

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
Приборная панель: трекеры и умные часы	26
Как это работает	26
Зачем тогда они нужны	27
Регламент ночной смены	29
1. Подъём по будильнику. Засыпание — само	29
2. Свет утром, темнота вечером	29
3. Кофеин — до обеда, алкоголь — под суд,	30

ужин — за три часа	
4. Спальня: темно, тихо, прохладно	31
5. Храп — это не смешно, это диагноз	31
Почему это срывается	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 в аптеке	41
Большой секрет	41
Тело, привинченное к стулу	44
Почему 10 000 шагов - это миф, и что говорит 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 работает	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 ты перестаёшь скрипеть	65
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 издала 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 про сто 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)¹.

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 круглосуточ-

¹ «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)².

Авторы добавляют фразу, которую стоит перечитать дважды:

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

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.

² «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»

³ «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)⁴.

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)⁵.

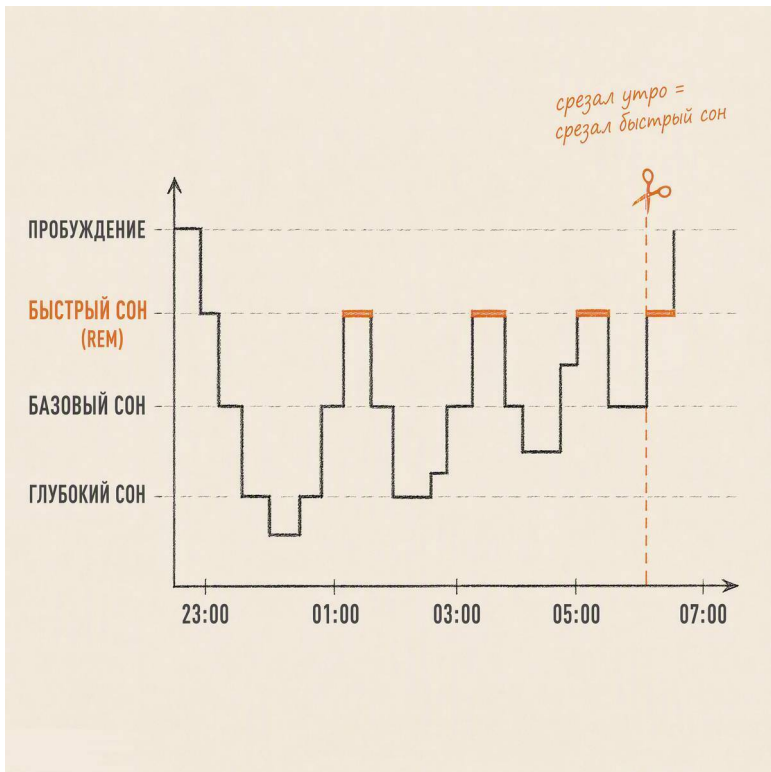
Это не метафора, это измерено на томографе. В 2011 году группа ван дер Хельм показала в *Current Biology*, что по-

⁴ «Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing»

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

сле 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):

1. **Общее время сна** — цель на первый месяц: не меньше шести с половиной часов в среднем за неделю.
2. **Время засыпания и подъёма** — цель: разброс не

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

3. 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 зафиксировали, 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-врующий 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 соседи 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:

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

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

3. **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.

4. **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»:

1. 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.

2. 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).

3. 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.

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

5. 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

1. Xie L. et al. *Sleep drives metabolite clearance from the adult brain*. Science, 2013; 342(6156): 373–377.
2. Nedergaard M. *Garbage truck of the brain*. Science, 2013; 340(6140): 1529–1530.
3. Shokri-Kojori E. et al. *β -Amyloid accumulation in the human brain after one night of sleep deprivation*. PNAS, 2018; 115(17): 4483–4488.
4. 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.
5. Walker M.P., van der Helm E. *Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing*. Psychological Bulletin, 2009; 135(5): 731–748.
6. van der Helm E. et al. *REM sleep depotentiates amygdala activity to previous emotional experiences*. Current Biology, 2011; 21(23): 2029–2032.
7. 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 восьми 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 Шварц опубликовали исследование с говорящим названием:

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

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

⁶ «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

1. **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).

2. **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).

3. **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).

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

5. **«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 важные 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

- ☒ 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

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.