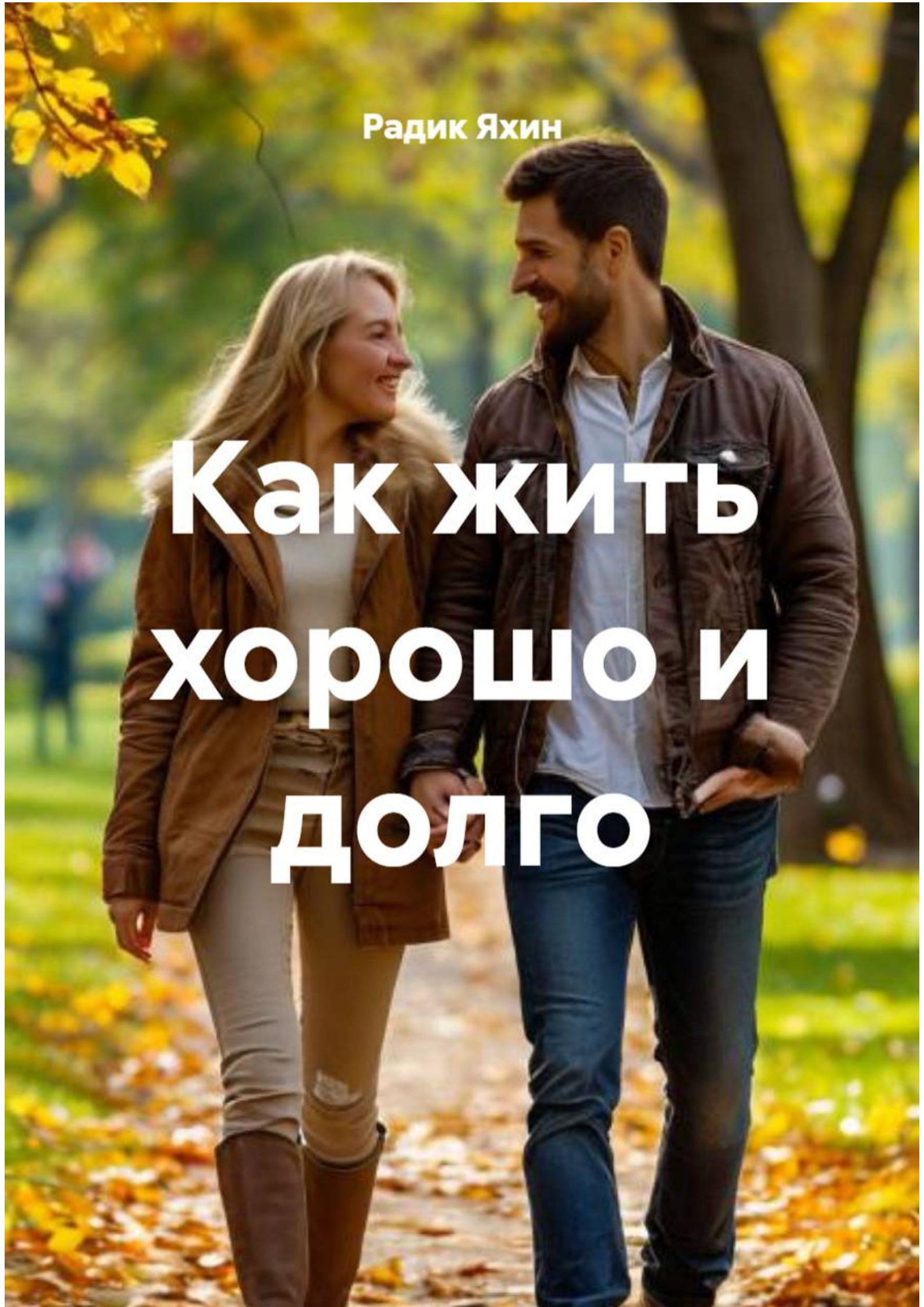


A full-page background image showing a young couple walking hand-in-hand on a path covered with fallen yellow leaves in a park. The woman has long blonde hair and is wearing a brown jacket and light-colored pants. The man has a beard and is wearing a brown jacket over a light blue shirt and dark jeans. They are both smiling and looking at each other. The background is filled with trees with yellow autumn foliage.

