MAMA.NA.PEPTIDAH

ПОДАРОК

ГАЙД МОЛОДОСТИ

40 лет, а выгляжу на 30

Анализы, завтраки, ужины без отёков и мой утренний ритуал



Станислава Русскова

Клинический нутрициолог · первый пептидный терапевт в РФ

40+



ДАВАЙ ЗНАКОМИТЬСЯ

Привет! Я Станислава

Мне 40, и мне регулярно говорят, что я выгляжу на 30. Секрет не в уколах. Я 10 лет работаю клиническим нутрициологом, через мою практику прошли больше 2500 пациентов, и я точно знаю: молодость начинается изнутри. С анализов, тарелки, сна и того, как ты встречаешь утро.

В этом гайде то, что я делаю сама каждый день и советую своим пациенткам. Без жёстких диет, голодовок и списка из тридцати банок.

Как пользоваться гайдом

1. Сдай анализы и посмотри на свои цифры
2. Выбери один завтрак и один ужин и начни уже завтра
3. Добавь утренний ритуал на 5 минут и наладь сон

Маленькие шаги каждый день дают больше, чем идеальный план, который ты бросишь через неделю.

Гайд носит информационный характер и не заменяет консультацию врача. Если есть хронические заболевания, беременность или грудное вскармливание, обсуди изменения со специалистом.

ШАГ 1

Анализы молодости



Возраст — это не цифра в паспорте, а цифры в анализах. Вот что я смотрю у каждой пациентки 35+.

Энергия и дефициты

Общий анализ крови	Базовая картина: гемоглобин, признаки воспаления и скрытых проблем
Ферритин	Запасы железа. Когда он низкий: усталость, выпадение волос, тусклая кожа
Железо + ОЖСС	Дополняют ферритин и показывают, как железо переносится в организме
Витамин D (25-OH)	Иммунитет, настроение, кожа и крепкие кости
Витамин B12 и фолаты	Энергия, нервная система и обновление клеток
Цинк и магний	Кожа, волосы, сон и устойчивость к стрессу

Обмен веществ и вес

Глюкоза + инсулин (индекс HOMA)	Объясняют, почему вес стоит и постоянно тянет на сладкое
Гликированный гемоглобин	Средний сахар за 3 месяца. Лишний сахар «склеивает» коллаген, и кожа стареет быстрее
Липидограмма	Сосуды и гормоны: холестерин — сырьё для женских гормонов

Анализы молодости · продолжение

Щитовидная железа

ТТГ	Главный «дирижёр» щитовидки. Отёки, зябкость, лишний вес и сухая кожа часто отсюда
Т4 свободный	Сколько гормона реально работает в организме
Антитела к ТПО	Показывают, не атакует ли иммунитет щитовидку

Воспаление и скорость старения

СРБ высокочувствительный	Скрытое воспаление, которое тихо ускоряет старение
Гомоцистеин	Здоровье сосудов и запас витаминов группы В
АЛТ и АСТ	Как справляется печень, главный фильтр организма

Женские гормоны

Эстрадиол и прогестерон	Цикл, упругость кожи, настроение. Сдаются в определённый день цикла
ДГЭА-С	Гормон надпочечников, который называют гормоном молодости
Кортизол (утром)	Гормон стресса: при избытке отёки, тяга к сладкому и жир на животе

Как сдавать

Утром натощак: 8–12 часов без еды, только вода. За сутки без алкоголя и тяжёлых тренировок. Биотин отмени за 2–3 дня: он искажает результаты гормонов щитовидки. Женские гормоны сдают в день цикла, который назначит специалист.

Норма ≠ оптимум

Ферритин 15 формально «в норме», но для энергии, волос и кожи этого мало. Цифры в бланке — только половина истории. Как их читать именно для тебя, разбираю на консультации.



ШАГ 2

Завтраки молодости

Формула: белок + полезный жир + клетчатка. Тогда сахар держится ровно, кожа сияет, а до обеда не тянет на печеньки.

