

Мышцы тают после 60 — остановишь за 2 недели

Канал: Час здоровья

Ведущий: Аристарх Игнатъевич Вавилов

Ваши мышцы прямо сейчас вырабатывают вещества, которые работают лучше большинства лекарств. Они защищают мозг от деменции, сердце от инфаркта, кости от переломов. Но после шестидесяти эта фабрика начинает закрываться — и восемьдесят процентов врачей даже не знают названия болезни, которая за этим стоит.

Здравствуйте, мои дорогие, мои хорошие. Меня зовут Аристарх Игнатъевич, вы на канале «Час здоровья», и сегодня мы говорим о том, что происходит с нашими мышцами после шестидесяти лет. Причём происходит тихо, незаметно, без боли — а потом человек вдруг не может подняться со стула. Или спотыкается на ровном месте. Или ломает шейку бедра от падения, которое в сорок лет закончилось бы синяком.

У этого процесса есть точное медицинское название — саркопения. Слово непривычное, но запомните его, пожалуйста. Саркопения — это когда мышцы тают. Не болят, не воспаляются — именно тают. Как кусок льда на весеннем солнце. После пятидесяти этот процесс набирает скорость — и за десять лет можно потерять пятнадцать-двадцать процентов мышечной массы. Представьте: каждое пятое мышечное волокно просто исчезло. А вы этого не заметили, потому что на весах цифра не изменилась — место мышц занял жир. И вот что на самом деле пугает — тридцать процентов людей старше шестидесяти пяти уже живут с саркопенией. Каждый третий. Возможно, кто-то из ваших близких. Возможно, вы сами — и даже не подозреваете об этом.

А теперь внимание. Журнал Американского гериатрического общества провёл масштабное исследование, и результат ошеломляет: восемьдесят процентов терапевтов не знакомы с этим термином. Все ссылки я оставляю в описании под видео. Восемь из десяти участковых врачей, к которым вы приходите на приём, не поставят вам диагноз «саркопения». Не потому что они плохие специалисты — просто в медицинских институтах об этом практически не говорили. Вам скажут: «Ну, возраст, что вы хотите». А возраст тут ни при чём. При чём — конкретный процесс, который можно остановить и даже повернуть вспять.

Видите ли, мы привыкли думать о мышцах как о чём-то, что нужно для переноски сумок и подъёма по лестнице. Мышцы — это двигатель, это понятно. Но оказывается, мышцы — это гораздо больше. Это целая фабрика внутри вашего тела. При каждом сокращении — когда вы встаёте, идёте, поднимаете внука на руки — мышцы выбрасывают в кровь десятки биологически активных веществ. Эти вещества

путешествуют по всему организму: в мозг, в сердце, в печень, в кости. И там они делают работу, которую таблетками не заменишь.

Когда мышцы тают — фабрика закрывается. Производство останавливается. И тогда начинаются проблемы, которые на первый взгляд никак с мышцами не связаны. Память ухудшается. Кости становятся хрупкими. Сахар в крови скачет. Иммунитет падает. Человек думает — старость. А на самом деле — мышцы перестали производить то, что защищало его тело десятилетиями.

И вот о чём я хочу вам рассказать сегодня: эта фабрика производит вещества посильнее многих лекарств — и я объясню, как перезапустить её за четырнадцать дней. Не в спортзале с тяжёлыми штангами. Не с какими-то дорогими средствами. А дома, с помощью обычного стула, правильных продуктов и знания, которое почему-то до сих пор не дошло до районных поликлиник.

Но сначала давайте разберёмся, что именно производят наши мышцы и почему без этих веществ тело начинает рассыпаться.

Когда учёные впервые обнаружили, что мышцы выделяют в кровь особые вещества, это сильно удивило научное сообщество. Выяснилось, что мышечная ткань — не просто мотор, который двигает кости. Это полноценный эндокринный орган. Такой же, как щитовидная железа или надпочечники. И этот орган — самый большой в нашем теле. Мышцы составляют от тридцати до сорока процентов массы тела. Это огромная фабрика, и она производит вещества, которые учёные называли миокинами.

Миокины — запомните это слово. «Мио» — мышца, «кин» — движение. Вещества движения. Они выделяются только тогда, когда мышца сокращается, когда она работает. Сидите на диване — фабрика стоит. Встали, пошли, присели, поднялись — фабрика заработала. И вот что она производит.

Первое вещество — иризин. Иризин делает поразительную вещь: он превращает белый жир в бурый. Белый жир — это тот самый, который откладывается на животе и бёдрах, висит мёртвым грузом и только мешает. А бурый жир — это совсем другая история. Бурый жир активно сжигает калории. Он работает как печка, вырабатывая тепло и энергию. Получается удивительная картина: когда вы двигаетесь, мышцы выделяют иризин, иризин превращает ленивый жир в активный, а активный жир начинает сжигать калории даже в покое. Мышцы заставляют жир работать на вас, а не против вас.

Но это ещё не всё. Иризин умеет проникать через защиту мозга. У нашего мозга есть особый барьер — что-то вроде пропускного пункта на границе. Он не пускает внутрь почти ничего из крови. Большинство лекарств этот барьер не преодолевают — именно поэтому болезни мозга так трудно лечить. А иризин — проходит. Как дипломат с особым паспортом. И внутри мозга он запускает производство другого вещества.

Это второе вещество — нейротрофический фактор мозга. Учёные называют его БDNF. Я объясню проще: это удобрение для нервных клеток. Представьте сад, в котором растут деревья. Если сад поливать и удобрять — деревья крепнут, дают новые ветви, цветут. Если забросить — сохнут и умирают. Нервные клетки — те же деревья. БDNF — их удобрение. Когда его достаточно, нервные клетки растут, укрепляют связи между собой, образуют новые контакты. Память улучшается. Мышление становится яснее. Настроение поднимается.

И вот что меня каждый раз поражает: иризин, который производят ваши мышцы, проникает в мозг и запускает там производство БDNF. Мышцы омолаживают мозг. Мышцы. Не таблетки и не приложения для тренировки памяти. Вы приседаете десять раз — и мозг получает порцию удобрения.

Но с возрастом происходит нечто тревожное. Исследование, опубликованное в журнале «Фронтиры эндокринологии» в две тысячи двадцать пятом году, показало: стареющие мышцы не просто производят меньше полезных миокинов. Они начинают производить больше вредных. Главный из них — миостатин. Если иризин — это строитель, то миостатин — это разрушитель. Он тормозит рост мышц, ускоряет их распад. Получается замкнутый круг: мышцы слабеют — производят больше миостатина — миостатин ещё больше разрушает мышцы. Как пожар, который сам себя подкармливает.