Радик Яхин

# Как жить хорошо и долго

Радик Яхин

# **Как жить хорошо и долго**

«Автор»

2026

**Яхин Р. С.**

Как жить хорошо и долго / Р. С. Яхин — «Автор», 2026

Эта книга — руководство по созданию качественной, долгой и счастливой жизни. В ней систематизированы ключевые научные и практические знания о том, как сохранить здоровье, укрепить тело и дух, а также наполнить каждый день смыслом и радостью. Книга не просто перечисляет правила здорового образа жизни — она объясняет, почему они работают, опираясь на научные данные и практический опыт. Каждая глава содержит конкретные, выполнимые рекомендации, которые можно постепенно внедрять в повседневную жизнь. «Как жить хорошо и долго» — это не временное руководство, а надёжный компаньон на пути к долголетию и благополучию. Независимо от возраста и текущего уровня здоровья, эта книга станет вашим проводником к полноценной, энергичной и осмысленной жизни. Откройте для себя 25 ключей к долголетию, здоровью и счастью — начните менять свою жизнь уже сегодня!

© Яхин Р. С., 2026

© Автор, 2026

## Радик Яхин

# Как жить хорошо и долго

Представьте, что ваша жизнь – это не линейный путь, а цветущий, сложный, удивительный сад. Этот сад был передан вам при рождении: где-то уже росли крепкие деревья (ваша генетика), была проложена система полива (ваши базовые привычки), почва имела свой состав (окружающая среда). Многое досталось вам по умолчанию. И долгое время вы, возможно, просто гуляли по этому саду, наслаждаясь его автономным существованием. Но однажды приходит понимание: сад нуждается в садовнике. Без внимания сорняки глушат цветы, почва истощается, а системы дают сбой. Эта книга – не инструкция по посадке какого-то одного волшебного «дерева вечной молодости». Такого не существует. Это подробный, пошаговый гид для вдумчивого садовника вашей собственной жизни. Мы будем разбираться в том, как правильно питать почву (ваше тело), как защищать сад от бурь (стресса), как подрезать ветви (отказываться от вредного) и культивировать новые, прекрасные сорта (полезные привычки и смыслы). Долгая и счастливая жизнь – это не случайный подарок судьбы. Это искусство, ремесло, которому можно и нужно учиться. Это совокупность ежедневных, осознанных решений, которые, подобно каплям воды, наполняют колодец вашего благополучия. Готовы взять в руки инструменты? Тогда начнем с самого фундамента – с того, что мы кладем в свою тарелку каждый день.

Еда – это не просто топливо. Это строительный материал для каждой клетки, молекулярные инструкции для вашего организма, информация, которую ваше тело считывает и на которую отвечает. Представьте, что вы строите дом. Вы бы использовали для несущих стен гнилые доски, а для фундамента – сыпучий песок? Конечно, нет. Но именно так мы часто поступаем со своим телом, когда наш выбор еды продиктован сиюминутным импульсом, а не долгосрочной стратегией здоровья. Основа долголетия закладывается на кухне. Это самая инвестиция с самой высокой отдачей. И первый, проверенный временем и наукой принцип – это средиземноморская диета. Это даже не диета в современном, ограничительном смысле слова, а модель питания, сложившаяся веками в культурах, славящихся своим здоровьем. Ее суть – в обилии овощей и фруктов всех цветов радуги, цельнозерновых круп, бобовых, орехов и семян. Главный источник жиров здесь – оливковое масло первого холодного отжима, богатое полезными мононенасыщенными жирами и антиоксидантами. Рыба и морепродукты появляются на столе регулярно, а красное мясо – гость, а не постоянный жилец. Эта система не требует жесткого подсчета калорий. Она учит вас балансу и качеству. Баланс макронутриентов – белков, жиров и углеводов – в такой модели выстраивается естественным образом. Белки поступают из рыбы, птицы, бобовых и молочных продуктов умеренной жирности. Жиры – из оливкового масла, авокадо, орехов. Сложные углеводы – из цельного зерна, овощей и фруктов. Это три кита, на которых стоит стабильный уровень энергии, сытость и нормальный метаболизм. Отдельного внимания заслуживает цветная тарелка. Разноцветные овощи и фрукты – это не просто красиво. Каждый пигмент – это определенный тип фитонутриентов и антиоксидантов. Ликопин в красных томатах, антоцианы в синих ягодах, бета-каротин в оранжевой моркови, хлорофилл в зеленой листовой зелени. Съедая радугу, вы обеспечиваете свой организм полным спектром защитных веществ. При этом важно сознательно ограничивать два белых врага: сахар и соль. Избыток добавленного сахара – это прямая дорога к инсулинорезистентности, воспалению, ожирению печени и лишнему весу. Он не несет никакой питательной ценности, лишь пустые калории, которые разрушают сосуды изнутри. Избыток соли нарушает водно-солевой баланс, создает нагрузку на почки и является одним из ключевых факторов развития гипертонии. И, наконец, не забывайте о цельнозерновых и клетчатке. Клетчатка – это метла для вашего кишечника. Она питает полезную микробиоту, помогает поддерживать стабильный уровень сахара

