

УДК 615.89+612.67
ББК 53.57
К83

Переводчик Мария Кульнева
Предисловие Гейл Шихи

Кроули К.

К83 Следующие 50 лет: Как обмануть старость / Крис Кроули, Генри Лодж. — М.: Альпина нон-фикшн, 2010. — 416 с.

ISBN 978-5-91671-003-8

Для сегодняшней женщины 50 лет и старше — возраст расцвета. Ей предстоит еще долгие годы, которые могут оказаться лучшими в ее жизни. Ведь мир современницы отличается от условий, в которых жили наши мамы и бабушки, а достижения медицины открывают фантастические возможности. Опираясь на строго научные данные, авторы показывают, что организм человека запрограммирован на два варианта: рост или распад. Одиночество и стресс запускают распад; любовь и радость — рост. Остается решить для себя: деградировать, предаваясь праздности и скуке, или научиться омоложению и жить долго и счастливо. Эта книга — практическое руководство для тех, кто сделал правильный выбор, и стимул для тех, кто стоит на распутье.

УДК 615.89+612.67
ББК 53.57

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
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2010
Издано по лицензии Workman Publishing Company, Inc., New York
Части главы 10 впервые опубликованы в Aspen Magazine

ISBN 978-5-91671-003-8 (рус.)
ISBN 978-0-7611-4073-3 (англ.)

Оглавление

Благодарности	9
Предисловие	13

Часть 1

ВАШ ОРГАНИЗМ — ВАША ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Глава 1. Еще сорок лет	23
Глава 2. Обед с Капитаном Полночь	40
Глава 3. Новый взгляд на процессы старения	52
Глава 4. Заплыв против течения	76
Глава 5. Биология роста и распада: что таится в ночи	96
Глава 6. Жизнь — это марафон: необходимо тренироваться	116
Глава 7. Биологические основы тренировок	138
Глава 8. Основа основ: аэробика	159
Глава 9. Хитрость кеджинга	182
Глава 10. Мир боли: силовые тренировки	203
Глава 11. Биологические основы силовых тренировок	217
Глава 12. «Ну что, как я выгляжу?»	235
Глава 13. Погоня за жестяным зайцем	253
Глава 14. Оставьте в покое лишний вес!	261
Глава 15. Биология питания: стройнее с каждым годом	279

Глава 16. Выпивка	297
--------------------------------	-----

Глава 17. Менопауза: естественные изменения	305
--	-----

Часть 2

ВАША ЖИЗНЬ — ВАША ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Глава 18. «А Тедди все равно!»	325
---	-----

Глава 19. Лимбическая система и биология эмоций	332
--	-----

Глава 20. Общайтесь и интересуйтесь	367
--	-----

Глава 21. Клинический оптимизм	387
---	-----

Приложения	397
-------------------------	-----

Правила Гарри	399
----------------------------	-----

Примечания авторов	401
---------------------------------	-----

Программа занятий физкультурой

«Моложе с каждым годом» для всех и каждого	409
---	-----

Об авторах	413
-------------------------	-----