Но я не случайно сказал — замкнутый круг. Круг можно разорвать. И есть один продукт, который ваши мышцы умоляют дать им, — а семьдесят один процент людей старше шестидесяти его недополучают. Я обязательно назову этот продукт и объясню, сколько его нужно. Но прежде — давайте честно разберёмся, что именно убивает наши мышцы день за днём. Потому что бессмысленно строить, если не устранить то, что разрушает.

Враг первый — сидение. Мы сидим больше, чем любое поколение в истории человечества. Завтрак — сидим. Телевизор — сидим. Компьютер — сидим. Поездка к внукам — сидим. Если посчитать честно, многие из нас проводят сидя больше шести часов в день. А шесть часов сидения — это порог, после которого мышцы переходят в режим спячки. Фабрика миокинов останавливается. Иризин перестаёт вырабатываться. Мозг перестаёт получать своё удобрение. И вот что коварно: вы можете час заниматься утренней гимнастикой, а потом просидеть весь оставшийся день — и тот час не компенсирует шесть часов неподвижности. Мышцам нужна регулярность. Не марафон раз в день, а движение каждый час. Встали, пошлись по квартире, присели пять раз — фабрика снова заработала. Это не тренировка, это — поддержание огня в печке. У каждого из нас есть телефон — поставьте таймер на каждый час. Зазвонил — встали, пять подъёмов со стула. Тридцать секунд. Вот и всё.

Враг второй — белковое голодание. Семьдесят один процент людей старше шестидесяти не добирают белок. Семьдесят один — вдумайтесь. Почти три четверти. И многие из них даже не подозревают, потому что едят вроде бы нормально. Каша на

завтрак, суп на обед, картошка на ужин — сытно, привычно, но белка в этом рационе кот наплакал. Старая норма — ноль целых восемь десятых грамма белка на килограмм веса в день — устарела. Новые диетологические рекомендации две тысячи двадцать пятого года говорят прямо: людям после шестидесяти нужно от одной целой двух десятых до одной целой шести десятых грамма на килограмм. Это почти вдвое больше, чем многие привыкли. Для человека весом семьдесят килограмм это от восьмидесяти четырёх до ста двенадцати грамм белка в сутки. И дальше я расскажу, из каких именно продуктов его набрать — легко, вкусно и без насилия над собой.

Враг третий — хроническое воспаление. Тихий пожар. Вы его не чувствуете. У вас ничего не болит, температуры нет, анализы вроде нормальные. Но внутри тела идёт медленный воспалительный процесс. Он разъедает мышечные волокна, как ржавчина разъедает железо. Учёные называют это явление «инфламейджинг» — воспаление, связанное со старением. С возрастом иммунная система начинает работать нервно, дёргано — стреляет по своим. Как охранник, который из-за усталости перестал отличать своих от чужих и палит во все стороны. Мышечные волокна попадают под этот огонь. Когда саркопения встречается с хроническим воспалением — это уже серьёзная проблема. Мышечная катастрофа. Воспаление ускоряет распад, распад усиливает воспаление. Ещё один замкнутый круг.

Откуда берётся этот тихий пожар? Источников много, и они обыденные. Избыток сахара в рационе — каждая лишняя ложка провоцирует всплеск воспалительных молекул. Трансжиры из маргарина, дешёвой выпечки и полуфабрикатов — они встраиваются в клеточные мембраны и делают их уязвимыми. Висцеральный жир на внутренних органах — этот жир не лежит без дела — он активно выделяет воспалительные вещества, как маленькая фабрика яда прямо внутри вашего живота. Стресс. Недосып. Всё это подливает масла в огонь, о котором вы даже не знаете. Но есть и противопожарные средства — и они стоят копейки. Омега-три из рыбы, куркума с чёрным перцем, обычная квашеная капуста — они гасят воспаление мягко и постоянно, день за днём.

И вот что ещё. За словом «инфламейджинг» скрывается объяснение того, почему после шестидесяти так трудно похудеть. Жир и воспаление — друзья. Жир производит воспалительные молекулы, воспаление мешает мышцам расти, слабые мышцы хуже сжигают калории, лишние калории откладываются в жир — и круг замыкается. Разорвать его можно только через мышцы. Когда мышцы работают, они выделяют противовоспалительные миокины — те самые иризин и другие. Получается, что каждый подъём со стула — это ещё и противовоспалительная таблетка. Бесплатная, без побочных эффектов и без рецепта.

Враг четвёртый — плохой сон. Если вы спите меньше шести часов, ваше тело живёт в состоянии стресса. Кортизол — гормон тревоги — остаётся повышенным. А кортизол для мышц — это как кислота. Он буквально растворяет мышечные волокна. Дело в том, что мышцы восстанавливаются именно ночью, во время глубокого сна. Гормон

роста, который ремонтирует повреждённые волокна и строит новые, выделяется в основном в первые часы ночного сна. Не доспали — ремонта не было. Мышцы разрушались днём, а ночью их никто не починил. И так день за днём. Но хорошая новость: даже если вы годами спали по пять часов, организм удивительно быстро отзывается на улучшение сна. Две недели полноценного семи-восьмичасового сна — и уровень кортизола начинает снижаться, а мышцы получают шанс на восстановление.

Враг пятый — хронический стресс. Переживания за детей, за внуков, за пенсию, за здоровье. Новости, от которых сжимается сердце. Ссоры, обиды, одиночество. Всё это — кортизол. А кортизол, как я уже сказал, ест мышцы. Тело переключается в режим выживания: ему не до строительства мышц, ему бы дожить до завтра. Энергию оно берёт из самого доступного источника — из мышечной ткани. Разбирает мышцы на топливо. И что обидно — человек при этом может набирать вес. Жир растёт, мышцы тают. Снаружи незаметно, а внутри — беда. Есть даже термин для этого — саркопеническое ожирение. Вес нормальный или повышенный, а мышц внутри почти не осталось. Человек выглядит «в теле», но на самом деле он хрупкий. Под жиром нет мышечного каркаса, который должен защищать кости. Коварная форма — глазами не увидишь.

Я не говорю «перестаньте нервничать» — это бессмысленный совет. Но я скажу другое: дыхательная техника, которую я покажу ближе к концу, снижает кортизол за три минуты. Три минуты утром — и мышцы выходят из-под обстрела.

