

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

## Часть 2

### ВАША ЖИЗНЬ — ВАША ОБЯЗАННОСТЬ

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

## 6 ОГЛАВЛЕНИЕ

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