перпендикулярно корпусу, положив кисти рук тыльной стороной на пол и неплотно сжав их в кулаки. Теперь медленно поверни руки так, чтобы кулаки смотрели тыльной стороной вверх, и одновременно с этим слегка приподними плечи и голову. Верни руки в исходное положение и приподними бедра на несколько сантиметров. Сделай 10–15 повторений, двигаясь по возможности без напряжения. Если тебе кажется, что все происходит как-то очень плавно и легко, значит, ты делаешь это упражнение правильно.

### Тест 6

### Есть ли у тебя кровь в слюне?

\_\_\_ ДА \_\_\_ НЕТ

При чистке зубов твои десны не должны кровоточить. Врач-стоматолог Марк Вулф, доктор наук, профессор, заведующий кафедрой карисологии и комплексного медицинского обслуживания в Колледже стоматологии при Нью-Йоркском университете, говорит, что кровоточивость десен может сигнализировать о чем угодно — от пародонтита (который сам по себе является серьезным заболеванием) до рака. Покажись стоматологу. Ты ведь ходишь на осмотр к нему дважды в год, верно? А между осмотрами примерно раз в месяц открывай рот перед зеркалом, чтобы осмотреть свою пасть на предмет любых необычных выпуклостей, красных и белых пятен,

опухлей, припухлостей или кровоточивости. Потом ощупай с каждой стороны шею. Если ты заметил что-либо необычное и оно не проходит более 2 недель, тебе нужен осмотр у стоматолога. Согласно результатам исследования, опубликованного в *Journal of the American Dental Association*, врачи других специальностей полагают, что уступают стоматологам в обнаружении и диагностике злокачественных новообразований в ротовой полости. При этом рак ротовой полости легко поддается лечению, если обнаружен на ранней стадии.

### Тест 7 **Соотношение обхвата талии и роста**

**Быстрый тест.** Оберни портновскую ленту вокруг талии примерно посередине между ребрами и бедрами. Раздели полученный результат на свой рост. Должно получиться 0,5 или менее. Результаты исследований показывают, что это соотношение предсказывает риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета надежнее, чем два других распространенных показателя — индекс массы тела (ИМТ) и соотношение объема талии и бедер.

**Для обстоятельных.** Новейший инструмент, который называется индексом формы тела (ИФТ), еще эффективнее, но требует использования компьютера и большего количества измерений. Исследование PLOS One, проведенное в 2014 г., показало, что у людей с наибольшим значением этого индекса даже при нормальном ИМТ риск умереть от какого-либо заболевания на 61% выше, чем у тех, у кого ИФТ имеет наименьшее значение. При расчете ИФТ учитываются возраст, рост и обхват талии. Рассчитай свой индекс, введя свои показатели в калькулятор ИФТ на сайте [absi.nl.eu.org](http://absi.nl.eu.org). Если полученное значение равно 1, то твои шансы умереть раньше отпущенного срока не выше и не ниже, чем у большинства людей. Если оба твоих показателя имеют слишком большие значения, внимательно изучи главу 6. Объем талии — ключевой индикатор общего состояния твоего здоровья. «Причиной значительного числа воспалений в теле является жировая ткань в области живота», — предупреждает эксперт журнала *Men's Health* Эрик Топол, доктор медицинских наук, кардиолог и первопроходец в области исследований заболеваний сердечно-сосудистой системы.

### Тест 8 **«Черная метка»**

Раз в месяц разденься догола и внимательно осмотри свое тело. Не стоит уповать на результаты обследования у дерматолога — его может не случиться вовсе: 57% мужчин заявляют, что не планируют проходить такое обследование. По утверждению исследователей из Дартмутского колледжа, у тех, кто регулярно осматривает себя, шансы выявить меланому в два раза выше по сравнению с теми, кто не делает таких проверок. Ищи у себя «черные метки», которые выглядят необычно или меняют свой внешний вид (форму или цвет). Примеры таких «меток» можно найти на сайте [preventcancer.org/skin/know-your-abcde](http://preventcancer.org/skin/know-your-abcde). Если у тебя густой волосяной покров, попроси свою половинку осмотреть тебя после душа: кожу (и родимые пятна на ней) проще разглядеть через мокрые волосы.

ФАКТ-  
МОЛНИЯ

25

лет — возраст, по достижении которого мозг среднего человека начинает медленно сокращаться в размерах

Источник: *Proceedings of the National Academy of Sciences*

### Тест 9 **Подсчет частоты дыхания** — ЦИКЛОВ В МИНУТУ

Иногда в учащенном дыхании нет ничего необычного — если ты находишься в тренажерном зале, в постели или убегаешь по улице от соседской собаки. Но учащенное дыхание может также свидетельствовать об инфекционных заболеваниях дыхательных путей, астме или недостаточной физической подготовке. Подсчитай, сколько раз твоя грудная клетка поднимается и опускается за 1 минуту. Средний показатель — 10–18 циклов в минуту (вдох и выдох считаются одним циклом). А что у тебя?