1 Омлет со шпинатом и авокадо

ПОНАДОБИТСЯ

2–3 яйца
горсть шпината
½ авокадо
5–6 томатов черри
1 ч. л. оливкового масла
щепотка соли и перца

КАК ГОТОВИТЬ

Взбей яйца с солью и перцем. Прогрей шпинат на масле 1 минуту, залей яйцами и готовь под крышкой 4–5 минут на среднем огне. Подавай с ломтиками авокадо и черри.

Польза: белок — материал для коллагена, а лютеин из шпината и жиры авокадо помогают коже оставаться увлажнённой.

2 Чиа-пудинг с ягодами

ПОНАДОБИТСЯ

3 ст. л. семян чиа
200 мл кокосового или миндального молока
горсть ягод (можно замороженных)
1 ст. л. грецких орехов
½ ч. л. корицы

КАК ГОТОВИТЬ

Вечером смешай чиа с молоком и корицей, перемешай через 5 минут, чтобы не было комочков, и убери в холодильник на ночь. Утром добавь ягоды и орехи.

Польза: омега-3 и клетчатка для ровного сахара, а антиоксиданты ягод защищают коллаген.

Завтраки молодости · продолжение

3 Тост с лососем и яйцом пашот

ПОНАДОБИТСЯ

1 ломтик цельнозернового хлеба
50–70 г слабосолёного лосося
1 яйцо
горсть рукколы
¼ авокадо
сок лимона

КАК ГОТОВИТЬ

Подсуши хлеб на сухой сковороде. Яйцо опусти в едва кипящую воду с ложкой уксуса на 3 минуты. Выложи на тост рукколу, авокадо, лосось и яйцо, сбрызни лимоном.

Польза: омега-3 для эластичной кожи, белок для сытости до обеда. Склонна к отёкам? Возьми запечённую рыбу вместо солёной.

4 Греческий йогурт с ягодами и семенами

ПОНАДОБИТСЯ

150–200 г греческого йогурта без сахара
горсть ягод
1 ст. л. молотого льна
1 ст. л. тыквенных семечек
щепотка корицы

КАК ГОТОВИТЬ

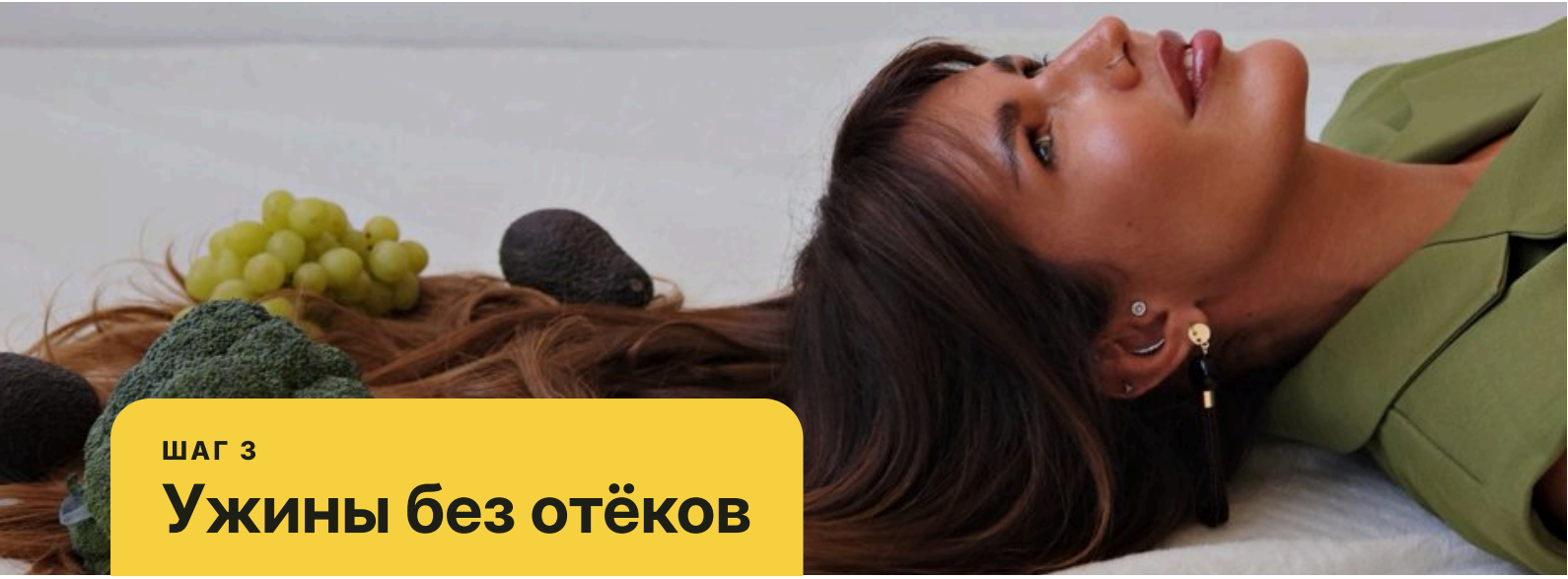
Собери слоями в стакане или баночке: йогурт, ягоды, лён и семечки, сверху корица. Можно приготовить с вечера и взять с собой.

