



# 10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ

Модификация образа жизни

Вы замечали, что хочется сделать все, но делаем мы только тогда, когда действительно прижмет?

Не спрашивайте меня и себя «а кто мешал раньше»?

Возможно, это особенность человека- всегда есть дела поважнее, а здоровье воспринимается как нечто эфемерное и обязательное. И о нем вспоминаем тогда, когда оно сдает.

Это методическое пособие, я надеюсь, станет для вас путеводителем в мир здоровой жизни счастливой женщины. Изучите и заглядывайте в него время от времени.

Ольга Ваганова 2024г

Интегративный косметолог/специалист превентивной персонализированной терапии/нутригенетик/биохакер.



## ШАГ 1.

Для того, чтобы понимать с чем работать, необходимо увидеть, как обстоят дела:  
Сдайте кровь на гормоны.

При сохраненном менструальном цикле:

<b>3-5 день</b>	ФСГ ЛГ ЭСТРАДИОЛ 17-ОН ПРОГЕСТЕРОН АМГ
<b>За 7 дней до менструации</b>	ПРОГЕСТЕРОН
<b>Не зависит от цикла</b>	ТЕСТОСТЕРОН свободный ГСПГ (глобулин, связывающий половые гормоны) ПРОЛАКТИН ТТГ, Т3 свободный, Т4 свободный ИНСУЛИН ГЛЮКОЗА

Если цикла нет- на любой день.

Но если цикл выпадающий (то есть, то нет), отметьте на какой день были сданы анализы (отсчет ведется с первого дня последней менструации).

## ШАГ 2: СИМПТОМЫ МЕСЯЧНОГО ЦИКЛА

Месячный цикл удобнее отмечать в приложении. Если вы верно запишите сроки и дни кровотечений, то приложение само рассчитает и покажет день овуляции. Я пользуюсь много лет приложением FLO (на розовом фоне перышко)

Однако, вы можете воспользоваться и предложенной мною таблицей-распечатайте 12 штук на год и заполняйте вместе с симптомами.

Печатным вариантом удобнее пользоваться, если вы собираетесь вести учет базальной температуры.

Это полезный метод для отслеживания овуляции, для высчитывания опасных/безопасных дней для интимной близости, а также для самодиагностики гипотиреоза.



## Календарь месячного цикла

202_	я н в а р ь	ф е в р а л ь	м а р т	а п р е л ь	м а й	и ю н ь	и ю л ь	а в г у с т	с е н т я б р ь	о к т я б р ь	н о я б р ь	д е к а б р ь	Симптомы
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													
прод													
цикл													

### Как отмечать симптомы:

В соответствующей графе дню и месяцу вы пишете о:

Прибавке веса

Отечности

Вздутии (боли) живота

Повышенный/сниженный аппетит

Расстройстве кишечника (запор, диарея)

Болезненности молочных желез

Боли в пояснице

Головная боль (мигрень (чувствительность к шуму, свету)

Головокружении, тошноте/рвоте

Сонливости

Усталости и повышенной утомляемости

В первый день отмечайте как и когда началось кровотечение:

Сразу утром и обильно или в течение дня с кровомазания (небольшие выделения темного цвета)

Сколько прокладок в день вы поменяли, были ли они заполнены полностью.

Характер выделений: жидкая кровь, имеющая темные сгустки или просто прожилки (без них).

### **ШАГ 3: РАСПОРЯДОК ДНЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

Конечно, я должна написать про 10 000 шагов ежедневно. Но физическая активность это не только томная прогулка с кофе. Это и физический труд и наклонами, приседами, поднятием чего-либо, повторяющиеся механические движения. Подумайте, где и как вы сможете ее себе организовать.

На первый взгляд 10 т. шагов кажется много, но это всего-то бодрым шагом без появления одышки 1,5 часа. Можете разбить на 2 раза.

Однако, если есть проблемы с коленными суставами, сразу выходить на такую нагрузку нельзя.

