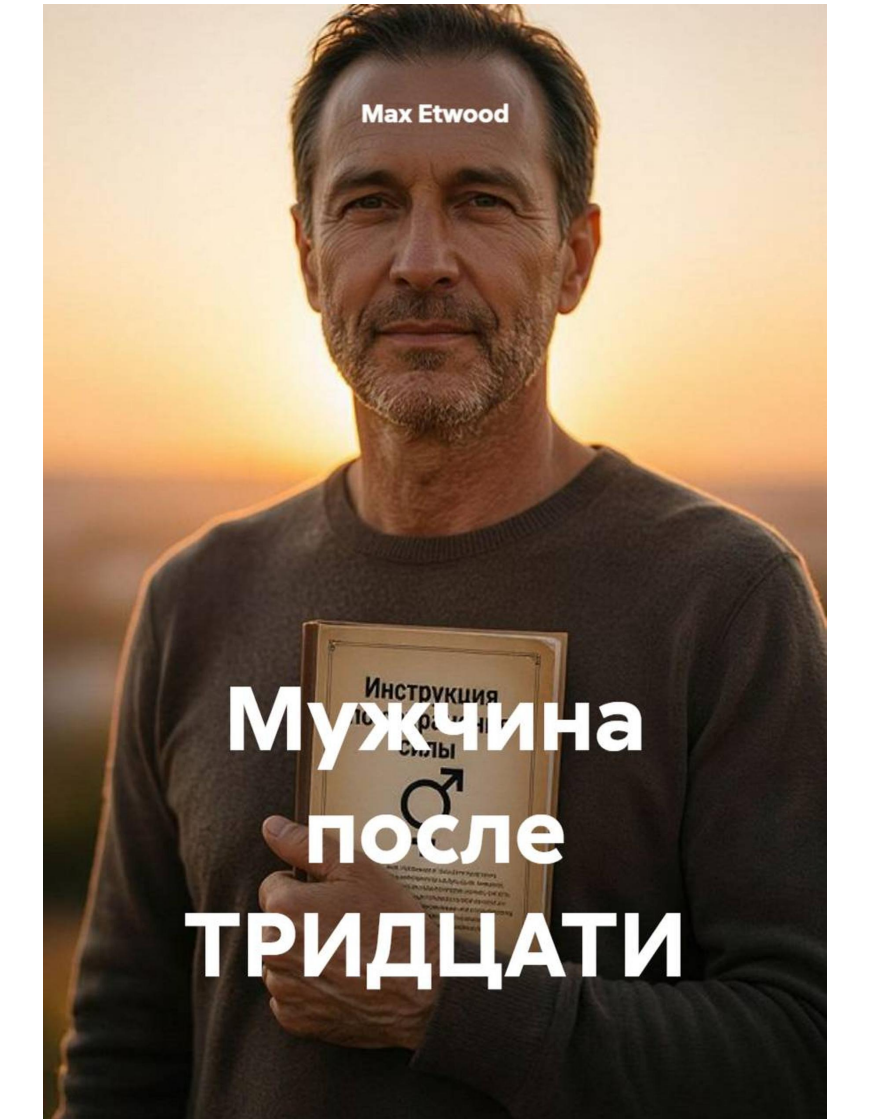




Max Etwood

Мужчина  
после  
ТРИДЦАТИ

# Max Etwood

# Мужчина после ТРИДЦАТИ

*<https://litres.ru/74610213>*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

### МУЖЧИНА ПОСЛЕ 30

Инструкция по сохранению силы

Аннотация

Ты не бессмертный. Пора это признать.

После тридцати организм начинает меняться. Тестостерон падает. Мышцы уходят. Живот растёт. Сердце изнашивается. Секс уже не тот. Энергии меньше. А ты всё делаешь вид, что ничего не происходит.

Эта книга — не про страх старения. Не про волшебные таблетки. Не про «поднять тестостерон за неделю».

Она про то, как сохранить силу. Физическую. Умственную. Сексуальную. После тридцати. И на все последующие годы.

Без стыда. Без соплей. Без псевдонаучного бреда.

Здесь будет про тестостерон и эрекцию, про сон и стресс, про сердце и простату, про алкоголь и мышцы. Разговор как у мужиков после бани — честно, прямо, без «важно отметить».

Это не медицинская рекомендация. Это дополнение к врачу. Но если ты давно не был у доктора и думаешь, что пронесёт — начни с этой книги.

Для мужчин от 25 до 55. Которые хотят дожить до старости в форме, а не в очереди к кардиологу.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава                             | 5  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 11 |

# Max Etwood

## Мужчина после ТРИДЦАТИ

### Глава

# МУЖЧИНА ПОСЛЕ 30

## Инструкция по сохранению силы

\*\*MAX ETWOOD\*\*

---

# ВСТУПЛЕНИЕ

## Читай это, пока не поздно

Слушай.