Вот пять врагов. Пять тихих убийц мышечной ткани. Звучит мрачно? Пожалуйста, не пугайтесь. Потому что каждого из этих врагов можно остановить. И прямо сейчас мы разберём мифы, которые мешают людям действовать.

Миф первый. «После шестидесяти мышцы уже не растут. Поздно. Поезд ушёл.» Это самый опасный миф, потому что он лишает надежды. А без надежды человек не станет ничего менять. Так вот — это неправда. Абсолютная, полная неправда. Международный журнал спортивного питания опубликовал исследование, в котором участвовали люди старше восьмидесяти пяти лет. Восемьдесят пять, не шестьдесят пять. Эти люди за двенадцать недель занятий набрали одиннадцать процентов мышечной массы квадрицепса — это передняя мышца бедра, та самая, которая поднимает вас со стула и держит на ногах. Одиннадцать процентов за три месяца — в возрасте, когда многие уже махнули на себя рукой. Мышцы пластичны в любом возрасте, это доказанный факт. Они ждут сигнала. Ваше дело — этот сигнал подать.

Миф второй. «Пожилым людям нужно меньше белка. Почки не справятся. Организму столько не надо.» Правда — ровно наоборот. С возрастом развивается так называемая анаболическая резистентность. Объясняю просто: мышцы начинают хуже «слышать» белок. Представьте радиоприёмник, у которого села батарейка. Сигнал есть, но приёмник его плохо ловит. Чтобы мышцы услышали команду «расти» — им нужен более громкий сигнал. То есть больше белка за один приём. В двадцать

лет достаточно двадцати грамм белка, чтобы запустить строительство. В шестьдесят пять нужно тридцать-сорок грамм за раз. Не меньше белка — больше. Это подтверждённый факт, а не мнение из интернета.

Миф третий. «Чтобы нарастить мышцы, нужны тяжёлые гантели, тренажёрный зал, дорогой абонемент.» Друзья мои, ваши мышцы не знают разницы между штангой за двадцать тысяч рублей и обычным деревянным стулом на кухне. Они не видят, что вас нагружает. Они чувствуют только одно — нагрузку. Подъём со стула без помощи рук — это приседание. Отжимание от стены — это работа грудных мышц и трицепсов. Ходьба по лестнице — это тренировка ног, от которой мышцы горят не хуже, чем после тренажёра. Ваш собственный вес — это ваш тренажёрный зал. Он всегда с вами, он бесплатный, и он более чем достаточен.

Многие думают: ну хорошо, я буду ходить пешком каждый день — этого ведь достаточно? Ходьба — это прекрасно, я очень её рекомендую. Но ходьба — это аэробная нагрузка. Она тренирует сердце, сосуды, лёгкие. А мышцы растут только от силовой нагрузки — когда мышце приходится преодолевать сопротивление. Подъём со стула — это сопротивление. Жим бутылок — это сопротивление. Отжимание от стены — сопротивление. Ходьба — нет. Она поддерживает мышцы, но не строит их. Нужно и то, и другое. Ходьба каждый день для сердца, силовые упражнения три раза в неделю для мышц. Два крыла одной птицы. Уберите одно — и птица не полетит. Кстати, знаете, какая ходьба лучше всего для миокинов? Не медленная прогулочная, а бодрая, с лёгкой одышкой — когда вы можете разговаривать, но уже не можете петь. В таком темпе иризин выделяется особенно активно. Двадцать-тридцать минут такой ходьбы каждый день — и вы получаете противовоспалительный эффект, которого не даст ни одна мазь.

После шестидесяти мышечные волокна меняют свой состав. В молодости преобладают быстрые волокна — те, что отвечают за резкие движения, за силу, за реакцию. С возрастом быстрые волокна замещаются медленными — и это одна из причин, почему пожилой человек реагирует медленнее, хуже удерживает равновесие, чаще падает. Силовые упражнения замедляют этот процесс. Они заставляют быстрые волокна работать, а значит — выживать. Каждый подъём со стула, каждый жим бутылки — это голос, который говорит быстрым волокнам: «Ты нужен. Не уходи.»

Помните, я обещал назвать продукт, который мышцы буквально умоляют дать? Продукт, которого не хватает семидесяти одному проценту людей после шестидесяти? Этот продукт — белок, богатый лейцином. Лейцин — это особая аминокислота, «ключ зажигания» для мышечного синтеза. Без лейцина мышцы не получают команду расти, сколько бы белка вы ни съели. И рекордсмены по содержанию лейцина — это творог, яйца и рыба. Доступные, привычные, недорогие продукты, которые стоят на полке любого магазина. Не экзотика из интернета, а то, что ела ваша бабушка.

Давайте теперь к конкретике. Я называю этот список «лечебная тарелка для мышц».

Продукт первый — творог пять процентов жирности. Не обезжиренный, не жирный домашний — именно пять процентов. Творог — абсолютный чемпион по содержанию лейцина среди доступных продуктов. Вспомните: лейцин — это ключ зажигания. Без него мышечный двигатель не заведётся. У лейцина есть порог срабатывания — три грамма за один приём пищи. Меньше — и ключ не провернётся. Так вот, двести грамм творога пять процентов — это как раз около трёх грамм лейцина. Ровно столько, чтобы повернуть ключ. Плюс двадцать грамм полноценного белка, кальций для костей, живые молочнокислые бактерии для кишечника. Один продукт — и сразу несколько задач решено. Ешьте его утром, добавляйте ягоды или ложку мёда, если пресный вкус не нравится, — и мышцы получают хороший сигнал к строительству с самого начала дня.

Продукт второй — скумбрия. Недооценённая, доступная и при этом очень полезная рыба. В ста граммах скумбрии — двадцать грамм отличного белка. Но главное её оружие — омега-три жирные кислоты. Помните тихий пожар, хроническое воспаление, которое разъедает мышцы? Омега-три — это пожарная бригада. Она гасит воспаление, и мышечные волокна перестают разрушаться. К тому же в скумбрии много витамина D, а без витамина D мышцы плохо сокращаются. Они становятся вялыми, слабыми — не потому что их мало, а потому что у них не хватает витамина для нормальной работы. Вы, наверное, замечали — зимой тело как будто тяжелее, движения даются труднее. Это в том числе из-за нехватки витамина D, которого зимой мы получаем совсем мало. Скумбрия два-три раза в неделю — и вы закрываете сразу три потребности: белок, противовоспалительная защита и витамин D.