в крови, даря длительное чувство сытости, и является главным помощником в профилактике запоров. Овсянка на завтрак, бурый рис на гарнир, цельнозерновой хлеб – эти простые замены могут кардинально улучшить ваше пищеварение и самочувствие. Питание – это ваш самый частый диалог с телом. Сделайте этот диалог осмысленным и добрым.

Чтобы понять, зачем нужны антиоксиданты, представьте себе кусок яблока, оставленный на воздухе. Он темнеет. Или старую резиновую трубу, которая покрывается трещинами и ломается. Это процессы окисления под действием кислорода. Нечто подобное, но на молекулярном уровне, происходит постоянно внутри нашего организма. В процессе жизнедеятельности образуются свободные радикалы – нестабильные молекулы с неспаренным электроном. Они стремятся отнять электрон у любой другой молекулы, повреждая клеточные мембраны, белки и даже ДНК. Этот окислительный стресс – один из главных механизмов старения и развития хронических болезней. Антиоксиданты – это наша внутренняя система защиты. Это щедрые доноры, которые отдают свой электрон свободному радикалу, нейтрализуя его, при этом сами оставаясь стабильными. Некоторые антиоксиданты наш организм производит сам, но огромное количество мы должны получать с пищей. Самые известные из них – витамины С и Е. Витамин С, или аскорбиновая кислота, – водорастворимый защитник. Он работает в жидкостях организма, укрепляя стенки сосудов, поддерживая иммунитет, участвуя в синтезе коллагена (а значит, отвечая за упругость кожи) и усиливая действие других антиоксидантов. Его лучшие источники – шиповник, сладкий перец, черная смородина, киви, цитрусовые, зелень. Витамин Е (токоферол) – жирорастворимый страж. Он защищает липидные (жировые) мембраны клеток от окисления. Его главные источники – растительные масла (особенно подсолнечное, оливковое), орехи, семечки, авокадо. Затем идут каротиноиды, придающие овощам и фруктам яркую окраску. Бета-каротин из моркови, тыквы, абрикосов превращается в организме в витамин А, необходимый для зрения и здоровья кожи. Ликопин, содержащийся в томатах, арбузе, грейпфруте, обладает мощной способностью защищать сердце и сосуды, а также снижать риск некоторых видов рака. Особенно его много в термически обработанных томатах (в томатной пасте, соусе), где он становится более доступным для усвоения. Отдельная большая группа – полифенолы. Это тысячи соединений с противовоспалительными и антиоксидантными свойствами. Ими богаты зеленый чай (катехины), черника, виноград (ресвератрол), горький шоколад (флаванолы), куркума (куркумин). Именно с полифенолами связывают знаменитый «французский парадокс» – относительно низкий уровень сердечных заболеваний при диете, богатой жирами. Секрет, возможно, в регулярном употреблении красного вина (в умеренных количествах) и общем стиле питания. Чтобы сориентироваться в силе антиоксидантной защиты продуктов, ученые разработали показатель ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) – способность поглощать кислородные радикалы. В рейтинге лидируют темные ягоды (черника, асаи, годжи), орехи пекан, артишоки, фасоль, корица и гвоздика. Важно не гнаться за конкретными суперфудами, а регулярно включать в рацион разнообразные продукты из верхних строчек этого рейтинга. Антиоксиданты работают синергически, усиливая действие друг друга. Поэтому та самая «цветная тарелка» – лучшая стратегия в борьбе со старением на клеточном уровне.

