

Образ жизни как лекарство

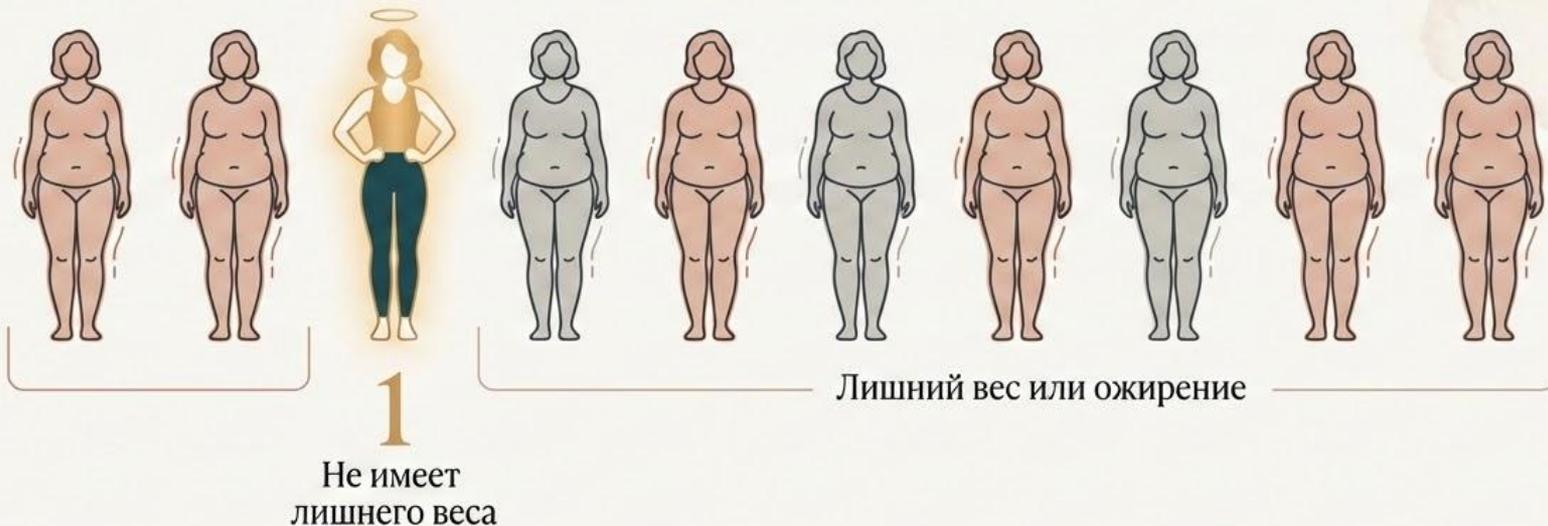
Как «простые истины» побеждают
«волшебные таблетки».







Реальность 55+



Только 1 из 10 женщин в возрасте 55+ не имеет лишнего веса или ожирения.

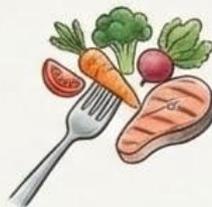
Мы привыкли считать это «возрастной нормой», но это не так.

Главный секрет

Волшебной таблетки не существует?



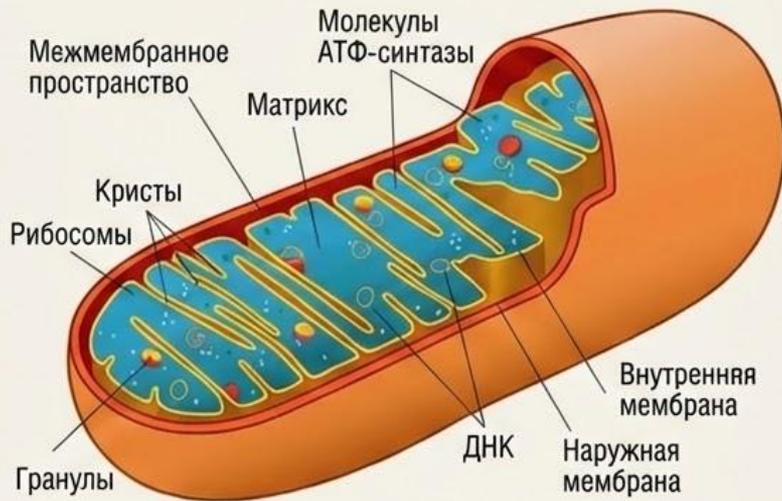
VS



Стойкий и красивый результат невозможен без модификации образа жизни (lifestyle intervention).

