

# НЕ СКРИПИ

Практичное руководство по телу и голове  
для мужчин после 45

ТО-45



18+

КОНСТАНТИН НЕРАЛОВСКИЙ

# Константин Нерадовский

## Не скрипи

<https://litres.ru/74494098>

SelfPub; 2026

### Аннотация

Пять утра. Будильник. Колено хрустит, голова тяжёлая, а впереди совещание, на котором нельзя клевать носом. Знакомо?

Автору 49 лет. Он не врач, не тренер и не гуру с кубиками пресса — он мужчина, который прошёл это сам: курил 16 лет и бросил, годами лечил «мигрень», которая оказалась совсем не мигренью, менялся медленно, без героизма. Каждая глава — это его личная история, разбор реальных исследований простым языком (с оговорками там, где наука сама не уверена) и план, который можно начать сегодня. Не завтра. Сегодня.

Эта книга не обещает минус двадцать килограммов и кубики за месяц. Она обещает другое: высыпаться и не скрипеть по утрам.

Для мужчин после 45, которые хотят остаться в строю. И для тех, кто хочет, чтобы их мужчина остался в строю.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

# Содержание

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Не скрипи                                                | 6  |
| Пролог. Почему эта книга существует                      | 7  |
| Немного о том, кто говорит                               | 9  |
| Арифметика, которая будит по ночам                       | 11 |
| Чем эта книга отличается от тех десяти, что ты уже читал | 12 |
| Договор                                                  | 14 |
| Глава 1. Сон: ночная смена, которую ты саботируешь       | 15 |
| Ты привык ходить полусонным                              | 15 |
| Почему после сорока пяти недосып стоит дороже            | 17 |
| Что вообще происходит ночью                              | 19 |
| Глубокий сон (медленная фаза): мойка и заправка          | 19 |
| Быстрый сон (REM): ночной психотерапевт                  | 22 |
| Приборная панель: трекеры и умные часы                   | 26 |
| Как это работает                                         | 26 |
| Зачем тогда они нужны                                    | 27 |
| Регламент ночной смены                                   | 29 |
| 1. Подъем по будильнику. Засыпание — само                | 29 |
| 2. Свет утром, темнота вечером                           | 29 |

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 3. Кофеин — до обеда, алкоголь — под суд,<br>ужин — за три часа | 30 |
| 4. Спальня: темно, тихо, прохладно                              | 31 |
| 5. Храп — это не смешно, это диагноз                            | 31 |
| Почему это сработает                                            | 33 |
| План действий: первые семь ночей                                | 35 |
| Метрика: два числа                                              | 37 |
| Минимальный стандарт                                            | 38 |
| Чек-лист главы                                                  | 39 |
| Источники и дальнейшее чтение                                   | 40 |
| Глава 2. Ходьба: лекарство, которое не продаётся<br>в аптеке    | 41 |
| Большой секрет                                                  | 41 |
| Тело, привинченное к стулу                                      | 44 |
| Почему 10 000 шагов - это миф, и что говорит<br>наука           | 46 |
| Сначала развенчаем миф                                          | 46 |
| Что показали большие данные                                     | 47 |
| Отдельный фокус: прогулка после еды                             | 48 |
| Секретное оружие: утренняя прогулка                             | 49 |
| Ходьба и голова: дневная перезагрузка                           | 50 |
| Встраиваем ходьбу в жизнь                                       | 53 |
| 1. Звонки — на ходу                                             | 53 |
| 2. Дальняя парковка и «лишняя» остановка                        | 53 |
| 3. Ритуал после ужина                                           | 54 |
| 4. Утренние десять минут на свет                                | 54 |

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 5. Зима, дождь и командировки                  | 54 |
| Темп, обувь и разговорный тест                 | 55 |
| А как же бег, зал и «настоящий спорт»?         | 56 |
| Почему это срывается                           | 57 |
| План действий: две недели                      | 59 |
| Метрика: одно число                            | 60 |
| Минимальный стандарт                           | 61 |
| Чек-лист главы                                 | 62 |
| Источники и дальнейшее чтение                  | 63 |
| Глава 3. Разминка: десять минут, после которых | 65 |
| ты перестаёшь скрипеть                         |    |
| Щёлк, щёлк                                     | 65 |
| Застывшее тело                                 | 67 |
| Конец ознакомительного фрагмента.              | 68 |

# Константин Нерадовский

## Не скрипи

### Не скрипи

*Практичное руководство по телу и голове для мужчин  
после 45. Без диет, героизма и «новой жизни с понедельника»*

**Константин Нерадовский**

# Пролог. Почему эта книга существует

Машина, за которой следят, проходит триста тысяч. Машина, на которой только ездят, — едва ли сто. С телом то же самое, только тело одно.

Встань со стула. Прямо сейчас.

Слышал? Вот этот звук. Небольшой хруст в коленях, лёгкое поскрипывание где-то в спине — и полсекунды, пока тело соглашается принять вертикальное положение.

Если бы такой звук издавала твоя машина, ты бы уже ехал в сервис. Ты бы не сказал: «Нормально, ей уже десять лет, пусть скрипит». Ты бы не стал ждать, пока на трассе отвалится колесо. Ты бы записался на диагностику в ближайшую субботу — потому что машина тебе дорога, и потому что ты мужик, а мужики такие вещи понимают.

Но когда скрипит тело — единственное, которое у тебя есть, и запчасти к которому не выпускают, — мы почему-то шутим. «Возраст». «Разошёлся — и нормально». «Уже не мальчик».

Так вот. Эта книга — про то, как записать собственный организм на техобслуживание. Без истерики, без марафонов,

без «новой жизни с понедельника». Спокойно, по регламенту, как делают с хорошей техникой, которую хотят сохранить надолго.

# Немного о том, кто говорит

Мне сорок девять. Я не врач, не тренер и не гуру из соцсетей с кубиками пресса. Я обычный мужик, который к своему возрасту успел накопить полный комплект: плохой сон, хруст в суставах, давление, о котором я предпочитал не знать, и шестнадцать лет курения за плечами.

Да, шестнадцать лет. Пачка в день, потом больше. Начал ещё в институте, тогда курить было круто. Начал за пару недель, а бросил только через 16 лет. Бросал несколько раз: на полгода, год и каждый раз срывался. Всегда были какие-то оправдания. Окончательно бросить получилось только через 16 лет, перед рождением первого сына. Сейчас ему 14 и он уже получил паспорт, а мне уже давно не хочется курить. Я выбрался, когда перестал пытаться «победить силой воли» и начал делать то, о чём написана эта книга: менять по одной привычке, медленно, без героики. Подробности — в шестой главе, самой личной во всей книге.

Мне почти 49 лет и я считал, что уже все сделал - я востребованный специалист, у меня два прекрасных сына, любимая жена, есть где жить. Мне казалось, что уже можно подумать о старости и внуках. Но случилось событие, которое все изменило: я узнал, что снова стану отцом.

Мы вернулись из жаркой летней Турции, где всей семьей провели прекрасные две недели. Взрослые дети, любящие

родители, чудесный отель - что ещё нужно для перезагружающего отпуска. И мы перезагрузились так, что по возвращению домой пришлось покупать тест на беременность. Когда я увидел 2 полоски, то испытал шок! Мне 49 лет и я уже начал примерять на себя кризис среднего возраста. А тут такой сюрприз. Теперь не о старости нужно думать, а как продлить активную жизнь. Я начал активно изучать как можно это сделать, набирал материал, и именно тогда в первый раз возникла идея этой книги.

# Арифметика, которая будит по ночам

Когда моему ребёнку исполнится десять, мне будет пятьдесят девять. Когда он закончит школу — шестьдесят семь. Когда он, если повезёт, подаст мне в руки внука — за семьдесят.

И вот тут у каждого отца «во втором заходе» есть выбор из двух ролей.

Первая роль: папа на лавочке. Тот, кто смотрит, как дети играют в футбол, и кричит что-то поддерживающее, потому что пробежать рядом он уже не может. Тот, кто в шестьдесят пять — «пожилой», с набором таблеток и осторожной походкой.