Если бы у жиров был свой король, то им, без сомнения, были бы омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты. Это не просто полезный жир, это незаменимый элемент, без которого нормальная работа мозга, сердца, глаз и иммунной системы просто невозможна. Само слово «незаменимые» означает, что наш организм не умеет синтезировать их самостоятельно, мы обязаны получать их с пищей. Среди омега-3 наиболее важны две длинноцепочечные кислоты: эйкозапентаеновая (ЕРА) и докозагексаеновая (ДНА). Их роль в организме колоссальна. Они встраиваются в мембраны клеток, повышая их текучесть и гибкость, что особенно важно для

нейронов мозга. Они являются предшественниками мощных противовоспалительных веществ (резолвинов), гасящих хроническое, вялотекущее воспаление – корень многих возрастных болезней. EPA и DHA снижают уровень триглицеридов в крови, улучшают эластичность сосудов, снижают риск образования тромбов, тем самым проводя мощную профилактику атеросклероза, инфарктов и инсультов. Классический и лучший источник этих кислот – жирная рыба холодных морей. Лосось (дикий предпочтительнее), сельдь, скумбрия, сардины, анчоусы. Диетологи рекомендуют употреблять такую рыбу не реже двух раз в неделю по порции 100-150 граммов. Но что делать вегетарианцам или тем, кто не любит рыбу? Существует растительная омега-3 – альфа-линоленовая кислота (ALA). Ее много в семенах льна и чиа, грецких орехах, конопляном семени, масле канолы. Однако есть нюанс: наш организм может конвертировать ALA в EPA и DHA, но делает это с очень низкой эффективностью (примерно 5-10%). Поэтому растительные источники – важное, но не всегда достаточное дополнение. Влияние омега-3 на психическое здоровье – одна из самых захватывающих областей исследований. Доказано, что достаточный уровень DHA критически важен для развития мозга у детей и поддержания когнитивных функций у пожилых людей. Есть данные, что добавки с омега-3 могут облегчать симптомы депрессии, тревожности и снижать агрессию. Мозг на 60% состоит из жиров, и DHA – его основной структурный компонент. Питая мозг, мы питаем ясность ума, память и стабильность настроения. Когда стоит задуматься о добавках? Если вы не едите рыбу регулярно, находитесь на растительной диете, имеете высокий уровень триглицеридов или просто хотите обеспечить оптимальный уровень этих кислот. Выбирая рыбий жир или добавки с омега-3, обращайте внимание на несколько критериев качества: форма (триглицеридная форма усваивается лучше, чем этиловый эфир), содержание EPA и DHA в одной порции (сумма должна быть высокой, иначе вы будете пить пустышки), степень очистки от тяжелых металлов и других загрязнителей (должна быть указана на упаковке), а также свежесть – окисленный рыбий жир принесет больше вреда, чем пользы. Откройте капсулу: запах должен быть нейтральным, а не резким рыбным. Омега-3 – это не лекарство, а строительный материал и регулятор. Их регулярное поступление в организм – это долгосрочная инвестиция в ясность мысли и спокойствие души на долгие годы.

Тело человека создано для движения. Каждая система – опорно-двигательная, сердечно-сосудистая, лимфатическая, нервная – работает оптимально только при регулярной физической активности. Гиподинамия, или сидячий образ жизни, – это прямой вызов нашей биологической природе, и организм отвечает на него болезнями. Всемирная организация здравоохранения дает четкие, научно обоснованные рекомендации: для поддержания здоровья взрослому человеку необходима как минимум 150 минут аэробной активности средней интенсивности или 75 минут высокой интенсивности в неделю. Это тот необходимый минимум, ниже которого начинается зона риска. Как распределить эти 150 минут? Идеально – это 30 минут 5 дней в неделю. Но даже это можно дробить: три подхода по 10 минут в день дадут аналогичный положительный эффект. Самое простое, доступное и безопасное начало – быстрая ходьба. Это не прогулка с собакой, а целенаправленное движение со скоростью, при которой ваше дыхание учащается, но вы еще можете поддерживать разговор (тест «разговором»). Постарайтесь включить в ходьбу небольшие подъемы, используйте технику скандинавской ходьбы с палками, чтобы задействовать до 90% мышц тела. Превратите ее в ритуал: слушайте аудиокниги, подкасты или любимую музыку. Аэробика, или кардионагрузка, – это более интенсивные виды активности, которые заставляют сердце биться чаще, а легкие работать глубже. Бег, плавание, велосипед, танцы, активные игры. Выбор зависит от состояния вашего здоровья, суставов и личных предпочтений. Плавание – идеальный вариант для людей с больными суставами или избыточным весом, так как вода разгружает позвоночник. Велосипед отлично тренирует сердце, не нанося ударной нагрузки на колени. Тренировки на выносливость (тот же бег, пла-

