ЛЕНИВЫЙ ЗОЖНИК

ВАЛЕРИЙ РЯБИНИН









Валерий Рябинин

Ленивый зожник

«Автор»
2026

Рябинин В.

Ленивый зожник / В. Рябинин — «Автор», 2026

Вы хотите быть здоровым. Поэтому выполняете все рекомендации — и к вечеру чувствуете вину: сделано мало, сделано не то.Чтобы охватить больше людей, нам продают больше действий: протоколы, окна питания, зоны пульса, добавки, ритуалы. В сумме получается гора, на которую не взойти, и половина камней в ней противоречит другой половине.Тело подчиняется закону убывающей отдачи. Самый большой скачок пользы — на первом шаге, от «ничего» до «немного». Разница между диваном и получасовой прогулкой огромна. Разница между крепким любителем и профессиональным атлетом — тонкая грань, за которую платят годами дисциплины и травм.Ленивый зожник забирает почти всё то же самое, не превращая жизнь в тренировочный лагерь: он вкладывает минимум там, где наука разрешает минимум.В книге — механизмы, цифры и источники, переведённые на человеческий язык. И список того, что можно спокойно не делать.Здоровый образ жизни не обязан быть второй работой. Он умещается в ту жизнь, которая у вас уже есть.

© Рябинин В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вступление 5
Глава 1 7
Что такое здоровье 7
и почему вы понимаете его неправильно 7
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Валерий Рябинин
Ленивый зожник

Вступление

Вступление Олегу тридцать пять, и он хочет быть здоровым. Это стоит сказать сразу, потому что почти весь шум вокруг него стоит на обратном допущении - будто он ленивый, безвольный и просто мало старается. Олег не такой.

Он работает, растит детей, иногда выходит бегать, иногда забрасывает на месяц. Ему не всё равно - наоборот, он то и дело думает, что надо бы заняться собой как следует. И вот тут начинается беда. Каждый раз, когда он берёт в руки телефон, оттуда хором сообщают, что он всё делает не так.

Один ролик требует десять тысяч шагов в день, иначе «вы медленно убиваете себя сидением». Следующий объясняет, что шаги бесполезны без зоны два - сорок пять минут по пульсу. Тренер в сторис настаивает на силовой пять раз в неделю, нутрициолог рядом - на интервальном голодании, а ещё через одного выясняется, что завтракать вообще нельзя, или, наоборот, нельзя не завтракать.

Дальше идут двести граммов белка, восемь стаканов воды, холодный душ, дыхательные практики, отказ от семечковых масел, магний на ночь, мобилити каждое утро, дневник благодарности и, желательно, медитация. По отдельности каждый совет звучит разумно. Вместе они складываются в гору, на которую невозможно взойти, и половина камней в этой горе противоречит другой половине.

Олег смотрит на эту гору и чувствует знакомое: вину. Он делает мало. Он делает не то. Он опять не дотягивает. И вот ведь злая ирония - именно эта вина чаще всего и заканчивается тем, что он не делает вообще ничего. Проще закрыть приложение и налить кофе, чем начинать марафон, в котором ты заранее проиграл.

Эта книга написана, чтобы снять с Олега вину. И, если вы узнали в нём себя, - то и с вас.

Сначала стоит понять, откуда вообще берётся вся эта какофония. Она не случайна и не злонамеренна - у неё простая механика. Блогеру, коучу, марке протеина нужна большая аудитория. Чтобы зацепить как можно больше людей, проще всего добавлять: ещё один протокол, ещё одна диета, ещё одна добавка, ещё одно обязательное действие.

Каждый новый «маст-хэв» вылавливает свою горстку подписчиков. А то, что в сумме у зрителя получается невыполнимый и внутренне противоречивый список, - это уже не проблема того, кто его составил.

Так педантичная и довольно скучная наука о здоровье превращается в шумный рынок, где каждый прилавок кричит, что спасение продаётся именно у него. Часть товара на этом рынке - добросовестная, часть - откровенно псевдонаучная, и с улицы их почти не различить. Человек выходит с рынка не здоровее, а растеряннее и виноватее, чем зашёл. Здоровый образ жизни в его голове становится чем-то вроде второй работы, на которой он каждый день получает выговор.