Вторая роль: действующий отец. Тот, кто сам ставит ворота из рюкзаков и забивает своему десятилетке гол — ну ладно, поддаётся, но так, чтобы тот не догадался. Тот, кто в шестьдесят семь берёт сына в поход, а не выписывает ему разрешение.

Разница между этими ролями решается не в шестьдесят. Она решается сейчас. В сорок пять, сорок семь, пятьдесят — в том возрасте, в котором ты читаешь эти строки. Именно здесь организм выставляет счёт за всё, что мы с ним делали в предыдущие двадцать лет, — и именно здесь у нас ещё есть время этот счёт оплатить.

# Чем эта книга отличается от тех десяти, что ты уже читал

Ты, скорее всего, читал книги про здоровье. Может быть, даже начинал по ним жить — в среднем на две недели. Я знаю, я сам так делал.

Почти все они построены на одной и той же лжи: «измени всё сразу». Ложись в десять, вставай в пять, бегай, качайся, ешь брокколи, медитируй, пей воду с лимоном — и всё это с первого января. Так не бывает. Жизнь сильнее любого плана, а организм сорокапятилетнего мужчины — не пластичная заготовка для переделки, а действующий механизм, который нельзя остановить на капитальный ремонт.

Поэтому здесь всё наоборот.

**Одна глава — одна привычка.** Десять глав — десять небольших изменений. Сон, ходьба, разминка, питание, сила, отказ от курения, алкоголь, стресс, врачи и, наконец, система, которая не даст всё это растерять. Каждая глава читается за вечер, а внедряется за месяц. Не за день. Не за неделю. За месяц — потому что мы не на соревнованиях, мы на дистанции.

**Никакой магии.** Только то, что работает: пара исследований, переведённых на человеческий язык, здравый смысл и мой собственный опыт — включая все ошибки, которые я совершил, чтобы тебе не пришлось.

**Никакой морали.** Я не буду читать нотации про курение и пиво — я сам из этих окопов. Вместо морали будут цифры, сравнения и один честный вопрос, который я буду задавать снова и снова: это действие приближает тебя к роли действующего отца и мужа — или к роли пассажира собственной жизни?

**Маленькие цели и видимый прогресс.** Мозг устроен просто: он продолжает то, что приносит быструю победу, и бросает то, где результат «когда-нибудь через год». Поэтому в этой книге нет целей вроде «оздоровиться». Есть цели размером с одну неделю: семь отбоев вовремя, пять прогулок, десять разминок. В конце каждой главы — чек-лист и одна метрика: шаги, отжимания, дни без сигарет. Отмечаешь галочку — видишь пробег. Это не игра, это одометр: когда видишь, что проехал уже тысячу километров, глупо съезжать на обочину.

# Договор

Я не обещаю, что ты станешь моложе. Так не бывает, и кто обещает — врут.

Я обещаю другое. Если ты пройдёшь эту книгу не глазами, а делом — по одной главе в месяц, — то через год ты:

— будешь просыпаться без ощущения, что тебя ночью грузили мешки; — перестанешь скрипеть при вставании (проверено на себе); — будешь знать состояние своих «двигателя» и «подвески» по приборам, а не по ощущениям; — и, главное, получишь план на следующие сто тысяч километров.

Взамен я прошу только одно: не читай всё сразу. Прочитал главу — живи с ней месяц. Эта книга не для полки «прочитано». Она для ящика с инструментами.

Ну что, поехали. Первая глава — про сон, потому что именно ночью твой организм делает всё то, что ты ему не даёшь сделать днём: ремонт.

И да — ключи от машины я забирать не собираюсь. Наоборот. Я хочу, чтобы ты на ней ещё долго ездил.

# **Глава 1. Сон: ночная смена, которую ты саботируешь**

## **Ты привык ходить полусонным**

У меня для тебя плохая новость. Точнее не новость — но ты предпочитал её не слышать.

Ты не «привык спать по пять-шесть часов». Ты привык ходить полусонным.

Мы, мужики за сорок пять, любим хвастаться недосыпом, как шрамами. «Я лёг в час, встал в шесть — нормально, бодрячком». Заметь: никто не хвастается тем, что годами не менял масло в двигателе. «Я не менял масло сорок тысяч — нормально, едет же» — так не говорят. Потому что все понимают: едет — до поры. А потом клин, капиталка и счёт с пятью нулями.

Со сном та же история, только платишь ты не деньгами. Счёт приходит в виде живота, который не уходит ни от какой диеты. Давления, которое растёт хотя «странно, вроде нервов не было». Раздражительности, которую семья почему-то называет «ты стал злой и срываешься на всех нас». И тестостерона — но об этом ниже, у меня есть данные, от которых ты вздрогнешь.

Моя слабость - англоязычные криминальные сериалы: «Во все тяжкие», «Король Талсы» (Сталлоне в свои 80 проsto пушка), «Пацаны», которые не очень нравятся моей жене. И я не придумал ничего лучше, как смотреть их ночью, когда все родные уходят спать. Мне казалось это прекрасной идеей: никому не мешаю, а то что ложусь после полуночи - не страшно, будильник разбудит. Через полгода я начал замечать, что если не посплю ночью, то засыпаю на работе. И не просто сидя за компьютером, а на встречах. Представь: переговорная комната, за столом сидят пять человек, а я клую носом и постоянно дергаю себя за уши, чтобы не уснуть. Ситуация и смешная, и страшная. После третьего раза стало понятно - спать нужно больше.

Эта глава — первая не случайно. Всё, о чём мы будем говорить дальше — ходьба, сила, питание, отказ от курения, — будет работать вполсилы, если фундамент проседает. Сон — это та ночная смена на заводе под названием «ты», которая делает весь ремонт. И пока ты саботируешь её ради сериалов, новостей и «ещё пять минут» в телефоне, никакие дневные подвиги тебя не спасут.

Хорошая новость: сон — ещё и самая быстро окупаемая привычка из всех десяти. Первые результаты ты почувствуешь через неделю. Обещаю.

# Почему после сорока пяти недосып стоит дороже

В двадцать пять можно было гулять до трёх, встать в семь и быть огурцом. Организм прощал. У него был запас прочности, как у новой машины: кажется, что её не надо обслуживать — он и так классно едет.

После сорока пяти запас прочности почти съеден. И та же самая короткая ночь бьёт по тебе в четыре раза сильнее.

**Первый удар — гормональный.** Основная порция тестостерона вырабатывается именно во сне. Не в спортзале, не из добавок, а ночью. Укороти сон — и ты вручную урезал себе главный мужской гормон, а потом удивляешься, куда делись энергия, либидо и желание что-то делать.

**Второй удар — по голове.** Пока ты не спишь, мозг не моется. Это не метафора, это буквально физиология: во время глубокого сна мозг промывает себя от продуктов распада, накопленных за день. Не промыл — утром едешь на вчерашнем масле. Отсюда «туман», забытые имена, потерянные мысли.

**Третий удар — по нервам.** Есть особая фаза сна, которая работает как бесплатный психотерапевт: перерабатывает эмоции дня и снимает с них заряд. Укоротил ночь — урезал именно эту фазу (она, гад такая, приходится в основном на утренние часы). Результат знакомый: всё раздражает, все

идиоты, дома тихая война.

**Четвёртый удар — по весу.** Недосып сдвигает гормоны голода: есть хочется сильнее, наедаешься хуже, тянет на жирное и сладкое. Живот у мужика за сорок пять — это часто не «много ем», а «мало сплю».

И главное: всё это не чувствуется как катастрофа. Недосып коварен тем, что ухудшение накапливается по миллиметру, а привыкаешь ты к нему полностью. Человек, который месяц спит по шесть часов, искренне считает, что «нормально функционирует». Исследования показывают другое: его реакция, память и настроение просели объективно — просто он перестал помнить, каково это, чувствовать себя выпавшимся. Это как годами ездить с забитым воздушным фильтром и считать, что «машина просто такая».