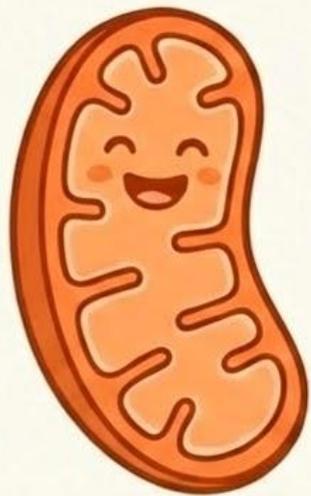
Всё дело в митохондриях.

Схема митохондрии и процесс синтеза АТФ.



Митохондрии — наши «энергетические станции». От их здоровья зависит всё: от цвета лица до работы мозга.

Вишлист ваших митохондрий



Движение



Интервальное питание



Холод



Качественный сон



Сахар



Частые перекусы



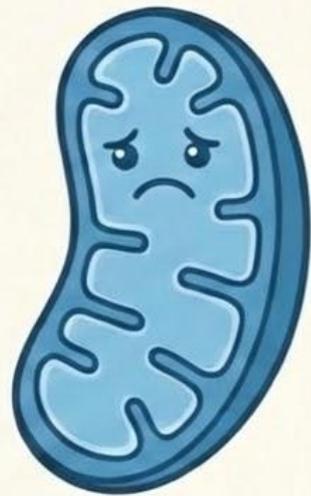
Токсины



Синий свет



Хронический стресс



ДИАГНОСТИКА

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

ДЫХАНИЕ (ПРОБА ШТАНГЕ/ГЕНЧИ)



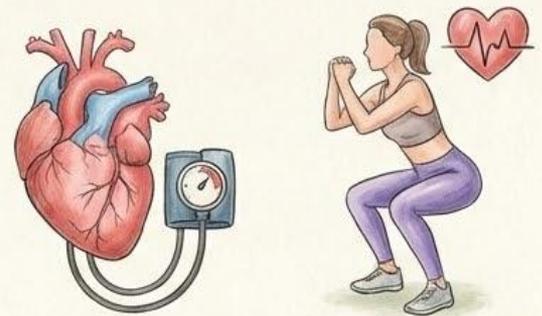
Тест с задержкой дыхания.

ГИБКОСТЬ И УСТОЙЧИВОСТЬ



Тест на гибкость и устойчивость.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА



ПОКОЙ

20 ПРИСЕДАНИЙ

АД и пульс
(покой vs 20 приседаний).

Основы питания

70%

Питание – это 70% успеха.

- ? Что едим?
- ? Сколько едим?
- ? Как часто?

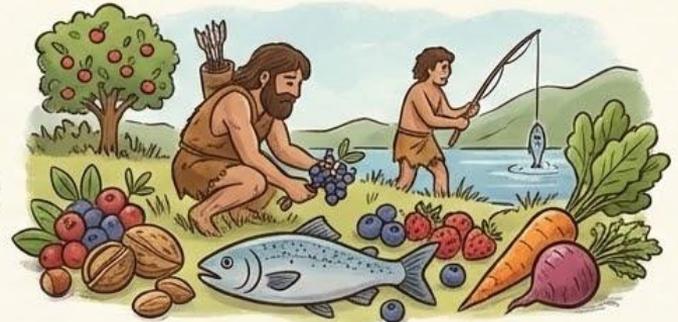


Реалии на консультации

Мы генетически не приспособлены к современному сельскому хозяйству.