Хорошая новость в том, что реальная физиология устроена совсем не так, как этот рынок. И она - на стороне ленивого. Тело подчиняется закону убывающей отдачи. Самый большой скачок пользы происходит на первом шаге - когда вы переходите от «ничего» к «немного». Разница между диваном и получасовой прогулкой каждый день - огромная: она ощутимо двигает давление, сахар, настроение, сон, риск доброй половины болезней. А разница между крепким любителем и профессиональным атлетом по вкладу в здоровье - статистическая погрешность,

тоненькая полоска на графике в следующей главе, ради которой платят годами тренировок, травм и жёсткой дисциплины.

Эту арифметику подтверждают цифры из глав, которые вас ждут. Чтобы получить около восьмидесяти-девяноста процентов прироста силы, достаточно двух-трёх коротких силовых занятий в неделю. Чтобы заметно снизить риск болезней и раннюю смертность, основная выгода набирается уже на скромных, «недотягивающих до нормы» дозах активности. Чтобы мозг и обмен работали как надо, важнее всего, чтобы вы двигались каждый день хоть немного, а не выкладывались до изнеможения по выходным.

Получается, что человек, который делает небольшой, с умом выбранный набор вещей, но делает его постоянно, забирает почти всё то же самое, за чем фанатик гоняется ценой огромных усилий и нервов.

Вот это и есть ленивый зожник. Слово «ленивый» здесь - про экономию усилий, а не про равнодушие. Он добивается почти максимальной пользы по всем фронтам - сердце, мышцы, мозг, сон, вес, - вкладывая минимум там, где наука разрешает вкладывать минимум. Он не герой и не аскет. Он просто не платит за ту самую тоненькую полоску, ради которой не стоит надрываться.

Если присмотреться, по-настоящему значимых рычагов немного, и они скучно-надёжные. Двигаться каждый день, пусть даже легко. Сохранять немного мышц и регулярно их нагружать - потому что работающая мышца ведёт себя как активный сигнальный орган и разговаривает со всем телом, от мозга до жировой ткани.

Спать достаточно и, что важнее, в более-менее одно и то же время. Есть в основном простую, мало обработанную еду, в которой хватает белка и клетчатки. И не выпивать свои калории сладкими напитками. Вот, по сути, и весь костяк. А почти всё, что вызывает столько вины, оказывается в лучшем случае тонкой настройкой, в худшем - чистым шумом.

Точный час тренировки и длина голодного окна; магическая «жиросжигающая зона» пульса; ровно десять тысяч шагов; ровно восемь стаканов воды; «анаболическое окно» сразу после зала; паника вокруг отдельных продуктов; идея, что мозг ребёнка нужно «прокачать» особыми упражнениями до двенадцати лет, иначе поезд ушёл.

Многое из этого красиво звучит и плохо подтверждается. И, что важно для Олега, почти ничто из этого не стоит той вины, которую он за это платит. Поэтому книга, которую вы держите, устроена непривычно. **Она не добавит вам пунктов в список дел - она будет из него вычёркивать.**

Каждую тему мы разложим по очень короткой, но основанной на современных данных полке: вот это влияет сильно, вот это - чуть-чуть, а вот это можно спокойно забыть. Четкая и понятная картина того, что действительно работает, с цифрами и источниками, переведённая на человеческий язык.

Цель у всего этого одна и довольно дерзкая: вернуть вам спокойствие. Снять фоновую вину, оставить пять-шесть вещей, которые правда имеют значение, и отпустить вас жить дальше. Потому что здоровый образ жизни не обязан быть второй работой, на которой вы вечно проваливаете план. Он вполне умещается в ту жизнь, которая у вас уже есть.

Олегу не нужно становиться другим человеком. Ему нужны разрешение и карта. Разрешение перестать чувствовать себя виноватым за то, что он не делает двадцать дел сразу. И карта, которая показывает те несколько действий, ради которых стоит вставать. Если коротко - вы почти наверняка уже ближе к цели, чем вам внушает лента.**Добро пожаловать в ЛЕНИВЫЙ ЗОЖ!**

Глава 1

Что такое здоровье

и почему вы понимаете его неправильно

Олег недавно сдал анализы. Всё в норме - давление, сахар, холестерин. Врач сказал, что он здоров. Олег вышел из кабинета, третий раз за утро зевнул и попытался вспомнить, когда в последний раз высыпался. Не вспомнил. По бумагам он в порядке. По ощущениям - еле тянет.

К обеду наваливается туман, к вечеру не остаётся сил ни на что, кроме дивана, а спина по утрам разговаривает с ним голосом человека вдвое старше. Если это и есть здоровье, то почему оно такое на вкус?

