



## 7 правил Павла Дурова

Павлу Дурову исполнилось 36 лет. В своём телеграм канале он на опубликовал мысли о том, как выглядеть младше своего возраста. Пост был на английском, и я решил поделиться с вами переводом. «Сегодня мне исполняется 36 лет. Некоторые люди спрашивают, как мне удается выглядеть моложе своего возраста. Я задавал тот же вопрос многим людям, которые «хорошо» стареют, от Джареда Лето до фитнес-тренера, который выглядит на 25 в 50. Вот что делают и чего не делают все эти молодые люди.

### Не употребляйте алкоголь.

*Могут быть некоторые редкие исключения, но в целом алкоголь, как и другие вызывающие привыкание вещества, делает людей менее здоровыми и визуальнее старее.*

### Больше спите.

*Сон — это время, когда ваше тело может восстановиться. Не забирайте у него это время: недосыпание в течение недели не получится компенсировать пересыпанием в выходные.*

### Не переедайте.

*Избыточный вес делает людей визуальнее старше и может привести к десяткам болезней. Обычно я ем два раза в день с 6-часовым окном или один раз в день, без перекусов. Есть 3 и больше раз в день — это плохая привычка.*

### Занимайтесь спортом.

*Регулярные упражнения в умеренном количестве улучшают здоровье и увеличивают продолжительность жизни. Лично я не делаю много кардио-упражнений. Люблю ходить, кататься на велосипеде или плавать на свежем воздухе и предпочитаю средние веса.*

### Уменьшите стресс.

*В этом помогут психологически установки. Они дают понять, что все, что происходит с вами, — к лучшему. Принципы стоицизма — например, негативная визуализация и установка «пофиг на все» — тоже работают. Жизнь рядом с природой также улучшит*

*ваше психическое здоровье.*

## Не ешьте мясо.

*Есть морепродукты и виды рыб, которые добываются в дикой природе, но выращенное на фермах красное мясо — то, чего большинство людей, которые выглядят моложе своего возраста, стараются избегать. Я подозреваю, что нездоровый характер такого мяса связан с тем, как выращивают и убивают домашний скот, всякие гормоны роста, корм и прочее.*

## Живите один.

*Удивительно, но все молодые мужчины средних лет, которые выглядят молодо и с которыми я общался, большую часть своей жизни проживали одни. Возможно, это связано с независимостью от привычек сна, питания и поведения другого человека. Или люди, независимые от нездоровых социальных норм, просто независимы и в своей личной жизни.*

Есть несколько исследований, показывающих, что сон в одиночестве улучшает качество сна. Я следую этим правилам уже более 10 лет. Труднее всего мне даётся хороший сон — из-за характера моей работы. Если вы младше меня и хотите знать, какой главный совет в этом посте, то вот он: никогда не употребляйте алкоголь. Как только вы откажетесь от алкоголя, вы начнёте слышать свою интуицию, которая скажет, что для вас хорошо, а что — плохо. Вы сами разберётесь со всем и не будете зависеть от советов других людей.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?