12 тыс. лет



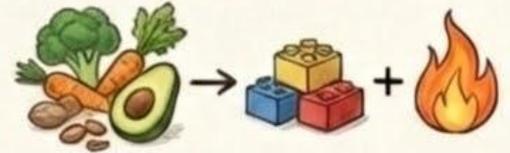
Питание вида «Человек»

Генетически приспособлены к натуральной, необработанной пище.

Новая пирамида питания

Современная пирамида
(в фундаменте — овощи,
жиры, жиры, белки;
на вершине — быстрые
углеводы).

Фундамент:
Овощи, жиры,
белки



БЖУ и клетчатка —
строительный
материал и топливо.

Самые вредные продукты на каждой кухне



Рафинированные масла

Вызывают воспаление, окисляются при нагревании.



Сахар

Пустые калории, риск диабета и ожирения.



Скрытый глютен

Часто добавляют в соусы, полуфабрикаты.



Переработанное мясо

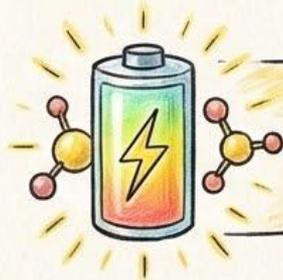
Консерванты, нитраты, риск заболеваний.

Стиль LCHF (Low Carb High Fat)

✔ МОЖНО (Зеленая зона)



✘ НЕЛЬЗЯ (Красная зона)



Акцент: Переход на использование жиров как источника энергии.



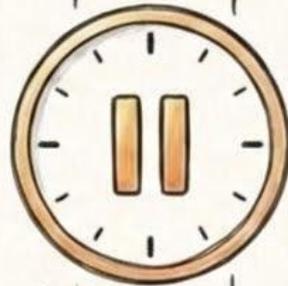
ПЕРЕКУСЫ И ПАУЗЫ

ПЕРЕКУСЫ

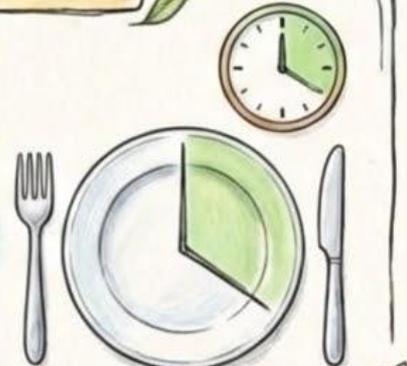


Продукты для
«правильного» перекуса
(протеин, Монана).

ПАУЗЫ



АУТОФАГИЯ



Пищевые паузы и
лечебное голодание. Аутофагия
(самоочищение клеток).

СОН, ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ И СТРЕСС

Сон – основа коррекции

**ДИЕТА НЕ РАБОТАЕТ
БЕЗ СНА**



ДЕНЬ

НОЧЬ

ПОСЛЕДСТВИЯ



ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЙ

Без сна не работает
ни одна диета.



