Насоновский
Эдуард

НОВЫЙ СТАРТ ПОСЛЕ 50



ЗНАНИЕ

формула
активной
старости

Лекторы Общества Знание

Эдуард Насоновский

Новый старт после 50: формула активной старости

«Издательство АСТ»
2026

УДК 613.98
ББК 51.204.9

Насоновский Э. В.

Новый старт после 50: формула активной старости /
Э. В. Насоновский — «Издательство АСТ», 2026 — (Лекторы Общества Знание)

ISBN 978-5-17-184829-3

Насоновский Эдуард – эксперт в области выживания и подготовки к ЧС, инструктор по тактической медицине, осуществляющий подготовку добровольцев на СВО. Создатель и ведущий психологических тренингов для детей и взрослых. Автор и ведущий семейных и детских слетов и фестивалей. Лектор общества «Знание». Возраст не ограничение, а новый этап развития. Книга Эдуарда Насоновского разрушает стереотип о том, что после 50 лет жизнь неизбежно теряет качество, энергию и смысл. Личный опыт автора включает горные восхождения, спортивные соревнования, преподавательскую деятельность и участие в боевых действиях, создал практическую систему активного долголетия. Автор разобрал каждый аспект здоровья: режим дня, качественный сон, питание, вода, физическая активность, закаливание, дыхательные практики, борьба со стрессом, уход за телом, развитие мозга, творчество, отношения и духовные опоры. Это не абстрактные советы, а проверенные на себе техники, которые можно внедрить в повседневную жизнь без резких изменений и жестких ограничений.

УДК 613.98
ББК 51.204.9

ISBN 978-5-17-184829-3

© Насоновский Э. В., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Введение 7
Глава 1. Важность активного долголетия 8
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Эдуард Насоновский
Новый старт после 50.
Формула активной старости

Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

© Э. В. Насоновский, текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2026

* * *

Введение

Наше общество часто воспринимает старение как неизбежный процесс увядания: снижение физических возможностей, ухудшение здоровья, сужение или вообще отсутствие каких-либо интересов. Постоянно слышим эту набившую оскомину фразу: «Ну что вы хотите, это возраст». Поэтому большинство моих сверстников, особенно мужчин, махнули на себя рукой. Но стоит ли рассматривать возраст как приговор? Давайте посмотрим, почему старение может стать для вас новым этапом полноценной и насыщенной жизни.

Мой личный опыт говорит, что возраст – это не ограничение. Продолжительность и качество нашей жизни во многом зависят от человека. Исследования показывают, что генетика определяет лишь 20–50 % продолжительности жизни, а оставшиеся 50–80 % зависят от образа жизни, питания, физической активности, сна, уровня стресса и социальных связей. Даже при отсутствии у человека «предрасположенности к долголетию» переход на правильные привычки могут значительно улучшить ситуацию.

Немаловажный факт – мозг сохраняет пластичность на протяжении всей жизни. Это означает, что свои привычки и образ жизни мы можем изменить в любом возрасте, важна только мотивация. Кроме того, когнитивные способности мозга, а значит и его молодость, можно поддерживать и развивать через обучение, интеллектуальные игры, творчество и общение.

Ну и конечно же основное преимущество старшего поколения: опыт и мудрость – ценные ресурсы в любой исторический период. С годами мы накапливаем знания, навыки, понимание себя и других. Необходимо только проводить их постоянную ревизию на соответствие сегодняшнему дню. Это позволяет принимать взвешенные решения, находить нестандартные подходы к проблемам и эффективно взаимодействовать с молодежью, передавая им свой опыт.

Кроме того, вы подаете позитивный пример молодому поколению, занимаясь физической активностью, следуя здоровому образу жизни, избегая интоксикаций и являясь социально активным человеком.

Эта книга – моя попытка переосмыслить отношение общества к старению и изменить стереотипы о пожилом возрасте. Дать читателю инструменты для поддержания здоровья и активного долголетия на основе моего опыта.

Глава 1. Важность активного долголетия

«Всякая жизнь, хорошо прожитая, есть долгая жизнь».
Леонардо да Винчи

История о личном примере

По роду деятельности я много преподаю. Работаю инструктором в центре подготовки добровольцев. Являюсь лектором Общества «Знание». Провожу тренинги для мужчин и женщин, для семей и подростков. Кроме того, веду занятия в частных детских лагерях.

И всюду я спокойно говорю о своем возрасте, об увлечении спортом, туризмом, здоровым образом жизни. В перерывах между занятиями делаю физические упражнения. А иной раз веду утренние зарядки или спортивные соревнования между подростками.

Я наблюдаю, как изменяется мировоззрение детей и взрослых, касающееся возраста, физической активности и долголетия. Потому что они видят перед собой не согнутого, с рыхлым телом, болезненного мужчину в возрасте. Наоборот – подтянутого, стройного, активного и спортивного мужчину в полном расцвете сил.

Люди, и в особенности подростки, наглядно видят пример того, как можно по-другому проживать свою жизнь, радоваться каждому дню. Иметь позитивный настрой, желание жить и создавать что-то новое!

Продолжительность жизни – это не просто сухая статистическая величина, отражающая биологические процессы человеческого организма; она служит важным индикатором благополучия нашего с вами общества и уровня пропаганды здорового образа жизни среди граждан нашей страны. Для россиян эта тема особенно значима ввиду не совсем радостных значений этого показателя.

В публикациях на Рамблер приводятся данные Росстата за 2025 год, где средняя продолжительность жизни в стране достигла отметки в 73,4 лет.

Однако эти цифры значительно разнятся в зависимости от пола: мужчины в среднем доживают лишь до 67,7 лет, тогда как женщины живут гораздо дольше – около 79,3 лет. Такой значительный разрыв между мужчинами и женщинами является одним из крупнейших в мире и превышает даже самые высокие показатели западных стран.

Эксперты связывают столь резкий контраст с разными поведенческими моделями представителей обоего пола. Мужчины часто ведут менее здоровый образ жизни, злоупотребляют алкоголем и табаком, игнорируют профилактические меры и своевременное обращение к врачу. Женщины же традиционно уделяют больше внимания здоровью, регулярно проходят обследования и придерживаются принципов здорового питания и физической активности.

Тревогу вызывает высокий уровень преждевременной смертности среди трудоспособного населения нашей страны. Это вызвано внешними факторами риска, такими как алкогольные отравления, дорожно-транспортные происшествия, несчастные случаи, наркотики и самоубийства вследствие психологического кризиса. Это существенно снижает общий потенциал нашего общества.

Понятно, что на качество продукции, обстановку на дорогах и несчастные случаи мы повлиять не сможем. Но вести здоровый образ жизни, отказаться от интоксикаций, алкоголя и

других наркотиков, сохранять психическое здоровье – это в наших с вами силах. А тем более мы можем показывать такой пример родным и близким.

Проблема долголетия

Активное долголетие пропагандируется руководством нашей страны. Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин неоднократно подчеркивал важность улучшения условий жизни старшего поколения и роста продолжительности жизни населения в целом. Так, выступая перед Федеральным Собранием в 2024 году, глава государства обозначил приоритетную цель достижения средней продолжительности жизни граждан старше 80 лет к концу текущего десятилетия.