Начинайте с 15 минут легкой ходьбы. Потом отдохните. Хорошо в течение дня выполнять упражнение на расслабление и повышения эластичности связок: сядьте на стул повыше или стол и начинайте болтать ногами сначала с легкой амплитудой, затем более размашисто. Упражнение стимулирует выработку синовиальной жидкости и укрепляет хрящ.

Если ваша физическая активность позволяет, добавьте упражнения. Возможно, сначала без веса.

Затем с весом.

Как его правильно подобрать: если в одном подходе у вас 10 повторений, то вам должно быть легко выполнять примерно половину, затем вы должны чувствовать усталость мышцы и последние два повторения даваться с трудом.

**Я могу предложить начать с этих видео:**

<https://www.youtube.com/watch?v=2zJVTMSHfkQ&t=1537s>

<https://www.youtube.com/watch?v=kcswbxqOERQ&t=1199s>

<https://www.youtube.com/watch?v=2YskhdAdNLw>

Они всего по 30 минут. Но если вам тяжело, делайте в своем режиме.

Выполняйте меньше повторов или пропускайте какое-то одно упражнение.

Возможно, замените его на легкое.

Я, к примеру, никогда не делаю выпады (вперед, назад, боковые).

Для моих коленей эти упражнения не подходят- я заменяю их на присед, ягодичный мостик или становую тягу.

Через пару недель вы увидите, что уже выполняете бОльший объем упражнений.

По последней ссылке хорошее кардио с элементами силовой тренировки. Тоже полчаса.

Вы можете чередовать: 1 день занятия по первой или второй ссылке, день отдых, второй день по третьей ссылке.

А потом и вовсе можете совместить. В целом, у вас должно быть 2-3 тренировки в неделю.

Надевайте спортивную форму, кроссовки, открывайте окно на проветривание и занимайтесь.

Сейчас это возможно даже дома!

## **ШАГ 4 РАЦИОН И ПРАВИЛА ПИТАНИЯ**

Хорошо бы, чтобы у вас был план питания, который вы прописываете на будущую неделю и придерживаетесь его.

В магазин ходите со списком. Вкусняшек не хочется тогда, когда их нет дома.

Рассчитать свой индекс массы тела: <https://calcus.ru/calculator-imt>

Рассчитать свой калораж: [https://health-diet.ru/health\\_diet/app/CalcNorm.php](https://health-diet.ru/health_diet/app/CalcNorm.php)

Подобрать себе программу, где вы будете отмечать съеденное и видеть прогресс.

### Что исключить:

Готовые продукты и полуфабрикаты

Торты, конфеты, шоколад

Еду из ресторана

Жесткие диеты, ограничивающие калораж до основного обмена

Алкоголь

Кофе чистый или с молоком (на первом этапе, как продукт, который влияет на надпочечники, нагружающий фазу детокса эстрогенов и как продукт, снижающий уровень эстрогенов)

*В некоторых случаях полезен ПАЛЕО-протокол, который подразумевает исключение молочных продуктов, пасленовых, бобовых и глютена.*

### Что добавить:

Вода, травяные чаи.

Овощи, зелень, фрукты- норма 500 граммов в день

Баланс рыбы и мяса, в том числе субпродуктов.

## ШАГ 5 ВОДНЫЙ РЕЖИМ

Утро начинаем с поллитра приятно горячей воды и легкой гимнастики для запуска желчеоттока и опорожнения кишечника.

Рассчитайте вашу норму воды

По этой же ссылке [https://health-diet.ru/health\\_diet/app/CalcNorm.php](https://health-diet.ru/health_diet/app/CalcNorm.php) , где вы рассчитывали свой калораж, есть строка с описанием вашего объема воды.

Если вы в этот день занимаетесь спортом или идете в баню, можно смело добавить 200-300 граммов.