БУДИЛЬНИКИ



ДЖЕТЛАГ



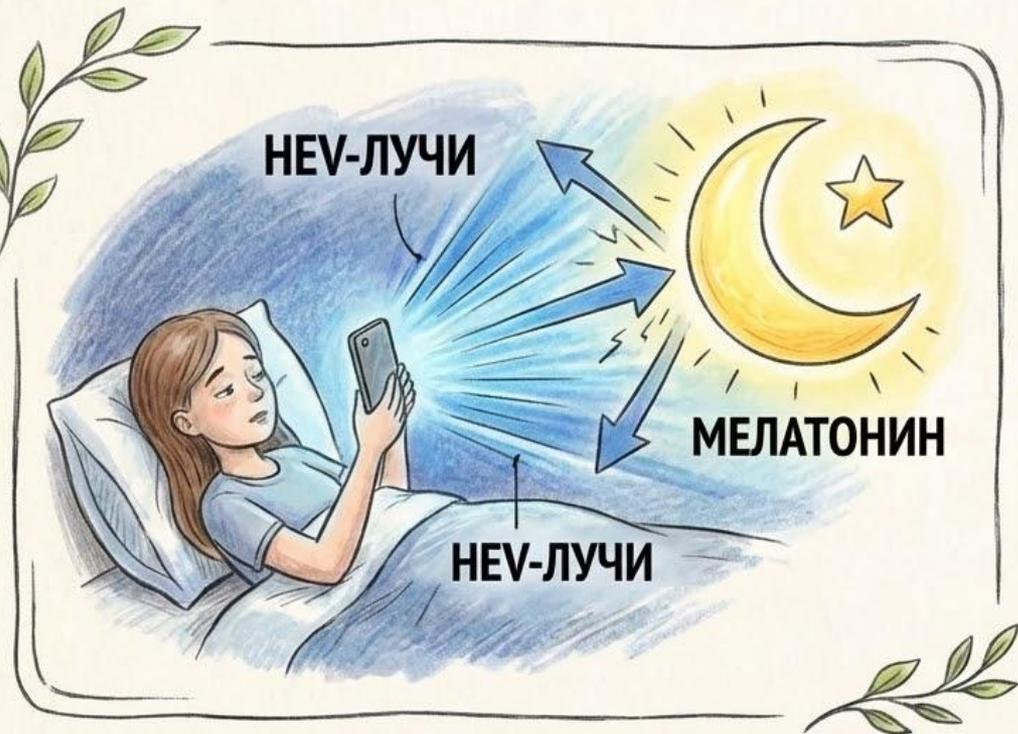
СОВЫ / ТУСОВЩИКИ

Добровольная депривация, джетлаги.

ПОСЛЕДСТВИЯ

Чувство «встал —
уже устал».

МЕЛАТОНИН И «СИНИЙ ВРАГ»



Влияние экранов смартфонов (НЕУ-лучи)
на синтез мелатонина.



НУТРИЦЕВТИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СНА

МАГНИЙ



Магний (бисглицинат, малат, цитрат, таурат) — дозировка 200-400 мг.

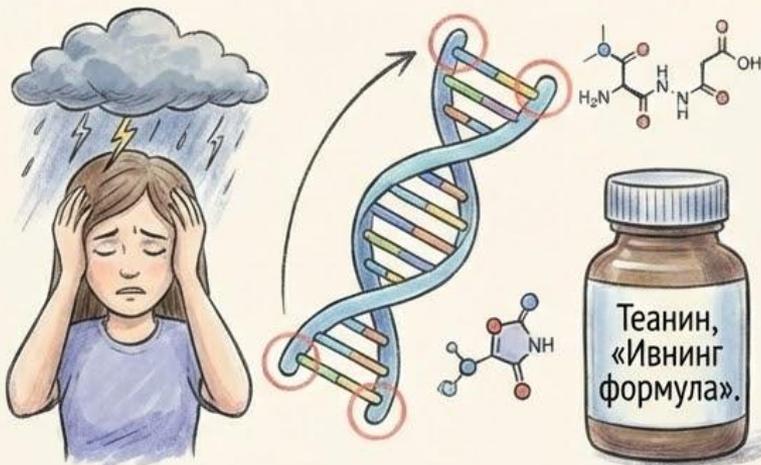
СИНТЕТИЧЕСКИЙ МЕЛАТОНИН



Почему синтетический мелатонин — это крайняя мера, а не база.