# Что вообще происходит ночью

Чтобы чинить — надо понимать устройство. Сон не однороден: ночь состоит из циклов по примерно полтора часа, и каждый цикл — из разных фаз. За ночь их четыре-шесть, и у каждой фазы своя работа на производстве.

## Глубокий сон (медленная фаза): мойка и заправка

Первая половина ночи — царство глубокого сна. Здесь происходят два события, ради которых стоит читать эту главу.

**Событие первое: мозг моет сам себя.** В 2013 году группа исследователей из Рочестерского университета опубликовала в журнале *Science* работу, которая стала классикой. Они обнаружили, что во время сна пространство между клетками мозга увеличивается примерно на 60%, и через него начинает активно циркулировать спинномозговая жидкость, вымывая метаболический мусор — включая бета-амилоид, белок, связанный с болезнью Альцгеймера. Систему называли глимфатической. Сама статья называется прямо:

«Сон обеспечивает вывод продуктов обмена из мозга

взрослого» (Xie et al., *Science*, 2013)<sup>1</sup>.

Майкен Недергор, руководитель этой исследовательской группы, позже написала в *Science* обзор с говорящим заголовком: «Garbage truck of the brain» — «Мусоровоз мозга». Работает этот мусоровоз почти исключительно ночью, в глубокой фазе. Днём мозг занят вычислениями и не может одновременно проводить генеральную уборку — как нельзя мыть цех, пока станки работают на полную.

А вот данные уже на людях, и они жёстче. В 2018 году в *PNAS* вышло исследование: всего **одна** бессонная ночь привела к измеримому росту бета-амилоида в мозге здоровых людей (Shokri-Kojori et al., *PNAS*, 2018). Бета-амилоид — это метаболический мусор, запускающий нейродегенерацию мозга. Одна ночь. Представь теперь двадцать лет по шесть часов.

**Событие второе: гормональный цех.** Именно в глубокой фазе идёт основной выброс гормона роста — главного ремонтника мышц, костей и кожи. И здесь же начинается ночная выработка тестостерона, которая достигает пика в фазах быстрого сна.

Теперь то самое исследование, о котором я обещал. В 2011 году в *JAMA* вышла работа Рашель Лепру и Ив ван Котер из Чикагского университета. Десять здоровых молодых мужчин провели неделю в лаборатории, спя по пять часов в сутки. Кровь у них брали каждые 15–30 минут круглосуточно.

---

<sup>1</sup> «Sleep drives metabolite clearance from the adult brain»

но. Результат, цитирую в оригинале:

«Дневной уровень тестостерона снизился на 10–15% у молодых здоровых мужчин после всего одной недели ограничения сна до 5 часов в сутки» (Leproult & Van Cauter, *JAMA*, 2011)<sup>2</sup>.

Авторы добавляют фразу, которую стоит перечитать дважды:

«Величина эффекта одной недели недосыпа на уровень тестостерона была сопоставима с разницей в 10–15 лет возраста»<sup>3</sup>.

Одна неделя пятичасового сна состарила их гормональный фон на десятилетие. А это были двадцатилетние, с запасом прочности. Тебе сорок пять с лишним, твой тестостерон и так снижается примерно на 1–2% в год — и ты добровольно добавляешь к этому ещё десяток лет. Честности ради скажу: выборка в исследовании небольшая, а более поздние работы дали смешанные результаты при умеренном недосыпе. Но в одном наука едина: полное лишение сна обрушивает тестостерон гарантированно, а связка «мало сна — меньше тестостерона» подтверждается и в больших популяционных обзорах мужчин 40–70 лет. Спор идёт о размере эффекта, а не о его наличии.

---

<sup>2</sup> «Daytime testosterone levels were decreased by 10% to 15% in this small convenience sample of young healthy men who underwent 1 week of sleep restriction to 5 hours per night»

<sup>3</sup> «The magnitude of the effect of one week of sleep restriction on testosterone levels in young men was comparable to a 10- to 15-year difference in age»

## Быстрый сон (REM): ночной психотерапевт

Вторая половина ночи и раннее утро — время фазы быстрого сна, REM. Той самой, со сновидениями. И здесь работает механизм, который Мэттью Уокер и Элс ван дер Хельм из Беркли назвали в заголовке своей статьи в *Psychological Bulletin* одним вопросом:

«Ночная терапия? Роль сна в переработке эмоций» (Walker & van der Helm, 2009)<sup>4</sup>.

Суть такова. Во время REM-фазы мозг заново проигрывает эмоционально заряженные события дня — конфликт на работе, тревожную новость, обиду. Но проигрывает их в уникальной химической среде: уровень норадреналина, гормона стресса и тревоги, падает в эту фазу до минимума за все сутки. Мозг пересматривает плёнку дня без яда стресса — и «снимает пробу» с каждого события: память остаётся, а эмоциональный заряд стирается. Уокер описывает это так:

«Быстрый сон вынимает болезненное жало из тяжёлых эмоциональных переживаний прошедшего дня, давая эмоциональное завершение за ночь» (Matthew Walker)<sup>5</sup>.

Это не метафора, это измерено на томографе. В 2011 го-

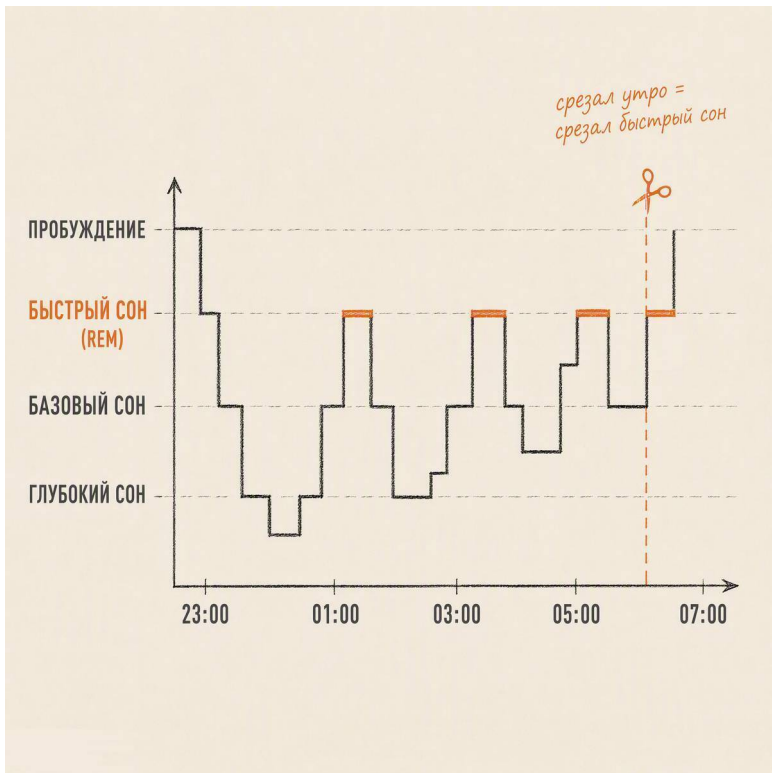
---

<sup>4</sup> «Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing»

<sup>5</sup> «REM sleep takes the painful sting out of difficult emotional experiences from the day before, offering emotional resolution overnight»

ду группа ван дер Хельм показала в *Current Biology*, что после ночи с нормальным REM-сном реакция миндалевидного тела — центра страха и агрессии в мозге — на вчерашние неприятные стимулы ослабевает. У людей, которых REM-фазы лишили, всё наоборот: амигдала на следующий день срабатывает сильнее и несдержаннее. Перевожу на наш язык: не выспался — и каждая мелочь воспринимается как угроза. Сосед по дороге подрезал — готов выйти разбираться. Жена спросила не в тон — вспыхнул. Начальник написал в мессенджер — руки тянутся к пиву.

