

УДК 615.89
ББК 53.59
К83

Переводчик Мария Кульнева

Кроули К., Лодж Г.

К83 Моложе с каждым годом: Как дожить до 100 лет бодрым, здоровым и счастливым / Крис Кроули, Генри Лодж. — 2-е изд. — М.: Альпина нон-фикшн, 2011. — 357 с.

ISBN 978-5-91671-094-6

Хотите выглядеть и чувствовать себя в 30, как в 20 лет, в 40 — как в 30, а в 70 — как в 50?

Знаменитый доктор Генри Лодж знает, как без лекарств и чудес пластической хирургии повернуть время вспять и становиться моложе год за годом!

Следуя простым и легким правилам, вы приведете в лучшую форму голову, тело и дух! Доктор Лодж доказывает, что и в 80 лет можно быть сильным, здоровым, активным и счастливым.

Он рассказывает о многом — о старении, здоровье мужчины и женщины, аэробных и силовых нагрузках, питании и лишнем весе, о сексуальных отношениях, психологии взаимоотношений в семье, эмоциях и оптимизме.

Всем своим рекомендациям доктор Лодж дает строго научное, но вместе с тем простое и понятное обоснование, а истории из жизни Криса Кроули, одного из его пациентов, доказывают их действенность. Все, кто читал книгу доктора Лоджа, утверждают, что она перевернула их сознание — и жизнь стала такой же прекрасной, как и в молодые годы!

УДК 615.89
ББК 53.59

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© Christopher Crowley, Henry S. Lodge, 2004, 2005
Отрывки из гл. 10 впервые изданы на английском языке в Aspen Magazine
© Издание на русском языке, перевод, оформление ООО «Альпина нон-фикшн», 2008
Издано по лицензии Workman Publishing Company, New York

ISBN 978-5-91671-094-6 (рус.)
ISBN 0-7611-3423-9 (англ.)

Оглавление

Благодарности	9
Приглашаем к революции	12

Часть 1

ЗАЙМИТЕСЬ СВОИМ ТЕЛОМ

Глава 1. Конец света	19
Глава 2. Как поживает ваша супруга?	34
Глава 3. Новая наука о старении	45
Глава 4. Заплыв против течения	69
Глава 5. Биология роста и распада: что таится в ночи	83
Глава 6. Жизнь — это марафон: необходимо тренироваться	102
Глава 7. Биологические основы тренировок	121
Глава 8. Основа основ: аэробика	142
Глава 9. Хитрость кеджинга	165
Глава 10. Мир боли: силовые тренировки	183
Глава 11. Биологические основы силовых тренировок	196
Глава 12. Кривая Дубина и прочие штучки	211
Глава 13. Погоня за механическим зайцем	225
Глава 14. Оставьте в покое лишний вес!	231
Глава 15. Биология питания: стройнее с каждым годом	248
Глава 16. «Выпивка»	266

Часть 2

ВАША ЖИЗНЬ — ВАША ОБЯЗАННОСТЬ

Глава 17. «А Тедди все равно!»	277
Глава 18. Лимбическая система и биология эмоций	282

Глава 19. Общайтесь и интересуйтесь	305
Глава 20. Что встает по утрам: новая сексуальность	324
Глава 21. Неистребимый оптимизм	333
Приложения	343
Правила Гарри	345
Примечания авторов	347
Программа занятий физкультурой «Моложе с каждым годом» для всех и каждого	353
Об авторах	356