Я не врач. Это не медицинская рекомендация. Это не учебник. Это не статья из журнала, которую ты пролистаешь и забудешь.

Это разговор. Такой, какой бывает у мужиков после бани. Или после тренировки. Или где-то на кухне, когда уже поздно, все ушли, и остались только те, кому можно сказать правду.

Я пишу это для тех, кому за тридцать. Кто ещё чувствует себя молодым. Кто думает, что всё нормально. Кто пашет как лошадь, спит по шесть часов, ест что попало, пьёт по выходным, не ходит к врачу — и уверен, что пронесёт.

Не пронесёт.

Я не буду тебя пугать. Не буду говорить, что ты умрёшь завтра. Но я скажу одну вещь, которую ты, скорее всего, знаешь, но не хочешь признавать.

Ты не бессмертный.

Никто из нас. Ни ты, ни я, ни тот качок из зала, который жмёт двести. Организм — это не Toyota. Он не едет вечно. Он изнашивается. И если за ним не следить — изнашивается быстрее.

Эта книга — не про то, как стать суперменом. Не про то, как поднять тестостерон за неделю. Не про то, как выглядеть на двадцать пять, когда тебе сорок.

Она про то, как сохранить силу. Реальную. Чтобы в сорок ты мог поднять сына. Чтобы в пятьдесят у тебя стоял. Чтобы в шестьдесят ты не пил горстями таблетки. Чтобы в семьдесят ты не жалел, что не начал раньше.

И да, тут будет про секс. Про эрекцию. Про тестостерон. Про то, о чём мужики обычно молчат или шутят, чтобы не было неловко.

Потому что молчать — это тупо. А шутить — это способ не решать проблему.

Так что давай без этого. Поговорим как взрослые.

---

Сразу предупреждаю.

**\*\*Это не медицинская рекомендация.\*\*** Я не знаю твою историю. Не знаю твоих анализов. Не знаю, какие у тебя болезни, какие лекарства ты принимаешь, какая у тебя наследственность.

Всё, что здесь написано — это общие вещи. То, что работает для большинства. Но не для всех.

Если у тебя есть жалобы — иди к врачу. Если что-то беспокоит — не гугли, а иди. Если принимаешь лекарства — не меняй дозу сам. Никогда.

Эта книга — не замена врачу. Это дополнение. Она поможет тебе понять, что происходит, какие вопросы задать, на что обратить внимание. Но решения — за тобой и твоим доктором.

Хорошо? Тогда поехали.

---

## # ГЛАВА 1

### ## Ты не бессмертен

Помнишь, как в двадцать пять ты мог не спать двое суток?

Отмечали с пацанами, потом пошли на работу, потом ещё куда-то. И ничего. Утром как огурчик. Кофе — и вперёд.

Помнишь, как мог есть что попало? Шаурма в три ночи, пиво, чипсы. И не толстел. Не болело ничего. Живот не рос. Давление не скакало.

Помнишь, как в зале прогресс шёл сам? Пришёл, пожал, добавил вес. Через месяц — ещё добавил. Тело отвечало.

А теперь?

Теперь после пьянки ты два дня в себя приходишь. Теперь шаурма ночью — и утром ты клянёшься, что больше никогда. Теперь в зале прогресс идёт со скрипом. Теперь живот растёт, хотя ты вроде ничего не менял.

И ты думаешь: «Ну, возраст. Что ты хотел».

И это отчасти правда. Возраст. Но не только.

---

Вот что реально меняется после тридцати.

**\*\*Тестостерон.\*\*** Он начинает падать. Медленно. Примерно на один процент в год. Это не катастрофа. Но если ты не спишь, бухаешь, стрессуешь, не двигаешься — падает быстрее. И ты это чувствуешь. Не сразу. Но чувствуешь.

**\*\*Метаболизм.\*\*** Замедляется. Примерно на два-три процента каждые десять лет. Если ты жрёшь столько же, сколько в двадцать, — вес пойдёт. Гарантированно.

**\*\*Мышцы.\*\*** Без тренировок ты теряешь три-пять процентов мышечной массы за десятилетие. Это значит — становишься слабее. Медленнее. Меньше энергии.

**\*\*Сердце.\*\*** Риск сердечных болячек растёт. Особенно если есть лишний вес, давление, холестерин. И особенно если ты куришь.

**\*\*Сон.\*\*** Меняется. Легче проснуться ночью. Труднее заснуть. Меньше глубокой фазы. А именно в ней восстанавливается организм.

**\*\*Голова.\*\*** Стресс накапливается. Тревога становится фоном. Раздражительность. Апатия. Всё это — не характер. Это гормоны и нервная система.

# 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.