И вот важная деталь, которую почти никто не знает. REM-фазы концентрируются в последней трети ночи. Лёг в час ночи, встал в шесть — и ты срезал себе основную порцию «ночной терапии», даже если глубокий сон вроде бы получил. Поэтому «я вроде поспал, но всё равно на взводе» — это обычно про REM.



*Как устроена ночь: глубокий сон — до двух часов, быстрый — ближе к утру. Срезаешь утро — срезаешь «ночную терапию»*

Кстати, помнишь, я говорил, что алкоголь вернётся в седьмой главе? Запомни пока один факт: вечерний алкоголь подавляет именно REM-сон. «Выпил — быстро уснул — вы-

спался» — это иллюзия: ты провалился в седативное забытьё, пропустил ночного психотерапевта и проснулся неотремонтированным. Подробности — в главе 7, а факт повесь пока на стенку.

# Приборная панель: трекеры и умные часы

Теперь о приятном. Я обещал, что в этой книге не будет целей вроде «оздоровиться», а будут приборы и замеры? Так вот, сон — единственная привычка, для которой прибор у тебя, скорее всего, уже есть. Это умные часы или фитнес-браслет.

## Как это работает

Фитнес-трекеры и умные часы (Apple Watch, Garmin, Fitbit, Huawei, Xiaomi) не читают мозг. Они измеряют суррогаты: движение (акселерометр), пульс и его вариабельность (оптический датчик на запястье), иногда температуру кожи и насыщение крови кислородом. Алгоритм по этим данным прикидывает: когда ты заснул, когда проснулся, сколько раз просыпался и какие фазы сна у тебя, вероятно, были.

Насколько это точно? Честный ответ из науки: **время засыпания и пробуждения современные трекеры ловят хорошо, а вот фазы сна определяют примерно.** Обзор де Замботти и коллег в *Medicine & Science in Sports & Exercise* (2019) показывает: устройства отлично справляются с задачей «сон/бодрствование» — точность 90% и выше по сравнению с полисомнографией (это лабораторный эталон, ко-

гда на тебя вешают датчики и записывают мозговые волны). Кольцо Oura в валидационных исследованиях определяло общее время сна с ошибкой менее 30 минут почти в 88% ночей. А вот с разбивкой по фазам всё скромнее: совпадение с лабораторией колеблется в районе 50–80% в зависимости от устройства и фазы. Перевожу: часы честно скажут тебе, *сколько* ты спал и *когда* лёг, а вот цифру «глубокий сон 1 час 12 минут» воспринимай как прикидку, а не как диагноз.

## Зачем тогда они нужны

А вот зачем — **динамика**. Точность тебе не нужна, нужен тренд. Трекер измеряет твой сон по одной и той же методике каждую ночь, и потому идеально показывает направление движения. Стал ложиться на полчаса раньше — через две недели видишь, как выросло среднее время сна. Убрал вечернее пиво — видишь, как изменилась структура ночи и пульс в первой половине сна. Наладил режим — падает вариабельность времени засыпания: ты больше не засыпаешь «как получится», а засыпаешь по расписанию, как хороший поезд.

Три вещи, на которые смотреть в приложении каждое утро (и только они, чтобы не утонуть в данных):

**Общее время сна** — цель на первый месяц: не меньше шести с половиной часов в среднем за неделю.

**Время засыпания и подъёма** — цель: разброс не боль-

ше 30–40 минут от дня ко дню, включая выходные. Регулярность важнее продолжительности, сейчас объясню почему.

**Утренний пульс покоя** — растёт несколько дней подряд? Организм не восстанавливается: что-то мешает (алкоголь, поздний ужин, стресс, болезнь).

И одно предупреждение, пока не начал. Не превращай прибор в источник тревоги. У врачей даже есть термин — ортосомния: бессонница от попыток идеально выспаться. Часы показали «плохую ночь», а ты чувствуешь себя нормально? Верь себе, а не часам: как мы выяснили, фазы он угадывает. Прибор — измеритель, а не судья.

И прибор не врет. Это ты себя можешь обманывать - я лег в постель в 23:15 и встал в 7:00, значит спал шесть с половиной часов. А часы точно зафиксируют, что ты уснул в 00:00, вставал ночью несколько раз в туалет и попить воды, и в итоге проспал всего 5 часов. У меня было так же - электронная книжка в постели и не замечаешь как куда-то пропало полчаса. А трекер замечает. Первое время неудобно спать с прибором на запястье, но неудобство быстро пройдет, а польза останется. Приложение само строит графики и ты видишь изменения. Видеть объективный результат - это очень важно для твоего мозга чтобы продолжать движение вперед. Самочувствие тоже улучшится - обещаю.

# Регламент ночной смены

Дальше — без теории, только регламент. Пять пунктов. Пять гаек, которые нужно подтянуть в первую очередь.

## 1. Подъём по будильнику. Засыпание — само

Главный рычаг всего сна — не время отбоя, а **время подъёма**. Просыпайся в одно и то же время каждый день, включая выходные. Да, включая субботу и воскресенье. Организм — не офис с гибким графиком: внутренние часы настраиваются на подъём, и уже от него отсчитывают момент, когда вечером начнётся выработка мелатонина. Хочешь засыпать легко в 23:00 — вставай в 7:00 каждый день, и через две-три недели в 22:30 тебя начнёт непроизвольно клонить. Бесплатно, без таблеток.

Отсыпание в выходные, кстати, — ловушка: «социальный джетлаг» в два часа, который ты себе устраиваешь каждую пятницу, а в воскресенье вечером не можешь заснуть, и понедельник начинается с похмелья без алкоголя.

## 2. Свет утром, темнота вечером

Внутренние часы калибруются светом. Утром — де-

сять-пятнадцать минут дневного света: выйди на балкон с кофе, пройди пешком до остановки, просто открой шторы сразу после подъёма (и это, между прочим, задел на главу 2 про ходьбу). Вечером — наоборот: за полтора часа до сна приглуши свет в квартире. Яркий потолочный свет в 22:00 говорит мозгу «ещё день, мелатонин отменяется». Торшер или ночник — «смена заканчивается». Телефон и ноутбук — те же прожекторы в лицо: либо ночной режим и минимум яркости, либо, ещё лучше, правило «последние 30 минут — без экрана».

### **3. Кофеин — до обеда, алкоголь — под суд, ужин — за три часа**

Кофеин выводится долго: через шесть часов в крови остаётся ещё половина дозы. Кофе в 16:00 — это полчашки кофе в крови в 22:00. Правило простое: последняя чашка — до 14:00. Если «кофе на меня не действует, я засыпаю» — ты засыпаешь, но глубина сна всё равно страдает, проверь по трекеру.

Про алкоголь уже сказал: не снотворное, а анестетик, во-врующийся REM-фазу. Подробный разбор — в главе 7, а пока просто посмотри в приложении трекера на ночи после выпитого: пульс выше, сон рваный. Прибор рассудит лучше меня.

Тяжёлый ужин прямо перед сном — ещё один вор глубокого сна: организм переваривает вместо того, чтобы ремон-

тировать. Последний большой приём пищи — за 2–3 часа до отбоя.

## 4. Спальня: темно, тихо, прохладно

Три параметра, которые настраиваются один раз и работают годами:

**Темно.** Полная темнота: плотные шторы или маска на глаза. Даже слабый свет ночью фрагментирует сон.

**Прохладно.** 18–19 градусов. Проветри спальню перед сном. Засыпание требует снижения температуры тела — в душном помещении мозг не даёт команду на глубокий сон. Лучше лёгкая пижама и тёплое одеяло, чем жара.

**Тихо.** Беруши — не стыдно, а разумно, особенно если со-  
седи как у меня - шумные совы.

И главное правило спальни: **кровать — для сна** (и для того, что с ним связано у женатых людей). Не для работы, новостей и сериалов. Мозг должен безошибочно читать: горизонтальное положение в этой точке пространства = выключаемся.