Загвоздка в самой мерке. «Ничего не болит, диагноза нет» - планка низкая, и проходится она незаметно. Можно годами держаться чуть выше неё и всё это время жить на остатках. Анализы ловят поломку, которая уже случилась; о том, с каким запасом тело подходит к завтрашнему дню, они почти молчат.



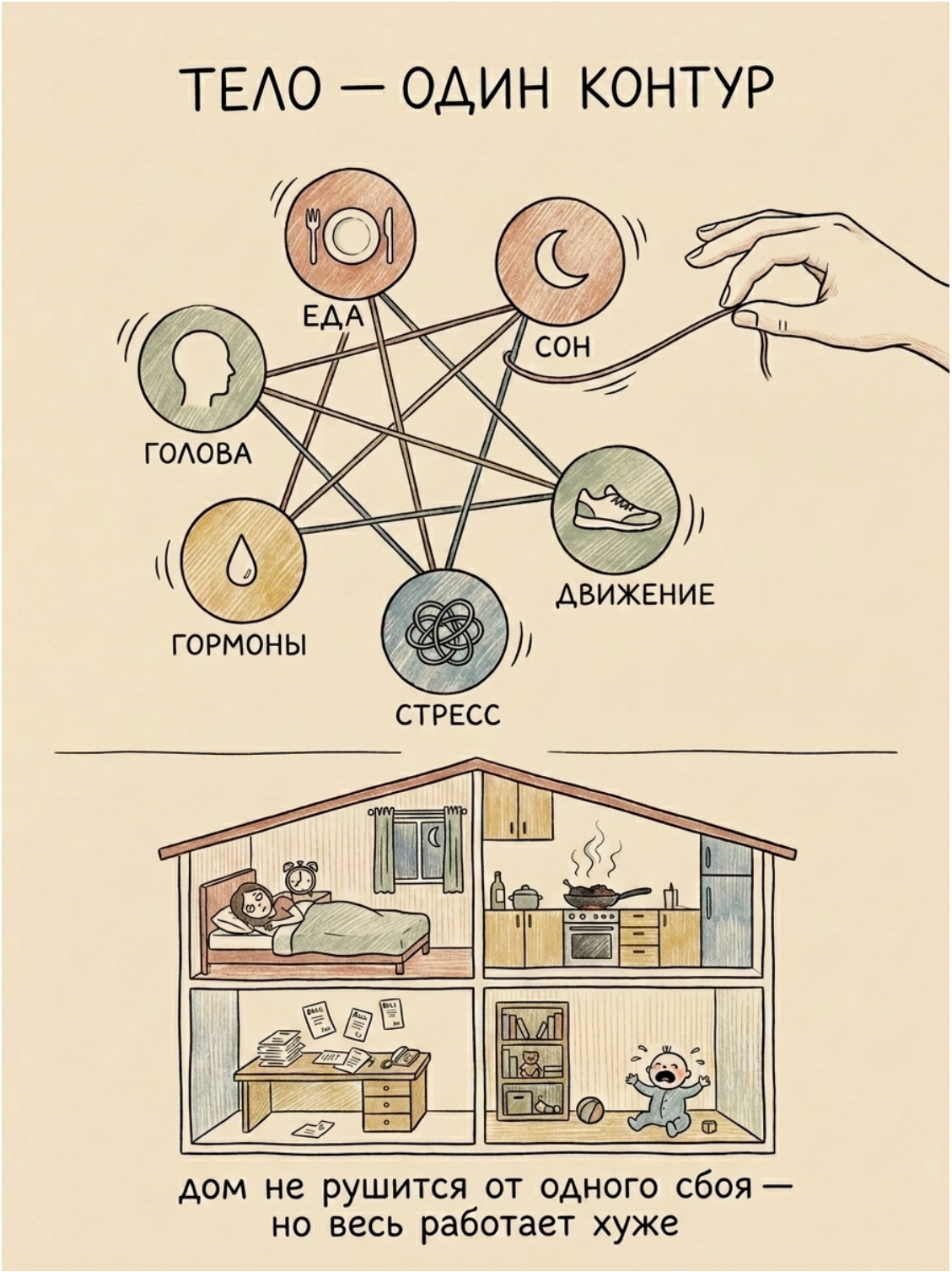
Есть мерка точнее. Здоровье - это насколько уверенно тело делает свою ежедневную работу и сколько у него остаётся про запас. Запас прочности отличает человека, которого тяжёлый день и короткая ночь всё равно оставляют на ногах, от того, кого такая же ночь выбивает на неделю.