Продукт третий — яйца. Куриное яйцо — продукт, который трудно переоценить. У него очень хороший аминокислотный профиль. Это значит, что организм усваивает яичный белок практически без отходов. Всё идёт в дело, всё — на строительство. Два-три яйца в день — это ваша ежедневная база. И не бойтесь желтков. Желток — это витамины группы B, это холин для мозга, это полезные жиры. Страшилки про холестерин от яиц давно развенчаны. Тут, кстати, есть один лайфхак. Если вам надоело яйца всмятку и вкрутую — попробуйте так: два яйца взбить вилкой, бросить горсть шпината, ложку творога, щепотку куркумы. Залить в кружку, в микроволновку на полторы минуты. Получается «мышечный омлет» — тридцать грамм белка за две минуты готовки. Вкусно, быстро, и мышцы довольны.

Продукт четвёртый — гречка. Наша родная, знакомая с детства гречневая каша. В ней много магния, а магний — минерал расслабления. Он помогает мышцам восстанавливаться после нагрузки, снимает судороги и спазмы. Тем, кого ночью сводит икроножные мышцы — обратите особое внимание. Кроме того, в гречке есть рутин — вещество, которое укрепляет стенки сосудов. А сосуды — это дороги, по которым к мышцам доставляется кислород и питательные вещества. Хорошие дороги — мышцы сыты. Плохие дороги — мышцы голодают, сколько бы белка вы ни

ели. Плюс растительный белок, плюс медленные углеводы для энергии. Тарелка гречки — это гарнир, который работает как лекарство.

Продукт пятый — тыквенные семечки. Горсть тыквенных семечек в день — и вы даёте телу цинк, магний и растительный белок одним движением руки. Цинк — это особая история. Без цинка падает уровень тестостерона. И тут важно понимать: тестостерон — это не только мужской гормон. У женщин он тоже есть, пусть в меньших количествах, и он тоже влияет на мышцы. Без тестостерона мышцы не растут — ни у мужчин, ни у женщин. Так что тыквенные семечки — это маленькие зёрнышки с большим влиянием. Добавляйте их в кашу, в салат, просто грызите перед телевизором вместо сухариков и чипсов. Одна моя знакомая, ей семьдесят два, держит миску с тыквенными семечками рядом с пультом от телевизора. Говорит — если уж смотрю сериал, пусть хотя бы мышцы едят.

И последнее правило, самое важное из всех: тридцать грамм белка за один приём пищи. Это порог, при котором лейцин набирает нужную концентрацию и запускает строительство. Если вы съели за завтраком десять грамм белка, в обед пятнадцать, а за ужином навалили шестьдесят — мышцы толком ничего не получили. Утром и днём сигнала не хватило. Вечером сигнал пришёл, но избыток белка организм просто не использует для мышц. Это как пытаться наполнить стакан из пожарного шланга — половина мимо, и стакан всё равно один. Распределяйте белок на три-четыре приёма. Тридцать грамм утром, тридцать в обед, тридцать вечером. Тогда мышцы получают команду «расти» три раза в день. Три сигнала вместо одного.

Вот вам конкретный пример завтрака: двести грамм творога, два варёных яйца, ломтик цельнозернового хлеба. Это около тридцати пяти грамм белка, три грамма лейцина — ключ повернут, двигатель заведён, мышцы получили команду. Времени на готовку — семь минут. Денег — рублей сто. А эффект — как от дорогой капельницы в частной клинике, только каждый день, стабильно, без побочных действий.

Мышцы не исчезают за одну ночь. Они тают медленно, по капле, по волокну. Но и восстанавливаются они так же — постепенно, терпеливо, если вы дадите им то, что нужно. Белок, движение и сон. Три кита, на которых стоят ваши мышцы.

И вот что многие не учитывают: мышцы — это ещё и главный потребитель глюкозы в организме. Чем больше у вас мышц — тем лучше тело утилизирует сахар из крови. Мышечная ткань работает как губка: она впитывает глюкозу при каждом сокращении, даже без инсулина. Когда мышцы тают — губка уменьшается, сахар некуда девать, и он начинает бродить по крови, повреждая сосуды. Вот вам ещё одна причина, почему сохранение мышц — это не про красоту и не про спорт. Это про защиту от диабета, про здоровые сосуды, про долгую жизнь. Каждый грамм мышечной ткани работает на вашу защиту.

Кроме того, мышцы защищают кости. При каждом сокращении мышца тянет кость, к которой прикреплена. И это натяжение — сигнал для кости: «Оставайся крепкой, ты нужна». Когда мышцы слабеют — натяжение ослабевает — и кости начинают терять плотность. Остеопороз и саркопения — это сёстры-близнецы. Они часто приходят вместе. И уходят тоже вместе — стоит только дать мышцам нагрузку.

Всё остальное — подробности, которые мы разберём дальше. А пока — начните с тарелки. Сегодня же. Не с понедельника, не с первого числа. Сегодня.

Знаете, есть одна вещь, которая сбивает с толку почти всех после шестидесяти. Человек читает про белок, начинает есть творог, яйца, рыбу — всё как положено. Проходит месяц, два — а мышцы не растут. И человек думает: ну вот, видимо, не работает это в моём возрасте. А на самом деле работает. Просто мышцы стали хуже слышать сигнал. Представьте себе старый замок на двери. Ключ тот же самый, правильный, но механизм внутри заржавел. Вы вставляете ключ, поворачиваете — а замок не поддаётся. Нужно чуть больше усилия, нужно капнуть масла, нужно повернуть не один раз, а два. Вот это и есть анаболическая резистентность. Белок — это ключ. Мышцы — замок. После шестидесяти замок требует больше усилий, чтобы открыться. Но он открывается. Просто нужно знать три хитрости.

Первая — порог лейцина. Мы уже говорили: три грамма за один приём пищи. Не за день, а именно за один раз. Это минимум, чтобы замок провернулся. Если в вашей тарелке меньше трёх грамм лейцина — мышцы даже не заметят, что вы поели. Поэтому двести грамм творога за раз — работает. А пятьдесят грамм три раза в день — нет. Странно звучит, но биохимия именно такая.