## 5. Храп — это не смешно, это диагноз

Отдельно про храп, потому что касается огромного числа мужиков за сорок пять. И меня тоже, чего скрывать. Храп бывает разный: если жена говорит, что ты «иногда переста-

ёшь дышать» и с хрипом всасываешь воздух, — это не просто храп. Это с высокой вероятностью обструктивное апноэ сна: десятки остановок дыхания за ночь, каждая — микро-пробуждение, скачок давления и стресс-гормонов. При апноэ ты можешь пролежать в кровати восемь часов и не получить ни минуты нормального глубокого сна — и никакая гигиена сна это не исправит, потому что проблема механическая. Лечится, и успешно. Если жена жалуется на твой храп, скажи ей спасибо: она только что бесплатно провела тебе первичную диагностику.

# Почему это работает

Смотри, что у нас получилось, если оставить только факты:

**Глубокий сон** — это мойка мозга (глимфатическая система, *Science*, 2013) и цех гормона роста. Одна бессонная ночь — и бета-амилоид растёт уже измеримо (*PNAS*, 2018).

**Неделя короткого сна** — и тестостерон проседает на 10–15%, эффект как у 10–15 лет старения (*JAMA*, 2011). Полное лишение сна обрушивает его гарантированно.

**REM-сон** — это ночная переработка эмоций без стресс-гормонов (*Psychological Bulletin*, 2009; *Current Biology*, 2011). Срезаешь утренние часы сна — срезаешь именно её и выходишь в день с нестабильной амигдалой.

**Трекеры** не идеальны в фазах, но точны в динамике — а динамика и есть твой инструмент изменений (обзор de *Zambotti et al.*, 2019).

А теперь самое важное: **это единственная глава книги, где «доказательство» ты получишь на себе раньше, чем прочтешь книгу до конца.** Не через год, как с привычками, а через семь дней. Неделя режима — и ты почувствуешь разницу утром: голова, настроение, аппетит, реакция. Сон окупается быстрее любой другой инвестиции в этой книге.

У меня почему-то первым эффектом наладки сна стало

спокойствие. Сотрудники на работе даже стали спрашивать - какие таблетки для спокойствия я пью, что на проблемы реагирую спокойно и ищу решение, а не срываюсь на окружающих. Жена сказала, что ей стало гораздо комфортнее со мной ездить: я перестал устраивать аквариум в машине. Когда ты кричишь на окружающих водителей, а они тебя не слышат - ты выглядишь как рыба за стеклом аквариума :) Страдают, только близкие, которые с тобой в одной машине. Я думал, что моя эмоциональность - это моя черта, а оказывается это был постоянный стресс от хронического недосыпа.

# План действий: первые семь ночей

Как договаривались — цели размером с неделю и приёмы. Вот программа-минимум. Не «идеальный сон с понедельника», а эксперимент на семь ночей.

## **Неделя 1 — «Ночная смена»:**

**Зафиксируй подъём.** Выбери время, реалистичное для твоей жизни (например, 6:50), и вставай в него все семь дней, включая выходные. Будильник — через комнату, чтобы пришлось встать и дойти.

**Отбой — по сигналу.** За 30 минут до выбранного времени отбоя поставь вечерний будильник «пора в док»: приглушить свет, телефон на зарядку не у кровати, а в другой комнате (купи будильник за 300 рублей — лучшая инвестиция в книгу).

**Замеряй.** Каждое утро — три записи в заметках телефона или приложении трекера:

во сколько лёг и во сколько встал (факт, не план);

сколько спал по трекеру (если есть);

**балл утреннего самочувствия от 1 до 10** — просто число, как тебе ощущается утро.

**Кофе — до 14:00.** Семь дней. Только посмотри, что будет.

**Ничего больше не меняй.** Не добавляй спорт, диету и отказ от всего на свете. Одна неделя — одна привычка. Мы договорились.

# Метрика: два числа

Первое - это твоя собственная оценка самочувствия сегодня против этой же оценки вчера, если она больше - ты молодец. Второе - среднее время сна за неделю. Не меньше 6 с половиной часов - ты молодец. Числа растут - ты начал меняться.

# Минимальный стандарт

Для дней, когда всё наперекосяк (командировка, болезнь ребёнка, аврал): сохрани только одно — **время подъёма**. Даже если лёг в три ночи. Это якорь, который не даст всей системе развалиться; ляжешь раньше сам собой уже на следующую ночь. Помни правило, которое будет в главе 10: можно пропустить один раз. Нельзя делать из этого систему.

# Чек-лист главы

☐ Время подъёма выбрано и зафиксировано

☐ Будильник переехал через комнату

☐ Телефон ночует не у кровати

☐ Кофе — до 14:00

☐ Спальня: темно, прохладно, тихо

☐ Трекер настроен / заведён дневник сна

☐ 7 ночей замеров — в таблице

☐ Жена предупреждена, что ты больше не смотришь «ещё одну серию»

В следующей главе — ходьба: самое недооценённое лекарство, которое не продаётся в аптеке, потому что бесплатно. Увидишь, как утренний свет из этой главы и десять тысяч шагов из следующей складываются в один механизм.

Но дай себе хотя бы пару дней привыкнуть к новому ритму сна

## Источники и дальнейшее чтение

Xie L. et al. *Sleep drives metabolite clearance from the adult brain*. Science, 2013; 342(6156): 373–377.

Nedergaard M. *Garbage truck of the brain*. Science, 2013; 340(6140): 1529–1530.

Shokri-Kojori E. et al.  *$\beta$ -Amyloid accumulation in the human brain after one night of sleep deprivation*. PNAS, 2018; 115(17): 4483–4488.

Leproult R., Van Cauter E. *Effect of 1 week of sleep restriction on testosterone levels in young healthy men*. JAMA, 2011; 305(21): 2173–2174.

Walker M.P., van der Helm E. *Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing*. Psychological Bulletin, 2009; 135(5): 731–748.

van der Helm E. et al. *REM sleep depotentiates amygdala activity to previous emotional experiences*. Current Biology, 2011; 21(23): 2029–2032.

de Zambotti M. et al. *Wearable sleep technology in clinical and research settings*. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2019; 51(7): 1538–1557.

# **Глава 2. Ходьба: лекарство, которое не продаётся в аптеке**

## **Большой секрет**

Сначала открою тебе секрет фарминдустрии. Существует средство, которое снижает риск преждевременной смерти, укрепляет сердце, сбивает сахар в крови после еды, лечит сон, успокаивает нервы и помогает сбросить живот. Если бы его можно было прессовать в таблетки, оно стало бы самым продаваемым лекарством в истории — дороже виагры и дешевле анальгина.

Оно не продается, потому что его нельзя купить. Это не таблетка, а ходьба. Обычная, пешая, та самая, которой ты владеешь с года и на которую махнул рукой лет двадцать назад — когда сел за руль.

Мы, мужчины за сорок пять, разделились на два типа. Первый тип ждёт понедельника, чтобы «начать бегать» — и ждёт его с доковидных времен. Второй тип купил абонемент в зал, сходил четыре раза и теперь платит за чувство вины. И оба игнорируют единственную физическую активность, которую человек может выполнять каждый день до глубокой старости, без формы, без абонемента, без разминки и почти

без риска травмы.

Вижу твое выражение лица: «Ходьба? Серьёзно? Я хотел железо тягать, а мне предлагают прогулки пенсионеров». Потерпи до раздела с исследованиями. Там есть данные, которые переубедят даже тебя: каждая дополнительная тысяча шагов в день снижает риск смерти от любых причин на 15%. Это не реклама шагомера — это исследования почти на четверти миллиона человек.

Долгое время я проходил в день 8-10 тысяч шагов - когда пользовался общественным транспортом. Километр до электрички, полтора от вокзала до работы, утром и вечером - и вот уже почти дневная норма в 10 тысяч шагов. Все изменилось, когда я заработал повышение, а с ним и подземную парковку. Теперь весь путь — 200 метров до машины: в десять раз меньше. Первые изменения начались через полгода - я стал задыхаться при подъеме по лестнице. Так же, как тогда когда курил. Но сейчас я не курил, а просто сидел. Второй звонок - начали хрустеть колени. При каждом шаге: «щёлк, щёлк». Колени испугали больше одышки - они хрустели постоянно, трудно было не обращать на это внимание. Трекера у меня тогда не было, и я стал ставить на телефоне напоминалку каждый час: «разминка». Напоминание срабатывало, я вставал и делал круг по офису. Если мне кто-то звонил на мобильный - я вставал и ходил при разговоре. И через пару недель в телефоне в конце дня вместо двух тысяч шагов, я увидел шесть. И этого мало, но я увидел, что даже

малые усилия работают.