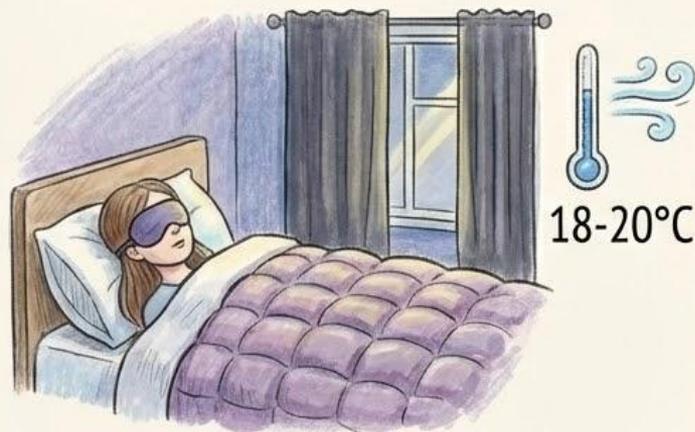
УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

СТРЕСС, ТЕЛОМЕРЫ И ПЕПТИДЫ



Теанин,
«Ивнинг формула».

ГАДЖЕТЫ ДЛЯ СНА



Тяжелое одеяло, маска,
блэкаут шторы, прохлада
(18-20°C).

ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ

ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ



Упражнение «Дыхание по квадрату».
15 минут для себя ежедневно.

ФИЗИОЛОГИЯ, А НЕ РОСКОШЬ



Обнимашки, массаж, тактильный уход — это физиология, а не роскошь.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Прием пищи 1 час

Телефон 1,5 часа

ТВ/Видео
1,5 часа

Транспорт/пробки
1,5 часа

Активность
(стоя/ходьба)
3 часа

Сон
8 часов

Сидячая работа
7,5 часов



КАК ДВИГАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО?



ПРАВИЛО 20 МИНУТ:
Разминка после сидения.

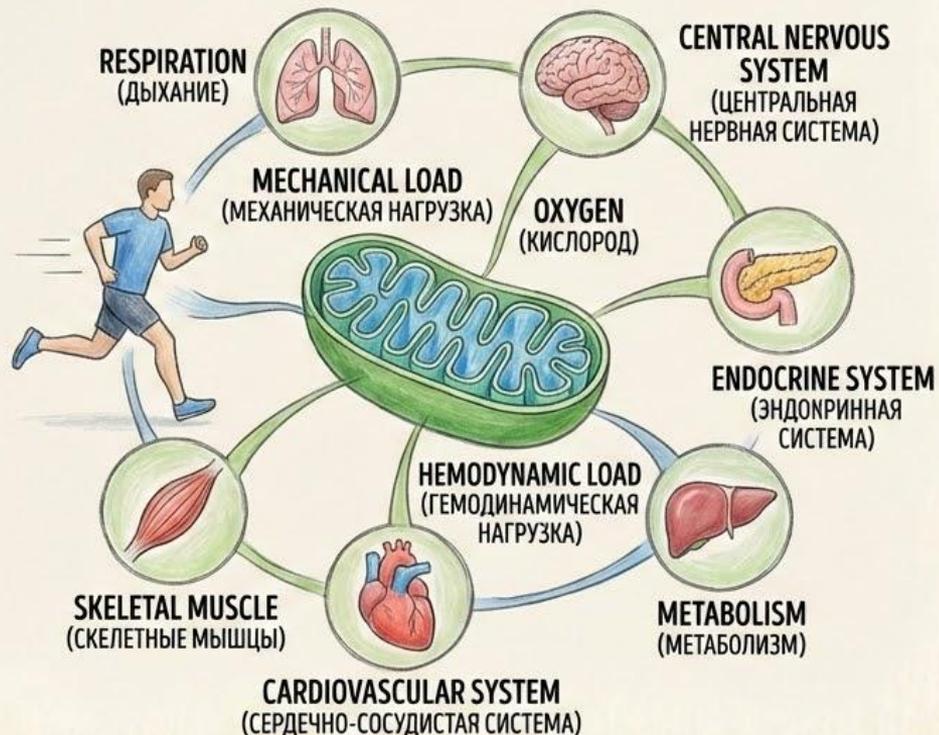


АЭРОБНЫЙ ДИАПАЗОН:
Пульс 75-95 уд/мин (разговор без одышки) для выработки НАД⁺ и здоровья митохондрий.