Вторая хитрость — и вот тут я хочу, чтобы вы забыли всё, что слышали раньше. Годами нам говорили: поешь белок ПОСЛЕ тренировки. Белковое окно, анаболическое окно — помните эти термины? Так вот, для людей после шестидесяти это работает наоборот. Белок лучше съесть ДО нагрузки. За час-полтора до упражнений. Почему? Потому что анаболическая резистентность. Нашему «заржавевшему замку» нужно время, чтобы среагировать. Молодой организм усваивает белок быстро — там окно после тренировки имеет смысл. А наш организм перерабатывает аминокислоты медленнее. Если вы поели за полтора часа до нагрузки, то к моменту, когда мышцы работают и посылают сигнал «нужен строительный материал», аминокислоты уже плавают в крови. Они уже готовы. Они уже ждут. И мышцы хватают их моментально. А если вы поели после — пока желудок переварит, пока аминокислоты попадут в кровь, пройдет два часа. И окно, когда мышцы особенно восприимчивы, уже захлопнется.

Третья хитрость — распределение. Не сваливайте весь белок в один приём. Три-четыре раза в день по тридцать грамм. Каждый приём — это отдельный поворот ключа в замке. Три поворота в день — мышцы слышат. Один поворот, пусть даже мощный — мышцы пропускают мимо ушей. Я знаю, что это неудобно — следить за белком в каждом приёме пищи. Поэтому даю простую подсказку: если на вашей

тарелке есть кусок рыбы, мяса или птицы размером с ладонь — это примерно тридцать грамм белка. Не нужно взвешивать на кухонных весах. Просто посмотрите на свою ладонь. Это ваша персональная мерка, которая всегда с вами.

Но вот что ещё важно. Вы можете делать всё правильно — и есть белок, и тренироваться — а мышцы всё равно будут таять. Потому что внутри организма что-то не так. И единственный способ это узнать — анализы. Я сейчас назову пять анализов, и я очень прошу вас — возьмите ручку, запишите. Или поставьте видео на паузу. Это важнее, чем любой рецепт, который я вам сегодня дам.

Первый анализ — витамин D. На бланке он называется двадцать пять-ОН-витамин D. Норма — выше тридцати нанограмм на миллилитр. Оптимум — от сорока до шестидесяти. Если ниже тридцати — мышцы плохо сокращаются. Витамин D — это не просто «витамин для костей», как думают многие. Это гормоноподобное вещество, без которого мышечное волокно буквально не может как следует сжаться. Представьте, что электричество в доме работает в полнакала. Лампочки горят тускло, приборы еле тянут. Вот так же работают мышцы при низком витамине D.

Второй — общий белок крови. Норма — от шестидесяти пяти до восьмидесяти пяти грамм на литр. Если ниже шестидесяти пяти — организм голодает по белку. Вы можете есть творог каждый день, но если общий белок низкий, значит, что-то мешает усвоению. Может быть проблема с желудком, может быть воспаление, может быть печень не справляется. Этот анализ — как датчик топлива в машине. Показывает, сколько строительного материала реально доходит до мышц.

Третий — альбумин. Это самый главный белок крови, и это самый точный маркер того, хватает ли вашему телу белкового питания. Норма — выше тридцати пяти грамм на литр. Если ниже тридцати — это сигнал тревоги. Низкий альбумин — это как пустой склад на стройке. Бригада стоит, работа стоит, потому что материалы не подвезли. Между прочим, у лежачих больных в стационарах первое, что проверяют — именно альбумин. По нему видно, есть ли у тела ресурсы для восстановления.

Четвёртый — креатинкиназа, на бланке пишут КФК. Этот фермент показывает состояние мышечной ткани. Если вы вчера интенсивно поработали физически — КФК будет повышена, и это нормально. Но если она повышена, а вы не давали нагрузку — значит, мышцы разрушаются сами по себе. Это как сигнализация, которая сработала без причины — значит, что-то не так.

Пятый — тестостерон общий. И тут, пожалуйста, не думайте, что это только мужской гормон. У женщин тестостерон тоже есть, и для мышц он критически важен у обоих полов. После шестидесяти его уровень падает — и у мужчин, и у женщин. А без достаточного тестостерона мышцы просто не получают команду расти.

Запишите эти пять названий. Витамин D — двадцать пять-ОН. Общий белок. Альбумин. КФК — креатинкиназа. Тестостерон общий. Придите к терапевту с этим списком и скажите: «Я хочу проверить, как себя чувствуют мои мышцы». Любой

грамотный терапевт выпишет направление. Большинство из этих анализов можно сдать по полису ОМС — бесплатно. А если спросит зачем — скажите: профилактика саркопении. После шестидесяти пяти это слово должен знать каждый терапевт.

Кстати, о почках. Многие переживают: если я буду есть больше белка — не пострадают ли почки? Отвечаю: если ваши почки здоровы, умеренное увеличение белка до полутора грамм на килограмм абсолютно безопасно. Это подтверждено десятками исследований. Проблемы могут быть только при уже существующей хронической болезни почек. Вот почему я включил в список анализ на общий белок — он покажет, как организм справляется. И если у вас есть сомнения — посоветуйтесь со своим лечащим врачом перед тем, как менять рацион. Я никогда не заменяю вашего доктора, я дополняю его.

Я иногда слышу от зрителей: «Аристарх Игнатьевич, а правда, что старые мышцы восстанавливаются медленнее?» Да, медленнее. Но они восстанавливаются. В двадцать лет мышца заживает после нагрузки за двадцать четыре часа. В шестьдесят — за сорок восемь. Именно поэтому я рекомендую тренироваться через день, а не каждый день. Мы даём мышцам двойной день отдыха — и они успевают. Медленнее — да. Но результат тот же. Просто нужно чуть больше терпения. А терпение — это то, чему жизнь нас уже научила, правда?

Есть один простой тест — тридцать секунд и один стул — который покажет, началась ли у вас потеря мышц. Сядьте на обычный стул. Скрестите руки на груди. И попробуйте встать и сесть пять раз подряд, не помогая себе руками. Засеките время. Если уложились в тридцать секунд — ваши мышцы ног ещё держатся. Если не уложились или не смогли ни разу встать без рук — мышцы уже ослабли настолько, что пора действовать. Не завтра, не в понедельник, а сегодня.

И это самое упражнение — подъём со стула без рук — становится первым в нашем комплексе. Я называю его королём упражнений для тех, кому за шестьдесят. Потому что оно включает самые крупные мышцы тела — ягодицы и бёдра. Спина прямая, ноги на ширине плеч, руки скрещены на груди. Медленно встали — медленно сели. Не плюхнулись, а именно медленно опустились. Восемь-десять раз, отдохнули минуту, повторили. Три подхода. Если сначала получается только три раза — пусть будет три. Через неделю будет пять. Через две — восемь. Мышцы учатся быстрее, чем вы думаете.