### Тест 10 **Проверка зрения, слуха и памяти**

**Глаза.** Вытяни руку с этой книгой перед собой на всю длину. Если ты старше 40 лет и тебе приходится щуриться, чтобы прочитать текст, возможно, у тебя старческая дальнозоркость, которая возникает из-за того, что хрусталик глаза утрачивает эластичность. Отправляйся на прием к окулисту, чтобы он выписал тебе очки для чтения.

**Уши.** Припомни свои беседы с другими людьми на прошлой неделе. Было ли у тебя чувство, что собеседник говорит неразборчиво? Речь звучит четко благодаря высоким частотам, которые первыми выпадают при ослаблении слуха, так что человеку начинает казаться, что окружающие говорят невнятно. Также обрати внимание на то, хорошо ли ты различаешь окончания слов в конце вопросительных предложений и детскую болтовню — здесь тоже большую роль играют высокие частоты. При малейших подозрениях посети отоларинголога. И используй беруши, когда стрижешь газон.

**Мозг.** Работа твоего мозга — это передача электрических сигналов, так что периодически тебе следует проверять свою проводку на предмет повреждений. Не забывал ли ты в последнее время о каких-либо событиях или встречах? Может быть, тебе стало трудно приводить примеры — скажем, перечислять породы собак или имена любимых актрис (разве можно забыть Натали Портман)? Все это может служить признаком нарушения когнитивных функций, утверждает доктор наук Дуглас Шарп, заведующий кафедрой когнитивной неврологии в Медицинском центре Векснера Университета штата Огайо в Колумбусе. В главе 9 описано множество способов защитить свой мозг и сделать его сильнее.

### Тест 11 **Сколько времени ты проводишь в сидячем положении?** — ЧАСОВ В ДЕНЬ

Приговорен к сидению на стуле? Даже если ты будешь тренироваться ежедневно, это не гарантирует тебе достаточной физической активности. Результаты исследований показывают, что у людей, которые проводят 6 или более часов в день без отрыва задницы от стула, повышается риск множества заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, рак толстой кишки, психическое расстройство и даже преждевременную смерть. Прикинь примерно, сколько всего часов ты проводишь на пятой точке. Если

# Проверь свой о-о!-дометр

## Частота занятий сексом свидетельствует о твоём физическом и психическом здоровье

Как часто ты занимаешься сексом? Правильного ответа на этот вопрос не существует: секса должно быть столько, сколько вы со своей половинкой хотите. «Наряду с едой и сном секс является базовой, неотъемлемой частью человеческой природы», — отмечает доктор наук Лиза Даймонд, профессор психологии из Университета штата Юта в Солт-Лейк-Сити. И в этом качестве частота сексуальных контактов в твоей жизни говорит о состоянии твоего физического и психического здоровья. Если твое либидо снизилось, причиной может быть клиническая депрессия. Нарушение эрекции время от времени случается у большинства парней, но, если это происходит регулярно и даже при мастурбации, беги к доктору. Открой главу 10 — там есть план по совершенствованию твоей сексуальной жизни. А если вдруг тебе станет интересно, как часто ныряют в постель другие парни, то вот данные, собранные Институтом Кинси.

ВОЗРАСТ, ЛЕТ	25–29	30–39	40–49	50–59
<b>ОДИНОКИЕ ПАРНИ</b>				
«Ни разу в прошлом году»	47%	40%	49%	68%
От «несколько раз в год» до «ежемесячно»	22%	24%	18%	15%
От «несколько раз в месяц» до «еженедельно»	27%	23%	22%	12%
«2 или более раз в неделю»	4%	7%	10%	6%
<b>ПАРНИ В ОТНОШЕНИЯХ</b>				
«Ни разу в прошлом году»	21%	16%	30%	34%
От «несколько раз в год» до «ежемесячно»	10%	7%	9%	11%
От «несколько раз в месяц» до «еженедельно»	36%	33%	24%	32%
«2 или более раз в неделю»	33%	46%	37%	24%
<b>ЖЕНАТЫЕ ПАРНИ</b>				
«Ни разу в прошлом году»	2%	2%	9%	21%
От «несколько раз в год» до «ежемесячно»	9%	16%	16%	25%
От «несколько раз в месяц» до «еженедельно»	46%	47%	51%	38%
«2 или более раз в неделю»	43%	33%	24%	16%

\* Показатели округлены до ближайшего целого числа, при этом сумма может отличаться от 100% из-за ошибок округления

у тебя сидячая работа, попробуй работать за конторкой или высокой подставкой для компьютера. У меня такая есть — и она действительно изменила мою жизнь.

Нет денег на конторку? Тогда выработай у себя привычку вставать всякий раз, когда разговариваешь по телефону или занимаешься работой, для которой не нужна клавиатура. Встрой в свой офисный график какие-нибудь упражнения с собственным весом, которые можно выполнять на рабочем месте в течение дня. В последней главе книги ты найдешь описание такой тренировки: в ее основе лежит комплекс упражнений, которые выполняют дальнбойщики, когда не могут сходить в спортзал.