## ШАГ 6 РЕЖИМ РАБОТЫ И ОТДЫХА. МИНИМИЗАЦИЯ СТРЕССА

С возрастом распорядок дня должен быть. (ниже я вам дам ссылку на фильм «Стажер»- обратите внимание- мужчина на пенсии, вдовец, но досконально соблюдает режим, когда-то установленный: подъем, бритье, костюм. Это организует. Не дает распускаться.

Определите время, когда вы ложитесь в кровать.

За 1, 5-2 часа до этого вы убираете гаджеты, приглушаете свет в доме. Можете выйти на прогулку подышать воздухом. Можете почитать книгу.

Устраивать чаепитие не лучшая идея чтобы утром не было отеков.

Но за 2 часа до сна вы можете принять магний или глицин.

Если принимаете мелатонин- за 30 минут до того, как вы выключаете свет.

С возрастом выработка мелатонина снижается, уснуть становится сложнее.

К тому же нехватка мелатонина у мужчин снижает уровень тестостерона, а у женщин повышает вероятность эндометриоза.

Нехватка мелатонина и сна снижает чувствительность тканей к инсулину

(инсулинорезистентность) и последующему сахарному диабету.

В выходные вы можете дать себе поспать на 1 час дольше.

Рассчитать время сна и подъема тут <https://lifehacker.ru/special/sleepycalc/>

Если вы в целом чувствуете тревогу, определите, что именно вас беспокоит и наметьте себе план действий и задач, которые вы можете успешно выполнить. С вечера составляйте план действий. С утра выполняйте его. Концентрируйтесь на том, что делаете, а не на том, что происходит в мире и не зависит от вас.

Я иногда смотрю и слушаю перед сном ASMR с этого канала. Можно включить субтитры <https://www.youtube.com/@ShiliASMR>

Погружайтесь в процесс просмотра. Это помогает отключить свои мысли.

## **ШАГ 7 ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК И УМЕНЬШЕНИЕ ВОСПАЛЕНИЯ**

Воспаление это не только прыщи на лице, часто это внутренние процессы, которые не видимы глазу.

Если после еды вы хотите спать, ощущаете тяжесть, вздутие, газообразование, позывы в туалет -это яркий маркер непереносимости продуктов вашего рациона. Заведите дневник питания и отмечайте продукты и вашу реакцию на них.

Откажитесь от жареных продуктов, от обилия майонеза и соусов.

Если вы не знаете с чего начать, начните со стола №2 или № 4

<https://profmedhelp.ru/articles/dietolog/dieta-2/>

Снижение веса, если есть излишки, поможет нормализовать гормональный фон-повысить тестостерон и выработку эстрогена.

## ШАГ 8 ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧЕОТТОК

С печени и желчеоттока начинается здоровье. От того, как эффективно работает ваша печень зависит и здоровье и активность.

Печень детоксицирует и выводит огромное количество эндогенных и экзогенных токсинов, в том числе гормоны. Каждая фаза детокса должна включаться вовремя и полноценно обрабатывать.

А желчь помогает завершать процесс вывода.

Найдите время сходить на УЗИ и проведите обследование всех органов брюшной полости (печень, желчный пузырь и его протоки, поджелудочная, селезенка).

А затем сдать лабораторные исследования:

АСТ, АЛТ (оптимум: 20-30 ед/л, при этом, АСТ должен быть выше АЛТ)

Билирубин общий (оптимум: 5,1-15,4 мкмоль/л) и прямой (оптимум: 1,2-3,85 мкмоль/л)

ГГТ (гамма глутамилтранспептидаза) (оптимум: 15-30 ед/л)

Щелочная фосфатаза (оптимум: 70-100 ед/л)

## ШАГ 9 ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА И ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ

Как рассчитать ИМТ я давала ссылку выше.

Инсулинорезистентность мы смотрим по двум показателям:

Сахар натощак (оптимум 3,5-5 ммоль/л)

Инсулин натощак (оптимум: 3–6 мкЕд/мл)

Окружность талии считается не менее важной, чем индекс массы тела (ИМТ).

Для женщин в норме окружность талии должна быть меньше 80 см, для мужчин

— менее 94 см.