Второе упражнение — разгибание ног сидя. Сели на стул, спина ровная. Медленно выпрямили одну ногу вперёд, задержали на три секунды, медленно опустили. Десять раз одной ногой, потом десять раз другой. Это укрепляет квадрицепс — ту самую мышцу на передней стороне бедра, которая отвечает за устойчивость колена. Когда квадрицепс слабый — колено «гуляет», и каждый шаг по лестнице становится испытанием.

Третье — жим руками сидя. Возьмите две бутылки воды по литру. Это ваши гантели. Поднимите их к плечам и медленно выжмите вверх, выпрямляя руки. Медленно верните к плечам. Десять раз, передохнули, ещё десять. Плечи и трицепсы — мышцы, которые помогают вам снять кастрюлю с верхней полки, повесить штору, поднять внука.

Четвёртое — подъём колена к груди сидя. Сидите на стуле, спина не касается спинки. Поднимите одно колено к груди, задержите на секунду, опустите. Потом другое. Десять раз каждой ногой. Это работает с мышцами корпуса и бёдер одновременно — теми мышцами, которые удерживают вас в вертикальном положении, когда автобус резко тормозит.

Пятое — отжимание от стены. Встали лицом к стене на расстоянии вытянутых рук. Упёрлись ладонями в стену на уровне плеч. Согнули локти, наклонились к стене, коснулись грудью — и медленно отжались обратно. Десять раз, отдых, ещё десять. Это грудные мышцы и руки. Обычные отжимания от пола — тяжело и опасно для запястий. От стены — безопасно и эффективно.

Шестое — подъём на носки с опорой. Встали за спинкой стула, держитесь двумя руками. Медленно поднялись на носки, задержались на три секунды, медленно опустились. Пятнадцать раз, отдых, ещё пятнадцать. Икроножные мышцы — это насос, который гонит кровь от ног обратно к сердцу. Когда этот насос слабый — ноги отекают, тяжелеют, болят к вечеру. Подъёмы на носки — простейшее упражнение, которое возвращает этот насос к жизни. Кстати, если вы замечали, что обувь стала тесноватой к вечеру, а ноги «гудят» — это часто именно слабый мышечный насос. Кровь застаивается, жидкость просачивается в ткани, ноги опухают. Регулярные подъёмы на носки — иногда этого достаточно, чтобы отёки ушли за пару недель.

Вот вам маленький секрет, который знают тренеры, но почему-то не говорят обычным людям. Самая важная фаза любого упражнения — не подъём, а опускание. Когда вы медленно садитесь на стул, медленно опускаете ногу, медленно сгибаете руки у стены — мышцы работают в так называемом эксцентрическом режиме. И именно в этом режиме они получают лучший стимул к росту. Поэтому не спешите. Встали за две секунды — садитесь за четыре. Выпрямили ногу за секунду — опускайте три. Именно медленное опускание строит мышцы быстрее всего. Это бесплатная хитрость, которая удваивает эффективность каждого повторения.

И ещё одна важная деталь — дыхание во время упражнений. Никогда не задерживайте дыхание при нагрузке. На усилии — выдох. На расслаблении — вдох. Встаёте со стула — выдох. Садитесь — вдох. Это правило простое, но критически важное, особенно для тех, у кого есть вопросы с давлением. Задержка дыхания при натуживании резко повышает давление внутри грудной клетки, а нам это совершенно ни к чему.

Шесть упражнений. Стул, стена, две бутылки воды. Никаких тренажёров, никаких залов, никаких специальных ковриков. Три раза в неделю, через день. Понедельник, среда, пятница — или вторник, четверг, суббота. День между тренировками — обязательно. Мышцы не растут во время упражнений. Они растут во время отдыха. Нагрузка — это сигнал. Отдых — это стройка. Если тренироваться каждый день без перерыва, вы только ломаете то, что организм не успел починить.

И вот что самое интересное. Первые две недели вы будете чувствовать, что становитесь сильнее, хотя мышцы ещё не выросли ни на грамм. Это не обман и не самовнушение. Это нейронные адаптации. Мозг учится лучше включать мышечные волокна. Как новый начальник на заводе — он ещё не нанял новых рабочих, но научился правильно управлять теми, кто есть. И производительность уже выросла. Сила растёт раньше, чем объём. Именно поэтому четырнадцать дней — это не пустое обещание. За четырнадцать дней мозг перенастраивает управление мышцами. А дальше, если вы продолжите, начнётся и рост самой мышечной ткани.

Знаете, какая ошибка встречается чаще всего у тех, кто только начинает? Люди берутся слишком резко. Вчера лежали на диване, а сегодня решили сделать пятьдесят приседаний. На следующий день всё болит так, что встать невозможно. И человек говорит: «Всё, это не для меня, я слишком старый для этого». Нет. Вы не слишком старый. Вы просто слишком быстро начали. Первая неделя — это знакомство. Три подъёма со стула вместо десяти. Пять разгибаний ноги вместо десяти. Пять отжиманий от стены вместо десяти. Позвольте мышцам проснуться, привыкнуть, вспомнить, что от них хотят. Вторая неделя — чуть больше. Пять подъёмов вместо трёх. Семь разгибаний вместо пяти. Тело скажет вам само, когда можно прибавить. Услышьте его. Лёгкая приятная усталость после тренировки — хорошо. Резкая боль, которая не проходит два дня — плохо, это перебор. Мудрость — не в том, чтобы делать много, а в том, чтобы делать регулярно. Три подъёма сегодня, три завтра, три послезавтра — и через месяц вы будете делать десять, даже не заметив, как это произошло.

Теперь — кухня. Я обещал рецепт, и этот рецепт я называю «Золотой крем-суп Силач». Золотой — потому что в нём куркума, и цвет у него получается тёплый, янтарный, красивый. А «Силач» — потому что одна тарелка этого супа даёт мышцам такой мощный строительный сигнал, что они просто не могут его проигнорировать.

Записывайте. На четыре порции вам понадобится: филе индейки — четыреста грамм. Белая фасоль — одна банка, это примерно четыреста грамм. Можно консервированную, можно заранее отварить сухую. Шпинат свежий — двести грамм. Если нет свежего — замороженный, одна упаковка. Лук репчатый — одна штука. Чеснок — три зубчика. Куркума молотая — одна чайная ложка. Чёрный перец — щепотка, и это не просто «для вкуса», это важный элемент, скажу почему. Оливковое масло — две столовые ложки. Бульон куриный или просто вода — восемьсот миллилитров. Соль по вкусу.