# Тело, привинченное к стулу

Посмотри на свой типичный день честно, без попыток себя оправдать.

Утром ты прошёл двадцать шагов от кровати до кухни, пятнадцать — от кухни до ванной, сорок — от подъезда до машины. Дальше машина довезла тебя до офиса, лифт — до этажа, и восемь часов ты сидел, шевеля в основном правой кистью. Вечером — всё в обратном порядке, плюс диван. Итог: три-четыре тысячи шагов. Это не образ жизни мужчины в самом расцвете сил — это режим, при котором тело получает сигнал: «Двигаться больше не нужно. Можно потихоньку сворачивать производство».

И оно сворачивает. Сидячий образ жизни — это не «просто мало двигаешься». Это отдельный фактор риска, который врачи уже лет пятнадцать называют «новым курением»: длинные сидячие дни связаны с сердечно-сосудистыми болезнями, диабетом второго типа и ранней смертностью — причём заметь, даже у тех, кто вечером идёт в спортзал. Час тренировки не отменяет десять часов неподвижности. Представь: ты целый день поливаешь растение кипятком, а вечером один раз — чистой водой, и ждёшь, что оно зазеленеет.

А теперь добавь возраст. После сорока пяти сидячий день бьёт по трём фронтам сразу:

**Сосуды.** Кровь в ногах движется вверх в основном за счёт

работы мышц — икры недаром называют «вторым сердцем». Не ходишь — второе сердце бездействует, вся нагрузка на первое.

**Сахар.** После еды глюкоза должна куда-то деться. Работающие мышцы забирают её из крови напрямую, почти без инсулина. Сидячие мышцы — не забирают. Сахар гуляет по крови, инсулин выбрасывается порцией за порцией, чувствительность к нему падает — вот тебе и прямой маршрут к диабету, самой популярной «профессиональной болезни» офисного сотрудника.

**Настроение.** Помнишь ночную терапию из первой главы? У ходьбы похожий эффект, только дневной: ритмичное движение снижает тревожность, а свет и смена картинок — это та самая «перезагрузка», которую ты пытаешься получить от телефона. Телефон не перезагружает. Телефон ещё больше нагружает.

И главная ловушка: ждать мотивации «заняться спортом». Мотивация в среднем возрасте — ресурс ненадёжный: сегодня есть, завтра совещание, послезавтра дождь. Ходьба не требует мотивации. Она требует только решения встать и выйти — и встраивается в жизнь, как розетка в стену.

# **Почему 10 000 шагов - это миф, и что говорит наука**

## **Сначала развенчаем миф**

«Десять тысяч шагов в день» — ты слышал это отовсюду: из приложений, от браслетов, от тётенек на лавочке. Цифра круглая, весомая, звучит как медицинская норма.

А это маркетинг. В 1965 году, к токийской Олимпиаде, японская компания выпустила шагомер под названием «манпо-кей» — что дословно переводится «измеритель десяти тысяч шагов». Почему десять тысяч? Потому что иероглиф «#» (десять тысяч) выглядит как идущий человек, а число красиво смотрелось в рекламе. Всё. Никаких исследований за этой цифрой не стояло — маркетологи выбрали её за благозвучие, а мир повторяет шестьдесят лет.

Я рассказываю это не ради забавного факта и не просто так, а чтобы снять с тебя главный психологический барьер. Очень многие не ходят именно из-за десяти тысяч: «Ну куда мне столько, у меня работа. Раз не могу нормально — не буду вообще». Ноль целых пять десятых результата. Так вот: настоящая наука говорит, что польза начинается гораздо раньше и растёт постепенно. Десять тысяч — не порог, а ориентир. Порог — смехотворно ниже.

## Что показали большие данные

В 2023 году в *European Journal of Preventive Cardiology* вышел крупнейший на тот момент анализ связи шагов и смертности: семнадцать исследований, 226 889 человек из разных стран. Руководил работой кардиолог Мацей Банах из Медицинского университета Лодзи. Выводы:

Снижение риска смерти от всех причин начинается уже примерно с **3 967 шагов в день**. Для сердечно-сосудистой смертности порог ещё ниже — **2 337 шагов**.

**Каждая дополнительная тысяча шагов в день связана со снижением общей смертности на 15%.**

Каждые дополнительные 500 шагов — со снижением сердечно-сосудистой смертности на 7%.

Польза растёт примерно до двадцати тысяч шагов — потолка исследователи не нашли. Но самый крутой рост — в самом начале: между тремя и восемью тысячами.

Перевожу с научного на человеческий. Самый выгодный вклад — не «довести десятку до пятнадцати», а «поднять с трех с половиной до шести». Ты сейчас в точке, где каждая вложенная тысяча шагов даёт максимальную доходность. Минимальные усилия и максимальная доходность. Если бы это были инвестиции, то я бы уже открывал приложение для перевода. А ты?

Годом раньше вышел второй большой анализ — команда

Аманды Палуч из Университета Массачусетса (журнал *The Lancet Public Health* (2022)): пятнадцать международных когорт, почти пятьдесят тысяч человек с четырёх континентов. Они посчитали оптимум по возрастам. Для людей **младше шестидесяти** — это 8 000–10 000 шагов в день. Для тех, кому **за шестьдесят**, — 6 000–8 000: дальше риск перестанёт заметно падать. То есть для тебя сейчас — ориентир восемь-десять тысяч, а со временем можно будет и смягчиться. Но главный вывод обоих работ одинаковый: не «десять тысяч или смерть», а «больше, чем вчера — уже победа».

## Отдельный фокус: прогулка после еды

Держи лайфхак. Он занимает десять-пятнадцать минут, не требует ничего, а по соотношению «усилия/эффект» — чемпион.

В 2013 году группа Лоретты ДиПьетро опубликовала в *Diabetes Care* эксперимент на пожилых людях с риском нарушения толерантности к глюкозе (то есть на людях, очень похожих на нас с тобой). Им сравнили два режима: одна прогулка по 45 минут в день против трёх коротких прогулок по 15 минут — после завтрака, обеда и ужина. Результат: именно три короткие прогулки после еды давали лучший контроль сахара в крови в течение суток, особенно после ужина — самого «тяжёлого» приёма пищи.

Почему так? Механика красивая. После еды глюкоза вли-

вается в кровь. Если мышцы в этот момент работают — хотя бы ходьбой, — они забирают глюкозу из кровотока напрямую, почти не дожидаясь инсулина. Пик сахара срезается, инсулину достаётся меньшая нагрузка, чувствительность к нему сохраняется. В 2016 году рандомизированное исследование в *Diabetologia* подтвердило: совет «гулять после еды» снижает послеобеденный... прости, постпрандиальный сахар заметно эффективнее, чем общий совет «больше ходить». А метаанализ Баффи и коллег в *Sports Medicine* (2022) показал: даже прерывание долгого сидения лёгкой ходьбой на пару минут уже улучшает кардиометаболические показатели.

Для мужчины среднего возраста с намёком на живот это стратегическое оружие. Живот — это в первую очередь история про инсулин и сахар, а не про «много ел». Прогулка после ужина — десять минут вокруг квартала — работает против живота честнее, чем качание пресса. И заодно решает ещё одну задачу: помнишь правило из первой главы про тяжёлый ужин перед сном? Прогулка после ужина — мягкий переход к ночи: переварил, снизил сахар, проветрил голову перед сном.

