

18+

Русти Кай

# Как не «загнуться» после 50-и лет?

И прожить еще одну полноценную активную  
жизнь!

Минимальная  
физическая  
нагрузка

Оптимальное  
питание

Медитация

50+50+...

**Русты Кай**  
**Как не «загнуться» после  
50 лет? И прожить еще одну  
полноценную активную жизнь!**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66675178](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66675178)  
ISBN 9785005558268*

**Аннотация**

Если вы к 50 годам возмущены ухудшением своего здоровья, а болезни продолжают накатывать, как снежный ком, то эта книга может стать для вас мощным инструментом, который повернет для вас время вспять. Если вы не привыкли сдаваться, то, прилагая усилия день за днем, вы не только вернёте себе крепкое здоровье и молодость, но и превратите свою жизнь в радостное приключение, ставя себе новые амбициозные цели на десятилетия вперёд.

# Содержание

Мои извинения	6
Введение	7
Первый круг	9
Второй круг	10
Третий круг	11
Четвёртый круг	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Как не «загнуться» после 50 лет? И прожить еще одну полноценную активную жизнь! Русты Кай

*Бедных людей удовлетворить труднее всего.  
Дайте им что-то бесплатно, они решат, что  
это ловушка.*

*Предложите сделать небольшую инвестицию.*

*Ответят, что много не заработаешь.*

*Предложите вложиться по-крупному.*

*Ответят, что у них нет денег.*

*Предложите попробовать новые темы.*

*Ответят, что у них нет опыта.*

*Предложите традиционный бизнес. Ответят,  
что это тяжело.*

*Предложите новую бизнес-модель. Ответят,  
что это пирамида.*

*Предложите открыть магазин. Ответят, что  
нет свободы.*

*Предложите начать новый бизнес.*

*Отвечают, что нет доказательств того, что  
новый бизнес пойдёт.*

*Они имеют нечто общее: любят запрашивать  
Google,*

*слушаться друзей, таких же безнадёжных, как  
и они сами;*

*они пребывают в раздумьях больше,  
чем профессор университета, а делают меньше,  
чем слепой.*

*Джек Ма, основатель Alibaba Group*

*– Золотая рыбка, сделай меня бессмертным.*

*Хочу отомстить Пенсионному фонду!*

*Из выступления Е. В. Петросяна*

© Русты Кай, 2021

ISBN 978-5-0055-5826-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Мои извинения

Хочу сразу извиниться перед Министерствами Здравоохранения и фармацевтическими компаниями всех стран. Возможно, я отниму часть ваших потенциальных клиентов. Поверьте, я не намерено. Здоровье людей важнее ваших прибылей.

Так же хочу принести извинения Пенсионным фондам. Вероятно, вы потеряете часть прибыли из-за выпуска этой книги.

Но для вас есть и хорошие новости.

Вы понесёте убытки не больше 0,001%, так как людей, которые воспользуются этой книгой и проживут более ста лет в крепком теле и здоровом уме, будет немного. Возможно несколько тысяч или несколько десятков тысяч.

Что это в мировом масштабе? Капля в море!

Уверяю, что все остальные, так же как раньше, будут халатно относиться к здоровью. Мышление человека инертно.

И большинство после пятидесяти лет продолжают болеть по нарастающей, ходить в больницу, принимать таблетки и умирать на седьмом десятке.

# Введение

В начале хотелось бы обратить внимание на следующие моменты.

Книга содержит важную информацию практически для каждого человека.

Информация в ней на первый взгляд кажется очевидной, но на самом деле трудна для восприятия неподготовленного человека.

Чтобы более ясно донести материал, я составил книгу по принципу расширяющихся концентрических кругов.

Первая глава, точнее, первый круг рассказывает содержание книги в двух-трёх предложениях.

Если они вас заинтересуют, то можете приступить ко второму кругу, где книга описывается чуть подробнее.

Постепенно вы дойдёте до последнего круга, получив в процессе чтения полную информацию.

Если информация первых кругов не заинтересует, то вы сможете сэкономить время и не продолжать чтение.

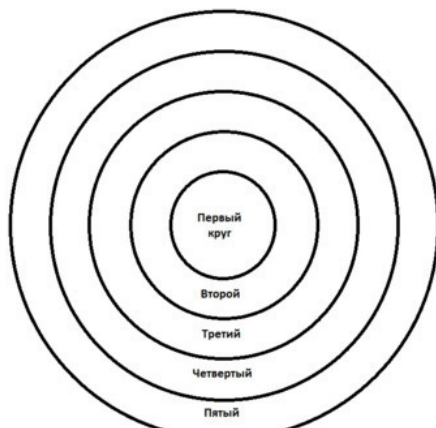
Заинтересованный же читатель лучше усвоит материал, так как на каждом круге идёт описание одних процессов, но с добавлением новых деталей. Это схоже с постепенным погружением в «Матрицу».