Нарезаете индейку кубиками — не крупно, примерно с фалангу большого пальца. Разогреваете сковороду или кастрюлю с толстым дном, наливаете оливковое масло, выкладываете индейку. Пять-семь минут на среднем огне, помешивая, пока кусочки не побелеют со всех сторон. Потом добавляете мелко нарезанный лук и чеснок — ещё три минуты, чтобы лук стал мягким и прозрачным. Дальше — фасоль, шпинат, чайную ложку куркумы, щепотку чёрного перца. Заливаете бульоном или водой. Довели до кипения, убавили огонь, пятнадцать минут на медленном огне под крышкой. После этого — половину содержимого кастрюли перелейте в отдельную миску и взбейте блендером до однородности. Верните обратно, перемешайте. У вас получится крем-суп с кусочками — нежная бархатная основа, а в ней мягкие кубики индейки и фасолинки. Запах на кухне будет стоять такой, что домашние прибегут с вопросом «а мне?».

Теперь — почему каждый ингредиент здесь не случаен. Индейка — это почти три грамма лейцина на порцию. Того самого лейцина, который поворачивает ключ в замке анаболической резистентности. Плюс двадцать пять грамм чистого белка. Фасоль добавляет ещё пятнадцать грамм белка и клетчатку, которая кормит полезные бактерии в кишечнике. А здоровый кишечник — это правильное усвоение всего, что вы едите. Шпинат — отличный источник магния. Магний расслабляет мышцы после нагрузки, снимает судороги, помогает заснуть. Плюс фолиевая кислота для кроветворения. Куркума содержит куркумин — сильное природное противовоспалительное вещество. Помните, мы говорили, что хроническое воспаление — один из пяти врагов мышц? Куркумин гасит это воспаление. А щепотка чёрного перца увеличивает усвоение куркумина в двадцать раз. Без перца куркума проходит через организм транзитом. С перцем — работает. И оливковое масло содержит олеокантал — ещё одно противовоспалительное вещество, которое усиливает действие куркумы.

Одна порция этого супа — около сорока грамм белка. Сигнал для мышц — очень сильный. Больше, чем нужно для одного приёма, и мышцы точно не пропустят его мимо ушей. Считайте этот суп строительной бригадой для мышц в одной тарелке. Сварите кастрюлю — хватит на два дня. Разлейте по контейнерам, храните в холодильнике, разогревайте перед обедом.

Суп «Силач» прекрасно замораживается — разлейте по контейнерам в морозилку, и у вас всегда будет готовый мышечный обед без готовки.

И раз уж мы заговорили о еде — давайте разберём один народный миф. Холодец. Кто из вас не слышал от бабушки или мамы: «Ешь холодец — для костей полезно, для суставов полезно»? Так вот, наука подтвердила это частично. Коллаген из холодца действительно поддерживает сухожилия и связки. Это правда. Но для роста мышц коллаген не работает. В нём почти нет лейцина и очень мало незаменимых аминокислот — тех самых, которые мышцам нужны как воздух. Так что запомните простое правило: холодец — для суставов, творог — для мышц. Не путайте одно с другим. Бабушка была права насчёт суставов. Но про мышцы она не знала того, что

знаем мы сейчас. Поэтому, если хотите и суставы поддержать, и мышцы накормить — ешьте холодец на обед, а творог на завтрак и перед сном. Каждый продукт делает своё дело.

А сейчас отложите ложку — мы займёмся кое-чем необычным. Я хочу показать вам две точки на теле, которые в китайской медицине используются уже больше двух тысяч лет. И прежде чем вы подумаете «ну вот, началась мистика» — подождите. Я не прошу вас верить в энергетические каналы. Я прошу вас попробовать и почувствовать результат.

Первая точка — Ян-Лин-Цюань. В китайской медицине её называют «влиятельная точка сухожилий и мышц». Найти её просто. Сядьте, согните ногу. Нащупайте снаружи голени, чуть ниже колена, бугорок — это головка малоберцовой кости. Чуть ниже и чуть вперёд от этого бугорка — ямочка. Вот это и есть Ян-Лин-Цюань. Нажмите — и вы почувствуете характерную ноющую отдачу. Значит, нашли правильно. Стимуляция этой точки улучшает тонус мышц, снимает спазмы и помогает восстановлению после нагрузки. Тридцать круговых движений по часовой стрелке, потом тридцать против часовой. Средним или большим пальцем, с ощутимым, но не болезненным нажимом. На каждой ноге. Утром и вечером.

Вторая точка — Цзу-Сань-Ли, и у неё есть красивое прозвище: «нога трёх миль». Легенда гласит, что китайские солдаты в долгих походах массировали эту точку — и могли пройти ещё три мили, когда казалось, что сил уже не осталось. Она находится на четыре пальца ниже нижнего края коленной чашечки и на ширину одного пальца наружу от острого гребня большеберцовой кости. Положите четыре пальца поперёк ноги прямо под коленом — там, где заканчивается мизинец, сместитесь чуть наружу, и вы почувствуете ту же ноющую отдачу при нажатии. Эта точка стимулирует энергию и выносливость мышц. Тот же режим: тридцать кругов по часовой, тридцать против, на каждой ноге, утром и вечером. Вместе с Ян-Лин-Цюань — это четыре минуты утром и четыре минуты вечером. Восемь минут в день, которые ваши мышцы и сухожилия оценят.

Теперь — дыхание. Я разработал технику, которую назвал «Силовое дыхание Вавилова». Помните, я обещал в начале, что покажу, как снизить кортизол за три минуты? Вот она. Эта техника объединяет два принципа: глубокое диафрагмальное дыхание и изометрическое напряжение мышц. Делается так. Сядьте или встаньте — как удобнее. Вдох через нос на четыре счёта — раз, два, три, четыре. Живот при этом надувается, грудная клетка расширяется. Воздухом наполняется всё тело. Теперь задержите дыхание на два счёта — и за эти два счёта напрягите все мышцы, какие можете. Сожмите кулаки. Напрягите пресс. Напрягите ноги. Стисните зубы. Всё тело на две секунды становится каменным. А потом — выдох через рот на шесть счётов. Медленный, плавный, длинный выдох — и одновременно полное расслабление всех мышц. Кулаки разжались, живот мягкий, ноги расслабились, челюсть отпустили. Десять таких циклов. Утром, после пробуждения, до завтрака. Что происходит: на вдохе кровь насыщается кислородом. На задержке с напряжением — мышцы

получают короткую изометрическую нагрузку, а кровь проталкивается в самые мелкие капилляры. На выдохе с расслаблением — мышцы расслабляются глубже, чем обычно, потому что контраст между напряжением и расслаблением огромный. Итог: тонус мышц повышается, кровоснабжение улучшается, кортизол падает, и вы чувствуете бодрость, которая держится до обеда.