Если ваши измерения больше данных значений, то у вас есть абдоминальное ожирение.

Иногда его называют ожирением по типу «яблока».

## **ШАГ 10 ЖЕНСКИЕ ДОБАВКИ**

Витаминная поддержка подбирается индивидуально. Пить все подряд, в надежде попасть в яблочко неверный подход, тем не менее есть список основных добавок, которые могут быть полезны всегда:

Витамин Д – ВОЗ дает суточную потребность на уровне 400МЕ. Это крайне мало. Если говорить о круглогодичном приеме, то эту цифру следует поднять до 2000 МЕ. Выше- по анализам.

К2- менахион 7 – помогает направлять кальций в кости. Есть исследования, что трехлетний прием К2 уменьшает потерю костной массы у женщин в менопаузе. При атеросклерозе К2 необходимый витамин при приеме витамина Д.

Омега-3 (покупайте добавку без омега 6 и 9). Дозировки на уровне суточной потребности от 1200 мг. Дозировки x2-3 при конкретных заболеваниях (ССЗ) и оценке здоровья.

Магний – мы всегда думаем, что магний расслабляет и успокаивает. Есть у него и такая возможность. Но магний так же необходимый элемент и для выработки АТФ, для ДНК и РНК. Антиоксидантная система, в основе которой лежит глутатион, требует для своего синтеза магний.

Дефицит магния, даже при приеме кальция, витамина Д и К2 может ослаблять костную систему.

Витамин С- есть исследования, которые говорят, что введение высоких доз витамина С способно убивать раковые клетки. Участвует в обмене холестерина, снижая общий холестерин. Повышает синтез коллагена и соединительной ткани. Необходим для синтеза тирозина и дофамина. Снижает уровень мочевой кислоты и поддерживает надпочечники.

Коллаген- даже если рацион выстроен верно, дополнительный прием коллагена

способен благоприятно отразиться на внешности женщины после 40 лет.  
Выбирайте пептидный коллаген, возможно животный или рыбный.  
Дозировки играют решающее значение: 10 гр утром и 10 гр вечером. Курсами не менее 3-4 месяцев. Я пью коллаген без перерыва 5 лет.

## **БОНУСЫ:**

### **Фильмы для настроения**

**НАЧНИ СНАЧАЛА:** [https://vk.com/video/history?z=video-196540816\\_456239083%2Fpl\\_cat\\_my\\_history](https://vk.com/video/history?z=video-196540816_456239083%2Fpl_cat_my_history)

**СТАЖЕР:** [https://vk.com/video/history?z=video-175262359\\_456239420%2Fpl\\_cat\\_my\\_history](https://vk.com/video/history?z=video-175262359_456239420%2Fpl_cat_my_history)

### **ВЕК АДАЛИН:**

[https://vk.com/video/history?q=%D0%90%D0%94%D0%90%D0%9B%D0%98%D0%9D&z=video-227739296\\_456239140%2Fpl\\_cat\\_my\\_history](https://vk.com/video/history?q=%D0%90%D0%94%D0%90%D0%9B%D0%98%D0%9D&z=video-227739296_456239140%2Fpl_cat_my_history)

**ДЖОЙ** [https://vk.com/video/history?q=%D0%94%D0%96%D0%9E%D0%99&z=video-220018529\\_456241818%2Fpl\\_cat\\_my\\_history](https://vk.com/video/history?q=%D0%94%D0%96%D0%9E%D0%99&z=video-220018529_456241818%2Fpl_cat_my_history)

### **СЕРДЦЕЕДКИ:**

[https://vk.com/video/history?q=%D1%81%D0%95%D0%A0%D0%94%D0%A6%D0%95%D0%95%D0%94%D0%9A%D0%98&z=video-220018529\\_456240071%2Fpl\\_cat\\_my\\_history](https://vk.com/video/history?q=%D1%81%D0%95%D0%A0%D0%94%D0%A6%D0%95%D0%95%D0%94%D0%9A%D0%98&z=video-220018529_456240071%2Fpl_cat_my_history)