## **Секретное оружие: утренняя прогулка**

Проснулся - пройди сотню метров. Утренний дневной свет — главный калибровщик внутренних часов: он говорит мозгу «день начался», и через 14–16 часов мозг начнёт гото-

вить мелатонин ко сну. Самый простой способ получить этот свет — не балкон с кофе, а десятиминутная прогулка утром. Один выход из дома — три результата: свет для режима сна, первая тысяча шагов в копилке и проснувшаяся голова без третьей чашки кофе.

Если выстроить день из маленьких кирпичиков: утром — 10 минут на свет, после обеда — 10 минут, после ужина — 10 минут, — это уже 3 000–3 500 шагов «фоном», без единого похода «на тренировку». Добавь дорогу до офиса пешком или пару пройденных остановок — и ты на шести-семи тысячах. Без спортзала, без формы, без героизма.

## Ходьба и голова: дневная перезагрузка

В первой главе мы разбирали ночную терапию — REM-сон, снимающий заряд с эмоций. У ходьбы похожая должность, только в дневную смену.

Замечал, что лучшие мысли приходят не за столом, а на ходу? Это не самовнушение. В 2014 году психологи Стэнфордского университета Мэрили Оппеццо и Дэниел Шварцц опубликовали исследование с говорящим названием:

«Дайте своим идеям ноги: положительный эффект ходьбы на творческое мышление» (Oppezzo & Schwartz, 2014)<sup>6</sup>.

В серии экспериментов люди решали задачи на креативность сидя и на ходу. Результат: **на ходу выдача свежих**

---

<sup>6</sup> «Give your ideas some legs: the positive effect of walking on creative thinking»

**идей выросла примерно на 60 %**. Причём работало и на улице, и даже на дорожке у стены — дело не в пейзаже, а в самом движении.

Практический вывод: сложная задача, неприятный разговор, который надо продумать, решение, которое «не складывается», — всё это разбирается не за четвёртой чашкой кофе, а на двадцатиминутной прогулке. Вышел с проблемой — вернулся с планом. Не всегда гениальным, но всегда лучше того, что рождалось в кресле на фоне почты.

И ещё одно свойство, которое оценишь после первой недели: вечерняя прогулка — это санитарный кордон между работой и домом. Десять-пятнадцать минут на ногах — и ты приходишь домой человеком, а не куском усталости с телефоном. Жена заметит раньше, чем ты.

А ещё ходьба позволяет «выйти из проблемы» - посмотреть на нее со стороны и найти решение. Как-то я готовил стенд компании к выставке. Мы хотели показать наши достижения в дополненной реальности - при наведении планшета на предмет-якорь на экране должны были отображаться ролики о том какие мы классные. Разработали приложение, расставили предметы, но когда приехали на выставку обнаружили, что ширина стенда на метр меньше чем обещано. Формально организаторы ничего не нарушили - они увеличили длину, поэтому площадь осталась той же. Но теперь стационарная стойка с планшетом не могла захватить все точки. Полдня мы пытались её и двигать, и поворачивать

- и все равно часть предметов выпадала. Решения не было, и я решил сходить за кофе. Хорошо, павильон был большой и кафе было далеко. По дороге я подумал: а зачем нам вообще стойка? Пусть планшет держит девушка стендистка - она может перемещаться и переходить от одного предмета-якоря к другому. А ещё она может сразу отвечать на вопросы посетителей. Я вернулся, мы отрепетировали со стендистками куда нужно встать и что говорить, и в результате все получилось сильно лучше чем если бы мы оставили стойку.

# Встраиваем ходьбу в жизнь

Главное правило этой главы: **ходьба не должна быть событием**. События отменяются: дождь, усталость, совещание. Ходьба должна быть фоном — частью дел, которые и так происходят. Пять способов, проверенных жизнью.

## 1. Звонки — на ходу

Посмотри в журнал телефона: сколько звонков за день длиннее пяти минут? Рабочие созвоны, разговоры с друзьями, родителями, с сыном. Каждый такой звонок — минус километр, если говорить на ходу. Наушники в ухо — и ты ходишь вокруг офиса, дома или по парку, а день сам набирает шаги. Тысяча-две в день — только на этом приёме. Бонус: длинные скучные созвоны переносятся легче — ноги идут, голова работает лучше, чем когда пялишься в экран.

## 2. Дальняя парковка и «лишняя» остановка

Классика, которая работает: паркуйся не у входа, а за сто-двести метров. Выходи из транспорта на остановку раньше. Лифт до третьего этажа — позор, лестница — норма. Это по двести-триста шагов за раз, незаметных, но за день набира-

ется полторы-две тысячи. Да, звучит как совет из журнала «Домохозяйка», но работает. Как всё скучное и правильное.

### **3. Ритуал после ужина**

Главная мысль главы: десять-пятнадцать минут ходьбы после ужина, каждый день. Не «когда будет время» — его никогда нет. Привяжи к существующему действию: встал из-за стола — надел обувь. Круг вокруг дома, до магазина и обратно, с собакой, с женой, с подкастом — без разницы. Жена, кстати, оценит: десять минут вместе без экранов — это ещё и вклад в семью, а не только в сахар.

### **4. Утренние десять минут на свет**

Из первой главы: подъём в одно время, и сразу — короткая прогулка. До магазина, вокруг квартала, куда угодно. Хмурое зимнее утро — всё равно света в десятки раз больше, чем в комнате. Это твой двойной выстрел: режим сна калибруется, счётчик шагов открыт до завтрака. Если честно, для меня это самый невыполнимый пункт. Но может у тебя получится.

### **5. Зима, дождь и командировки**

Честно про наши широты: полгода ходить «не по погоде».

Ответы на стандартные отговорки:

**Холодно.** Нет плохой погоды, есть плохие перчатки. Термобельё и шапка делают минус десять комфортнее, чем сквозняк в офисе.

**Гололёд.** Торговый центр и офис — недооценённые стадионы: три круга — две тысячи шагов в тепле. Бесплатно.

**Дождь.** Зонт или капюшон. Серьёзно, это весь ответ.

**Командировка.** Гостиница, аэропорт, вокзал — это километры без усилий: зал ожидания на пару часов раньше = плюс три тысячи. Опаздывать на рейс не обязательно, а ходить по терминалу никто не запрещал.

## Темп, обувь и разговорный тест

Как ходить правильно — быстро или «как получится»? Ответ: зависит от задачи, и задачи у нас две.

Для здоровья сердца и сжигания жировых запасов полезен **бодрый темп** — такой, при котором пульс заметно поднимается, а говорить ещё можешь, но уже не spoёшь. Это и есть «разговорный тест»: идёшь с кем-то, разговор поддерживаешь, но предложения становятся короче. Всё, доза верная, приборов не надо.

Но не делай из каждой прогулки кросс. Прогулка после ужина — спокойная, пищеварительная. Утренняя — любая. Звонок на ходу — какой выйдет. Правило главы: сначала количество, потом темп. Когда стабилизируешь семь-восемь

тысяч, добавь в одну из прогулок ускорения: минута быстро — две спокойно, и так пять кругов. Получишь интервальную нагрузку без единой капли героизма.

Про обувь — одно предложение, но важное: не кроссовки «для красоты» на плоской тонкой подошве, а любая удобная пара с амортизацией, в которой стопа не устаёт за полчаса. Шагомер прощает любую обувь, колени — нет.

## **А как же бег, зал и «настоящий спорт»?**

Не торопись. Сила — глава 5, и она важна. Но важен порядок: сначала мы строим базу, которая работает каждый день без сбоев. Бег после сорока пяти, начатый с дивана, — это лотерея с очень низкой вероятностью выигрыша и высокой ценой билета: колени, пятки, перегруз сердца. Ходьба — это фундамент, на котором потом спокойно стоят и бег, и гантели, и всё остальное. Кто ходит восемь тысяч шагов в день, тот спортсмен, даже если об этом не догадывается.

# Почему это работает

**Шаги и смертность:** метаанализ на 226 889 человек — снижение риска смерти начинается с ~4 000 шагов, каждая +1 000 шагов даёт –15% общей смертности (*European Journal of Preventive Cardiology*, 2023).