И ещё один приём, о котором мало кто знает. Белковое окно перед сном. Мы привыкли, что на ночь есть вредно. Но для мышц — полезно. Двести грамм творога за час до сна. Почему именно творог, а не, скажем, кусок курицы? Потому что в твороге основной белок — казеин. Это «медленный» белок. Он усваивается не за час, как белок из яиц или рыбы, а за шесть-восемь часов. Всю ночь, пока вы спите, казеин медленно распадается на аминокислоты и маленькими порциями поставляет их в кровь. А мышцы восстанавливаются именно ночью, во время глубокого сна. Получается идеальное совпадение: мышцы строятся — а строительный материал тут как тут, всю ночь, без перерыва. Каждый грамм белка идёт в дело. Двести грамм творога пятипроцентного — это тридцать шесть грамм белка. Лейцина — выше порога. Казеин — медленного действия. Мышцы работают всю ночь, как ночная смена на заводе, и ни разу не простаивают.

Давайте теперь соберём всё вместе. Четырнадцать дней. Два простых листа бумаги, на которых уместится весь протокол. Я называю его «Протокол Вавилова: четырнадцать дней восстановления мышц». Утро начинается с силового дыхания — десять циклов, это три минуты. Сразу после — массаж точек: Ян-Лин-Цюань и Цзу-Сань-Ли на обеих ногах, ещё четыре минуты. Семь минут — и тело проснулось по-настоящему. Завтрак — тридцать грамм белка. Двести грамм творога и два яйца. Или двести грамм творога и горсть тыквенных семечек. Мышцы получили первый строительный сигнал за день.

В течение дня — каждый час вставайте и делайте пять подъёмов со стула. Это занимает тридцать секунд. Тридцать секунд в час — ничтожная цена за то, чтобы мышцы не засыпали. Помните: шесть часов непрерывного сидения — один из пяти врагов. Каждый подъём со стула — маленькая победа над этим врагом.

Обед — снова тридцать грамм белка. Суп «Силач» — идеальный вариант. Или скумбрия с гречкой. Или куриная грудка с фасолью. Главное — тридцать грамм белка и три грамма лейцина в одном приёме.

Тренировка — три раза в неделю, через день. Шесть упражнений, которые мы разобрали: подъём со стула, разгибание ног, жим бутылок, подъём колена, отжимание от стены, подъём на носки. Двадцать пять минут. Белок съешьте за полтора часа ДО тренировки, не после.

Ужин — тридцать грамм белка. Скумбрия с овощами, или куриная грудка с салатом, или три яйца с гречкой. Вечером — массаж тех же двух точек, четыре минуты перед телевизором. За час до сна — двести грамм творога. Белковое окно. Казеин работает

всю ночь. И сам сон — минимум семь часов. Не шесть, не пять с половиной. Семь. Потому что при коротком сне кортизол поднимается, а кортизол, как мы помним, разъедает мышцы, как ржавчина — металл.

Прогулка. Не забывайте о простой ходьбе. Двадцать-тридцать минут пешком каждый день — это не замена упражнениям на стуле, но отличное дополнение. Ходьба включает мышцы ног в мягком аэробном режиме, улучшает кровообращение, снижает уровень кортизола и, что особенно важно, запускает выработку тех самых миокинов, о которых мы говорили в начале. Иризин особенно активно выделяется при ходьбе умеренным шагом — не при сидении перед телевизором и не при лежании на диване. Прогулка после ужина — идеальное время. Мышцы работают, сахар в крови снижается, мозг получает свою порцию БДНФ, и вы засыпаете крепче. Четыре пользы за одну прогулку.

И ещё один совет, который может показаться странным: разговаривайте со своими мышцами. Нет, я не шучу. Когда вы делаете упражнение, мысленно направляйте внимание на ту мышцу, которая работает. Встаёте со стула — думайте о бёдрах и ягодицах. Жмёте бутылки вверх — думайте о плечах. Это называется нейромышечная связь. Исследования показывают, что когда человек сознательно концентрируется на работающей мышце, она активизируется значительно сильнее. Мозг посылает более чёткий сигнал, мышца отвечает более мощным сокращением. Просто думая о мышце во время упражнения, вы делаете это упражнение эффективнее. Бесплатно. Без дополнительного оборудования. Только силой внимания.

Вот и весь протокол. Стул, стена, две бутылки воды и творог. Утром дыхание и точки, днём белок и движение, вечером творог и сон. Обзор, опубликованный в журнале Bone Research в две тысячи двадцать пятом году, показал, что миокины — те самые вещества, которые вырабатывают работающие мышцы, — рассматриваются учёными как терапевтическая мишень для борьбы с саркопенией. Фармацевтические компании тратят миллионы, пытаясь упаковать в таблетку то, что мышцы производят сами — бесплатно — каждый раз, когда вы встаёте со стула.

Знаете, что меня больше всего вдохновляет? Истории людей, которые начинали с нуля. Которые годами сидели дома, еле поднимались по лестнице, боялись упасть — а потом, шаг за шагом, подъём за подъёмом, вернули себе силу. Не молодость — я не обещаю чудес. Но силу. Уверенность в ногах. Возможность без страха нагнуться за внуком. Подняться на четвёртый этаж, когда лифт сломался. Донести сумки из магазина без одышки. И всё это начинается с одного подъёма со стула. Сегодня — один. Завтра — два. Через две недели — десять. Мышцы не считают ваш возраст. Они считают только ваши повторения.

Ваше тело — не старая развалина, которую пора списать. Это фабрика, которая просто ждёт, когда её снова включат.

А теперь, мои дорогие, я прошу вас написать в комментариях одну фразу: «Мои мышцы сильны, я начинаю сегодня». Запишите её прямо сейчас, пока чувствуете эту решимость. Люди, которые записывают намерения, выполняют их в три раза чаще — это не красивые слова, это данные исследований в области поведенческой психологии. Ваш комментарий — это договор с самим собой. И если вам нравится то, что мы делаем — подписывайтесь на мой Телеграм-канал, там я выложу полный протокол для скачивания. Берегите себя, берегите свои мышцы. До новых встреч.