Всемирная организация здравоохранения когда-то назвала здоровьем полное физическое, душевное и социальное благополучие - формулировка красивая и почти недостижимая, но важное она схватывает: здоровье описывает состояние целого человека. Строчка «всё в норме» в анализах - лишь небольшая его часть.

Это состояние держат сразу многие системы тела. Сон, еда, движение, стресс, гормоны и голова не сидят по отдельным кабинетам - они весь день переговариваются между собой. Тронь одну ниточку, и шевельнётся всё остальное.

Это легко поймать на себе. Одна скверная ночь - и весь день сильнее тянет к сладкому, короче фитиль, выше сахар в крови после обеда. Вечерняя прогулка - и тем же вечером засыпаешь быстрее. Затяжной аврал на работе утаскивает за собой и аппетит, и сон, и настроение, хотя болит вроде бы только голова от совещаний.

Тело здесь похоже на дом, где живёт большая семья и каждый делает по нескольку дел разом. Один человек не выспался - и ужин подгорел, и счета забыты, и младший капризничает. Дом не рушится от одного сбоя, но целиком начинает работать хуже.



Тут Олег обычно вздыхает: «То есть теперь надо следить за всем сразу? У меня на это нет ни времени, ни нервов».

Следить за всем сразу не придётся. Почти вся эта работа идёт без нашего участия - сердце бьётся, гормоны выделяются, раны заживают, и никто не сверяется с инструкцией. От нас требуется немногое: подать телу несколько нужных вещей и не мешать ему работать.

Каких именно - про это вся книга. Из связанности системы следует вывод, неприятный для рынка здоровья: чинить что-то одно, бросив остальное, почти бесполезно. Можно сколько

угодно подбирать «правильную» добавку, но если человек спит по пять часов и не двигается, эта добавка тонет в общем шуме.

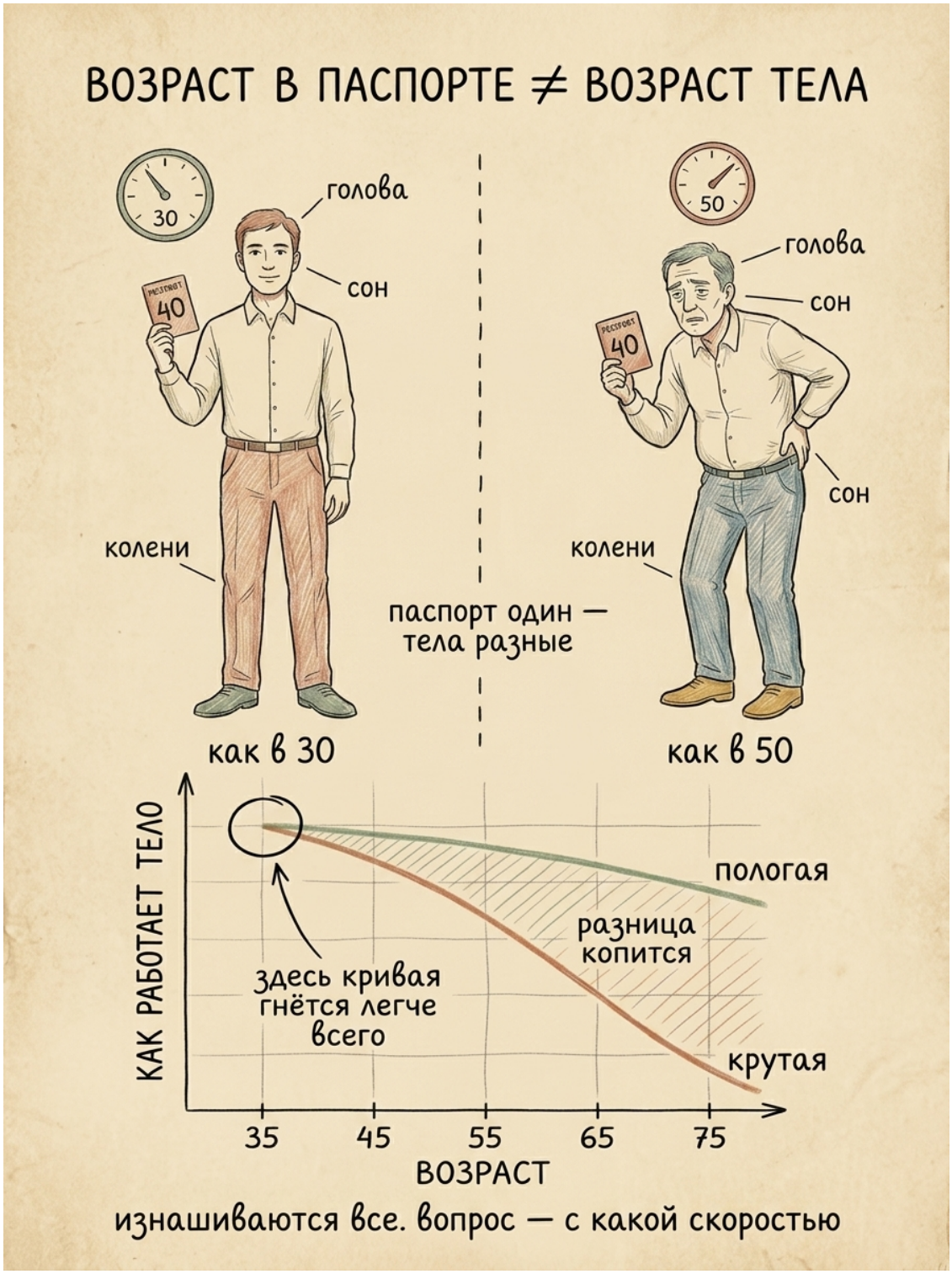
Организм складывает все сигналы вместе, а не подсчитывает геройские поступки поодиночке. «Я пил витамины и пару раз в неделю бегал, - перебивает Олег. - Этого мало?» Это уже кое-что, и бросать не стоит. Но пара ручек не вытянет заброшенный остальной дом.