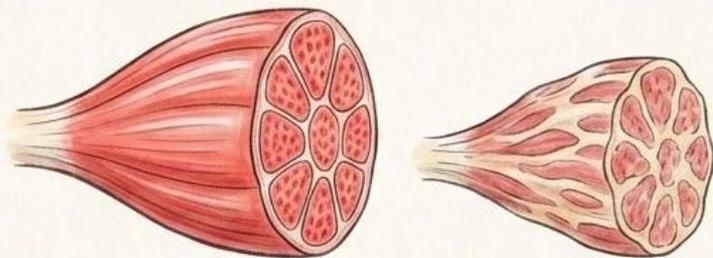
УПРАЖНЕНИЯ — это системный процесс. Они не просто «тренируют мышцы», а через изменение работы митохондрий оптимизируют связь между мозгом, сердцем, легкими, печенью и гормональной системой.

MITOCHONDRIAL DYNAMICS (МИТОХОНДРИАЛЬНАЯ ДИНАМИКА)



СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ И САРКОПЕНИЯ

ПРОБЛЕМА: ПОТЕРЯ
МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

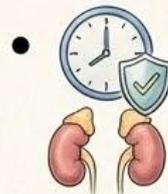


САРКОПЕНИЯ



• **Оземпик** и потеря
мышечной массы.

РЕШЕНИЕ: АКТИВНОСТЬ
И ВРЕМЯ



• Силовые 2-4 раза в неделю
до 16:00 (бережем
надпочечники).

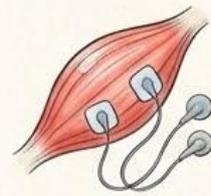
АЛЬТЕРНАТИВЫ:



Пилатес



Йога



ЭМС

ОБЪЕКТИВНАЯ ДИАГНОСТИКА

ЛИБИДО И АНТРОПОМЕТРИЯ
(ТАЛИЯ/БЕДРА)



Либи́до и антропометрия
(талия/бе́дра).

БИОИМПЕДАНС
(СОСТАВ ТЕЛА: МЫШЦЫ, ЖИР, ВОДА)



Биоимпеданс (состав тела:
мышцы, жир, вода).

КАПИЛЛЯРОСКОПИЯ
(МИКРОЦИРКУЛЯЦИЯ)

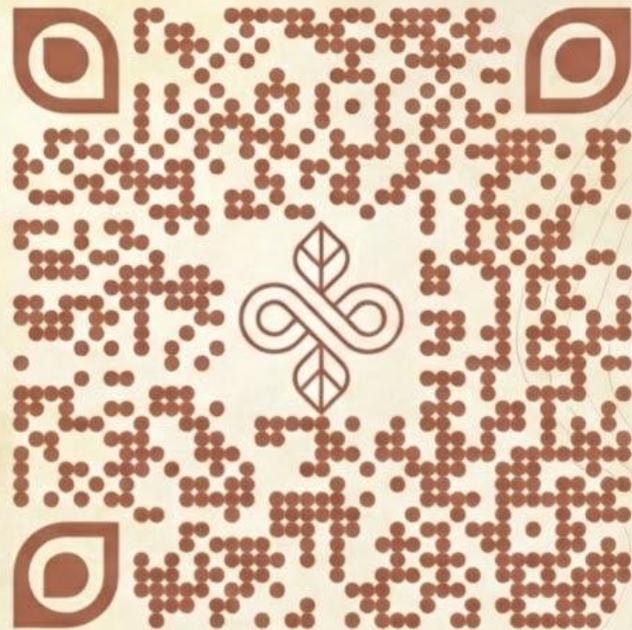


Капилляроскопия
(микроциркуляция).

Здоровье — это ежедневный выбор, а не случайность



Бонусы для участников



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



+7 909 646 1030



info@youllity.ru



Адреса в Нижнем Новгороде:
ул. Красnozвездная, д. 11



Часы работы:
Понедельник–пятница с 9:00 до 21:00;
Суббота, Воскресенье с 9:00 до 19:00;



Youllity
PROFESSIONAL COSMETOLOGY