В книге использован крупный шрифт, так как она в основном предназначена для людей старше 50-и лет, у которых

обычно уже слабеет зрение.

Эта книга для людей, умеющих мало-мальски здраво мыслить.

Здесь нет философской водички, отвлечённых рассуждений и прочего мусора. Это практическая книга. В ней есть вся необходимая информация для достижения заявленных целей.



# Первый круг

Чтобы не «загнуться» после 50-и лет, необходимо выработать три навыка:

- Навык ежедневного выполнения минимальной физической нагрузки.
- Навык ежедневного оптимального питания.
- Навык ежедневной медитации.

## Второй круг

После 50-и лет вы можете сохранять крепкое здоровье и здоровый ум ещё не один десяток лет.

Для этого необходимо выработать три навыка для ежедневного выполнения:

- Минимальная физическая нагрузка.
- Оптимальное питание.
- Медитация.

Такой комплексный подход позволит прожить максимально долго.

Большинство людей с запущенным здоровьем могут привести тело в идеальное состояние. Нужно только желание.

Люди с психологическими проблемами могут навсегда избавиться от страхов, депрессий и комплексов. Только начинайте заниматься заранее, а не в периоды обострения, когда вам будет не до собственного здоровья.

# Третий круг

Люди невольно ассоциируются со стадом барашков. Они живут примерно по следующей схеме.

Большинство после 50-и лет загоняется врачами в аптеки. После чего на протяжении 10-и лет людей морально готовят к серьёзным операциям, как к чему-то неизбежному.

А дальше «как повезёт».

Под словом «повезёт» имеется в виду, что вы будете дышать. Но о полноценной жизни речи не идёт.

Часть людей, выжившая после операций, будет лежачей. Часть тяжело передвигаться, и только небольшое количество людей останется более-менее на ногах.

Чтобы избежать этих проблем и прожить максимально долго, необходимо выработать три навыка:

- Минимальная физическая нагрузка.
- Оптимальное питание.
- Медитация.

Если ежедневно выполнять их, то жизнь будет активной и полноценной, а не вялым тяжёлым существованием.

Эта книга полезна не только людям старшего возраста. Молодые узнают, что их ждёт после 50-и, и перестанут вести себя как бессмертные, пичкая организм гадостью и обращаясь с ним, как с врагом.

Также прочтение и использование этой книги поможет

молодым людям обрести жизненную силу и крепкое здоровье, что необходимо для достижения амбициозных целей.

Кстати, некоторые умудряются так запустить тело, что серьёзно подрывают здоровье уже к 30-и годам.

Если у молодых проблемы со здоровьем, то это часто ответственность родителей. Поэтому, такая книга не помешает и родителям.

В их задачи входит привить детям навыки, которые подержат здоровье на высоком уровне, позволят не болеть до глубокой старости и прожить максимально долго.

Эта книга полезна и для взрослых детей, которые хотят значительно продлить жизнь родителей и увидеть их по-настоящему счастливыми. Вы не добьётесь желаемого результата, если просто подарите книгу. Лучший урок – это личный пример. Показывая личные результаты, вы побудите родителей к нужным для долголетия действиям.

И кто знает, возможно, в скором времени столетний возраст станет стандартом, а исключения будут доживать до 150 лет.

# Четвёртый круг

Изначально у человека нет проблем со здоровьем – они в голове.

Вопрос не в том, как лечиться, а в том, какую цену человек готов платить за здоровье. И речь идёт не о деньгах.

Готов ли человек ежедневно прилагать усилия? Борьиться с вредными привычками?

Нет волшебной таблетки.

Лекарства дают временное облегчение и в дальней перспективе только усугубляют положение.

Чтобы вообще не болеть, достаточно выработать три навыка для ежедневного выполнения:

- Минимальная физическая нагрузка.
- Оптимальное питание.
- Медитация.

Для наработки этих навыков необходимо потратить время и усилия.

Это невозможно сделать в последний момент, когда здоровье сильно подорвано. Не останется времени и сил.

Поэтому уже сейчас двигайтесь в этих трёх направлениях.

Пройдёт немного времени, и вы уже будете выполнять их каждый день автоматически.

Возникает естественный вопрос:

- Как долго мне придётся их выполнять?

А как долго вы будете чистить зубы?

Так и с навыками здоровья. Каждый день и до конца жизни.

Когда вы привыкните к ним и поймёте, что выполнять их естественно, то неудобство и лень исчезнут.

Есть ещё хорошие новости.

Третье направление, медитация, у вас займёт несколько месяцев или лет, у всех по-разному. После необходимость их выполнения отпадёт.

Второе направление, оптимальное питание, тоже может занять несколько месяцев или лет. Когда отрегулируете его, то прилагать усилия уже не придётся.

И только первое направление, минимальные физические нагрузки, надо поддерживать до конца жизни.

# 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.