Витамины не отоспятся за тебя, две пробежки не отменят пяти бессонных ночей. Работает небольшой ровный набор по основам - именно потому, что система одна.

Есть ещё одно, чего анализы не показывают, а чувствуешь это каждый день. Двое людей одного возраста бывают на десяток лет врозь по тому, как реально работает их тело. У одного в сорок колени, сон и голова как у тридцатилетнего; у другого - как у пятидесятилетнего. Цифра в паспорте у обоих одна.

Скорость, с которой тело изнашивается, у них разная, и она во многом в наших руках. «Хотите сказать, я в свои тридцать пять уже изнашиваюсь? - мрачнеет Олег. - Прекрасная новость».

Изнашиваются все, и начинается это довольно рано. Новость скорее хорошая: тридцать пять - тот возраст, когда траектория ещё только задаётся, и согнуть её легче всего. Кривую, намеченную в этом десятилетии, человек тянет за собой потом многие годы. Чем раньше за неё берёшься, тем меньше сил уходит.



Гнут эту кривую несколько главных рычагов: как человек двигается, как спит, что ест и как обходится со стрессом. Четыре обычные вещи, и каждой дальше отведён отдельный разговор - с механизмами и цифрами.

Здесь важно одно: запас прочности задают именно эти рычаги, а сотни мелочей вокруг них так и остаются мелочами. И тут вся затея неожиданно оказывается щадящей. Тело саморегулируется: тысячи процессов оно ведёт само, круглые сутки, без напоминаний. Наша доля скромная - дать несколько правильных входов и убрать пару грубых помех.

Большая часть пользы набирается на первых, совсем не героических шагах; дальше каждая добавленная порция усилий приносит всё меньше.



Это и есть пространство ленивого зожника: забрать почти всё, не превращая жизнь в тренировочный лагерь на голодном пайке.

«Ладно, - сдаётся Олег. - И сколько этих правильных вещей? Если двадцать - я закрываю книгу». Горстка. И половину ты уже делаешь, просто вразнобой. Дальше разберём каждую - по очереди и без фанатизма. А разберём вот что.

Из чего состоит тело и почему весы врут. Как работает обмен и можно ли его «разогнать». Зачем нужны сон и внутренние часы. Что в еде решает, а что лишь продаётся как решение. Как движение чинит сразу всё - от сердца до головы. Что творят гормоны и стресс. И что из перечисленного замедляет износ, а что только обещает. По одной системе за раз.

А пока - короткий итог, ради которого затевался весь разговор. Здоровье измеряется тем, насколько хорошо работают системы тела и сколько у них запаса; галочка «диагноза нет» говорит лишь о нижней границе. Системы связаны в один контур, поэтому дёргать что-то одно смысла мало. Несколько постоянных входов двигают сразу всё. И эти входы почти наверняка вам по силам - ск

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.