### **СЕРИАЛ «ЖУКИ» 1 СЕЗОН 1 СЕРИЯ**

[https://vk.com/video/history?q=%D0%A1%D0%95%D0%A0%D0%98%D0%90%D0%9B%20%D0%B6%D0%A3%D0%9A%D0%98&z=video630738715\\_456239034%2Fpl\\_cat\\_my\\_history](https://vk.com/video/history?q=%D0%A1%D0%95%D0%A0%D0%98%D0%90%D0%9B%20%D0%B6%D0%A3%D0%9A%D0%98&z=video630738715_456239034%2Fpl_cat_my_history)

**Классическая музыка** на все случаи жизни. Вы знали, что она написана на определенных частотах, которые повышают вибрации человека и помогают получать энергию?

<https://www.youtube.com/watch?v=qstaSRBVsNs&t=151s>

### Список дел для радости

<input type="radio"/>	Послушать любимую музыку	<input type="radio"/>	Сходить в поход
<input type="radio"/>	Сходить на массаж	<input type="radio"/>	Сходить в спа
<input type="radio"/>	Услышать пение птиц	<input type="radio"/>	Купить новую книгу
<input type="radio"/>	Навести порядок в квартире	<input type="radio"/>	Провести день без телефона
<input type="radio"/>	Никуда не опаздывать	<input type="radio"/>	Уехать на машине загород
<input type="radio"/>	Покачаться на качелях	<input type="radio"/>	Поучаствовать в благотворительности
<input type="radio"/>	Заняться спортом	<input type="radio"/>	Бросать камешки в реку
<input type="radio"/>	Поиграть в снежки	<input type="radio"/>	Выйти на пробежку
<input type="radio"/>	Поплывать в бассейне	<input type="radio"/>	Позавтракать в одиночестве
<input type="radio"/>	Сходить в музей	<input type="radio"/>	Красиво нарядиться просто так
<input type="radio"/>	Поблагодарить кого-то	<input type="radio"/>	Надеть каблуки и юбку
<input type="radio"/>	Спонтанно встретиться с близким человеком	<input type="radio"/>	Выйти на пробежку
<input type="radio"/>	Запустить воздушного змея	<input type="radio"/>	Сходить на концерт
<input type="radio"/>	Увидеть ночное небо	<input type="radio"/>	Покататься на велосипеде
<input type="radio"/>	Поужинать с друзьями	<input type="radio"/>	Посмотреть фотографии родителей
<input type="radio"/>	Обнять близкого человека	<input type="radio"/>	Позвонить родственникам
<input type="radio"/>	Погладить кошку/собаку	<input type="radio"/>	Принять ванную с пеной
<input type="radio"/>	Затеять генеральную уборку шкафа	<input type="radio"/>	Встретить рассвет
<input type="radio"/>	Проводить закат	<input type="radio"/>	Завести полезную привычку
<input type="radio"/>	Взять аскезу и выполнить ее	<input type="radio"/>	Молиться каждый день

**Электронная книга** «Давай сейчас» <https://disk.yandex.ru/i/dz41doXQmSlkUg>



Данное методическое пособие несет информирующий характер и не может быть использовано для постановки диагноза.

Оно не отменяет и не заменяет консультацию врача, а так же не отменяет лечения, назначенного вашим врачом.



#### **Об авторе:**

Ваганова Ольга Алексеевна  
Интегративный косметолог/  
специалист превентивной персонализированной  
терапии/  
нутригенетик/генетический паспорт  
биохакер

[https://taplink.cc/vaganova\\_olga](https://taplink.cc/vaganova_olga)

Мой сайт: <http://olicosmetics.ru>

Подписаться в телеграм

[https://t.me/shop\\_olicosmetics](https://t.me/shop_olicosmetics)

Для связи: +7 (988) 160 55 50 [olicosmetics@mail.ru](mailto:olicosmetics@mail.ru)