вание на длинные дистанции, лыжи) учат сердечно-сосудистую и дыхательную системы работать эффективно, экономно расходуя кислород. Сердечная мышца укрепляется, объем легких увеличивается, капиллярная сеть становится гуще, доставляя больше кислорода и питательных веществ к тканям. А что делать, если нет времени на спортзал или стадион? Домашние тренировки – отличная альтернатива. Сегодня в открытом доступе сотни видеоуроков на любой вкус и уровень подготовки: от йоги и пилатеса до высокоинтенсивных интервальных тренировок (НИИТ). Для многих из них не требуется никакого оборудования, только ваше тело и немного свободного пространства. Ключ – в регулярности. Лучше 15 минут каждый день, чем два часа раз в две недели. Движение должно стать такой же неотъемлемой частью вашего дня, как чистка зубов. Это не наказание, а подарок самому себе, акт заботы, который окупается энергией, хорошим настроением и годами здоровой жизни.

Если кардио – это тренировка для вашего «мотора» (сердца), то силовые тренировки – это инвестиции в «каркас» и «депо». После 30 лет человек начинает терять в среднем от 3 до 5% мышечной массы за десятилетие. Этот процесс называется саркопенией. Мышцы – не просто инструмент для движения. Это метаболически активная ткань, главный потребитель калорий в состоянии покоя, «фабрика» по производству энергии и важный эндокринный орган, выделяющий полезные миокины. Потеря мышц ведет к замедлению обмена веществ, увеличению процента жира (даже при прежнем весе!), слабости, повышению риска падений и переломов в пожилом возрасте. Силовые тренировки – единственный доказанный способ остановить и обратить вспять этот процесс. Вопреки стереотипам, они нужны не только молодым мужчинам, стремящимся к большим объемам, но и женщинам, и людям в возрасте. Вам не нужно становиться бодибилдером. Цель – сохранить функциональную силу, необходимую для повседневной жизни: нести сумки, подниматься по лестнице, вставать со стула, играть с внуками. Начать можно с самых базовых упражнений с весом собственного тела. Приседания – король упражнений. Они задействуют крупнейшие мышечные группы: ягодицы, квадрицепсы, бицепсы бедер. Научиться приседать правильно, держа спину прямой, – это фундаментальный навык. Отжимания (от пола, от стены или от колен) – отлично укрепляют грудь, плечи и трицепсы, а также мышцы кора, если тело образует прямую линию. Планка, подтягивания (с помощью резиновой ленты), выпады – все это золотой фонд домашней тренировки. Когда тело адаптируется, можно добавить минимальное оборудование. Легкие гантели (2-5 кг для начала) или эластичные ленты (резинки) разной сопротивляемости открывают огромный спектр упражнений для всех групп мышц. Главный принцип – прогрессия нагрузки. Мышцы растут и укрепляются только в ответ на непривычный для них вызов. Если вы с легкостью делаете 15 приседаний, значит, нужно либо увеличить количество повторений, либо взять в руки гантели. Но не менее важен, чем сама тренировка, процесс восстановления. Мышцы растут не во время нагрузки, а во время отдыха, когда происходит «ремонт» микроразрывов мышечных волокон. Поэтому между силовыми тренировками на одну группу мышц должен быть перерыв минимум 48 часов. Качественный сон и правильное питание, богатое белком, – обязательные компоненты успеха. Силовая тренировка два раза в неделю по 30-45 минут – это мощнейший эликсир молодости, который доступен каждому. Это ваша страховка от немощной старости.

## **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.