**Оптимум по возрасту:** для твоего возраста — 8 000–10 000 шагов, после шестидесяти — 6 000–8 000, потолок пользы раньше, чем мифические «десять тысяч» для всех (*The Lancet Public Health*, 2022).

**Ходьба после еды:** три прогулки по 15 минут после приёмов пищи контролируют суточный сахар лучше, чем одна 45-минутная (*Diabetes Care*, 2013); совет «гулять после еды» эффективнее общего «больше двигайтесь» (*Diabetologia*, 2016).

**Прерывание сидения:** даже короткая лёгкая ходьба вместо непрерывного сидения улучшает глюкозу и кардио-метаболизм (*Sports Medicine*, 2022).

**«10 000 шагов»** — рекламная придумка 1965 года, не медицинская норма. Норма — больше, чем ты ходишь сейчас.

От парковки я не отказался, но стал ставить себе в календарь 15 минутную встречу после обеда - для прогулки. Километр вокруг квартала - плюс тысяча шагов. Часы и раньше каждый час напоминали о необходимости размяться, но раньше я их игнорировал - какая разминка если у меня важ-

ные дела. Сейчас слушаю, даже если у меня звонок - переключаю его на мобильный и делаю круг по этажу. Кажется, что это мелочи, но они незаметно добавляют 2-3 тысячи шагов каждый день. Единственное, что у меня не получается - это прогулка утром, после сна. Пока оправдываюсь тем, что живу в городе и собраться на улицу - это целая история, а вот если бы жил в своем доме, то тогда конечно бы выходил пройтись по участку. Но и без этого средний показатель шагов достиг 7-8 тысяч в день и колени больше не хрустят.

# План действий: две недели

Здесь мы честнее, чем во всех книгах про «начни с понедельника». Сначала — ничего не меняем, а просто считаем.

**Неделя 1 — «Замер».** Твоя задача — не ходить больше, а узнать правду. Шагомер сегодня есть в каждом телефоне (Здоровье на iPhone, Google Fit и аналоги — проверь, они уже годами пишут статистику молча), не говоря о часах и браслетах. Семь дней живёшь как живёшь, а вечером записываешь одно число: сколько прошёл. Без выводов, без стыда. Просто данные. В конце недели посчитай среднее — это твоя исходная точка. Почти все завышают свою активность в воображении раза в полтора. Увидишь.

**Неделя 2 — «Плюс две тысячи».** К своему среднему добавляешь две тысячи шагов в день. Не до десяти тысяч. Не «сколько получится». Исходное плюс две тысячи. Было 3 800 — значит, цель 5 800. Как набрать: один звонок на ходу (тысяча), прогулка после ужина (тысяча), дальняя парковка и лестница (ещё несколько сотен). Всё.

**И дальше по нарастающей:** плюс тысяча шагов каждые две недели, пока не упрёшься в свои 8 000–10 000. Это займёт два-три месяца — и это правильно. Мы не на забеге, мы на дистанции, помнишь?

# Метрика: одно число

Среднее число шагов в день за неделю. Одно число, одна строка вечером. Смотришь на динамику раз в неделю, а не каждый час — дерево не растёт быстрее, если его дёргать за ветки.

# Минимальный стандарт

Для плохих дней (дождь, аврал, командировка, болезнь): **прогулка после ужина — десять минут — священна.** Даже в командировке: круг вокруг гостиницы. Даже в дождь: есть зонты и крытые парковки, не преувеличивай катастрофу. Это твой якорь, как время подъёма в главе про сон. Один пропуск — случайность. Два подряд — новая привычка «не ходить». Не допускай второго.

## Чек-лист главы

[X] Шагомер у тебя уже есть — фитнес-трекер или часы из первой главы.

☐ Неделя замера прожита, исходное среднее посчитано

☐ Цель «плюс две тысячи» записана

☐ Прогулка после ужина привязана к действию «встал из-за стола»

☐ Наушники для звонков на ходу — в кармане

☐ Утренние 10 минут на свет добавлены к режиму из главы 1

☐ Дальняя парковка / лишняя остановка выбраны и опробованы

Следующая глава — про разминку и суставы: что делать, чтобы утреннее вставание со стула не сопровождалось звуками старого сарая. Ходить мы теперь умеем, пора смазать механизм.

Но сначала — измерения. Семь дней, одно число в день. И смотри на графики в приложении трекера. Договорились?

## Источники и дальнейшее чтение

Banach M. et al. *The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis*. European Journal of Preventive Cardiology, 2023; 30(18): 1975–1985.

Paluch A.E. et al. *Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts*. The Lancet Public Health, 2022; 7(3): e219–e228.

DiPietro L. et al. *Three 15-min bouts of moderate postmeal walking significantly improves 24-h glycemic control in older people at risk for impaired glucose tolerance*. Diabetes Care, 2013; 36(10): 3262–3268.

Reynolds A.N. et al. *Advice to walk after meals is more effective for lowering postprandial glycaemia in type 2 diabetes mellitus than advice that does not specify timing: a randomised crossover study*. Diabetologia, 2016; 59(12): 2572–2578.

Buffey A.J. et al. *The acute effects of interrupting prolonged sitting time in adults with standing and light-intensity walking on biomarkers of cardiometabolic health in adults: a systematic review and meta-analysis*. Sports Medicine, 2022; 52(8): 1765–1787.

Oppezzo M., Schwartz D.L. *Give your ideas some legs: the positive effect of walking on creative thinking*. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition,

2014; 40(4): 1142–1152.

# **Глава 3. Разминка: десять минут, после которых ты перестаёшь скрипеть**

## **Щёлк, щёлк**

Во второй главе я уже признавался: первым звонком была одышка, а вторым — колени. При каждом шаге: «щёлк, щёлк». Не больно. Просто громко. Так громко, что начинаешь идти медленнее — не потому что тяжело, а чтобы никто не услышал.

Периодические «зажимы» в шее, когда неделю голова поворачивается только в одну сторону, а в другую ты поворачиваешься всем корпусом. «Возраст», думал я пока в один прекрасный день от простого движения рукой спину скрутило так, что из глаз выступили слезы. Я не поднимал тяжести, не выполнял никаких трюков, просто сидел на полу и потянулся за отверткой, которая лежала у меня за спиной. И отвертку не достал, и спина болела неделю. В этот момент я понял — это не возраст и нужно с этим что-то делать.

Если бы такой звук издало что-то в твоём доме — дверь или кран — ты бы взял инструменты и устранил проблему. Не стал бы ждать, пока дверь отвалится. Но собственные су-

ставы мы почему-то слушаем годами и делаем вид, что «само пройдёт».

Не пройдёт. Но и паниковать не нужно: скрип и щелчки — это не приговор, это заявка на обслуживание. И у этой заявки есть очень простой регламент: десять минут каждое утро. Эта глава — про те самые десять минут, которые стоят дешевле любой мази, любого ортопеда и любого чуда из интернет-рекламы.

# Застывшее тело

Смотри, как устроен день человека, который скрипит.

Ночью ты семь-восемь часов неподвижен. Потом полчаса сидишь за завтраком. Час сидишь за рулём или в транспорте. Восемь-девять часов сидишь на работе. Час сидишь обратно. Три часа сидишь или лежишь вечером. Итого из суток твои суставы реально работают — сгибаются и разгибаются хоть в каком-то диапазоне — от силы час. Остальные двадцать три они зафиксированы в одном положении: углы девяносто градусов, спина буквой «С», голова наклонена к экрану.

Тело — система очень прагматичная. Оно не содержит ничего лишнего: что не используется, то выводится из эксплуатации. Не гнёшь тазобедренный сустав на полную — через пару лет он честно перестаёт так гнуться. Не поднимаешь руки над головой — плечи «забывают» как это делать. Не приседаешь — и однажды обнаруживаешь, что завязать шнурки, не сядя, уже сложно. Это не старость. Это списание неиспользуемого оборудования со склада.

# 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.