# В какой ты форме?

## Дневная сессия

Даже нейрофизиолог скажет тебе, что на возрастные изменения организма влияет не только генетика, — заметную роль играет образ жизни. Взять, например, уровень физической активности: объем и качество нагрузки могут в самом деле замедлить, а то и повернуть вспять процесс старения сердца, мозга, мышц и даже кожи. Как ты считаешь: достаточно ли ты тренируешься? Способны ли твои мышцы сопротивляться саркопении — сокращению мышечной массы и силы мышц с возрастом? Чтобы получить непредвзятую оценку, надень спортивную форму и выполни описанные ниже тесты — и ты увидишь все сам. А для того, чтобы ты мог сравнить себя с другими парнями, мы проконсультировались с некоторыми самыми компетентными мировыми экспертами в области фитнеса, и теперь у нас есть обойма тестов, которая ясно показывает, сколько работы ты сделал, а сколько еще предстоит сделать. Можно быть «в очень хорошей форме», а можно быть в форме, соответствующей стандартам журнала *Men's Health*.

### Тест 1 **Насколько сильна твоя опорная мускулатура?**

Даже если у тебя нет ни капли жира, твоя опорная мускулатура может быть слабой. Этот тест покажет, как обстоят дела. Ляг на пол лицом вниз и положи руки на пол на ширине плеч так, чтобы большие пальцы были на одной линии с твоим лбом. Приподними локти над полом, а ноги расположи так же, как при отжиманиях. Это исходное положение (а). Теперь отожмись от пола, поддерживая прямое, ровное положение тела от плеч до пяток (б). Если твои бедра провисают, это говорит о слабости твоей опорной мускулатуры. Повтори тест, расположив руки на уровне подбородка. Если бедра провисают и в этом положении, то тебе необходимо уделять своей опорной мускулатуре гораздо больше внимания.

**СТАНДАРТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH:** удерживать планку с руками на ширине плеч в течение 10 секунд.



### Тест 2 **Насколько сильные у тебя ноги?**

Прыжок в высоту позволяет хорошо оценить взрывную силу ног, которая, как можно с грустью увидеть из расположенной ниже таблицы, достигает своего потолка на третьем десятке лет жизни. Встань у стены,

**СРАЗУ  
лучше!**



Когда выполняешь прыжковые упражнения, представь себе, что толкаешь пол ногами, — и твои движения станут более мощными.

## Ты в цифрах

Тесты в этой главе много расскажут тебе о твоём здоровье в целом и о физической форме. Но есть то, чего они не покажут: давление, уровень холестерина, уровень сахара в крови натощак, уровень витамина D, то, как работает твоя печень и есть ли у тебя грыжа. Да, я рекомендую тебе пройти медицинское обследование. В главе 6 приводится обзор всех основных (и некоторых специализированных) медицинских тестов, которые, по мнению наших экспертов, мужчина должен проходить в зависимости от возраста и семейной истории. Владеть жизненно важной информацией — жизненно важно, особенно если ты редко бываешь на приеме у врача. Имея на руках все цифры, ты получишь отправную точку для того, чтобы — да, ты уже догадался — стать лучше. Когда речь идет, скажем, об уровне холестерина ЛПНП или диастолическом артериальном давлении, мужчины, которым ничего не надо менять, встречаются редко. Продолжая аналогию с автомобилем, можно сказать, что пренебрегать ежегодным обстоятельным медицинским осмотром — то же самое, что никогда не проверять уровень технических жидкостей в автомобиле: рано или поздно дело кончится тем, что придется вызывать эвакуатор.

возьми в руку кусочек мела и отметь ту высоту, до которой можешь дотянуться, стоя целиком на обеих стопах. Затем отступи от стены, присядь и прыгни как можно выше, помогая себе взмахом рук. Сделай в прыжке отметку мелом на стене там, куда сможешь достать. Для получения надежных результатов повтори это упражнение 3 раза. Измерь расстояние между отметкой, сделанной перед прыжками, и отметкой, сделанной в прыжке, а затем сравни полученный результат со среднестатистическими показателями.

### СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ

ВОЗРАСТ, ЛЕТ	ВЫСОТА ПРЫЖКА, ДЮЙМОВ/СМ
20–29	19,7/50,0
30–39	16,9/42,9
40–49	13,8/35,1
50–59	11,0/27,9

**СТАНДАРТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH:** 22 дюйма / 55,9 см.

### Дополнительный тест 2а: прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места — еще один прекрасный тест (особенно если тебе не хочется пачкать стены). Поскольку для его выполнения требуется слаженная работа нескольких групп мышц всего тела, тренеры в силовых видах спорта и сержанты — инструкторы по строевой подготовке используют его для оценки силы ног без специального оборудования. Поставь кончики пальцев на линию, согни ноги в коленях и, взмахнув руками, прыгни как можно дальше. Попроси кого-нибудь измерить расстояние от стартовой линии до того места, где приземлились твои пятки.

**СТАНДАРТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH:** 8 футов / 244 см.