Польза: белок и живые культуры для кишечника, а здоровый кишечник — это чистая кожа. Тыквенные семечки дают цинк.

Чего избегать утром

Сладкие хлопья, мюсли с сахаром, белый хлеб с вареньем и «кофе с булочкой» на голодный желудок. Сахар резко взлетает, через час приходят усталость и голод, а лишняя глюкоза «склеивает» волокна коллагена. Кофе пей после еды, а не вместо неё.

Красота начинается с тарелки, а не с баночки крема



ШАГ 3

Ужины без отёков

Утренние отёки — это чаще всего соль, сахар и поздний ужин. **Правило: ужин за 3 часа до сна, лёгкий белок + овощи, минимум соли.** И утром в зеркале будет твоё лицо, а не подушка.

1 Белая рыба с брокколи и лимоном

ПОНАДОБИТСЯ

150–200 г филе трески или судака
200 г брокколи
½ лимона
1 ст. л. оливкового масла
1 зубчик чеснока, укроп
щепотка соли

КАК ГОТОВИТЬ

Выложи рыбу и соцветия брокколи на противень, полей маслом и соком лимона, добавь рубленый чеснок. Запекай 20 минут при 190 °C. Перед подачей посыпь укропом.

Польза: лёгкий белок, который не нагружает на ночь, а калий из брокколи помогает выводить лишнюю жидкость.

2 Индейка с кабачками и зеленью

ПОНАДОБИТСЯ

150 г филе индейки
1 молодой кабачок
½ сладкого перца
пучок зелени
1 ч. л. масла
паприка, прованские травы

КАК ГОТОВИТЬ

Нарежь индейку и овощи кубиками. Обжарь индейку на масле 3 минуты, добавь овощи и специи, туши под крышкой 15 минут. Соли по минимуму, вкус дадут травы.

Польза: индейка богата триптофаном, из него организм делает мелатонин — гормон сна и мощный антиоксидант.

Ужины без отёков · продолжение

3 Крем-суп из цветной капусты

ПОНАДОБИТСЯ

400 г цветной капусты
½ луковицы
400 мл воды или овощного бульона
50 мл сливок 10% или кокосового молока
1 ст. л. тыквенных семечек
щепотка соли, мускатный орех

КАК ГОТОВИТЬ

Отвари капусту с луком 15 минут. Пробей блендером со сливками и мускатным орехом до бархатной текстуры. Подавай с поджаренными тыквенными семечками.

Польза: тёплый и лёгкий ужин, клетчатка для кишечника, а магний из семечек помогает расслабиться и уснуть.

4 Салат с курицей, огурцом и авокадо

ПОНАДОБИТСЯ

120 г запечённой куриной грудки
1 большой огурец
½ авокадо
листья салата
укроп и петрушка
сок лимона + 1 ч. л. оливкового масла

КАК ГОТОВИТЬ

Нарежь курицу, огурец и авокадо, порви листья салата, добавь много зелени. Заправь лимонным соком и маслом. Соль не нужна: кислинка лимона даёт вкус.

Польза: огурец и зелень богаты водой и калием, они помогают уйти лишней жидкости, а белок держит сытость до утра.

Стоп-лист на вечер

— соленья, колбаса, сыры
— соевый соус, роллы, чипсы
— сладкое и фрукты на ночь
— вино с сыром (классика отёков)
— литр воды прямо перед сном
— плотный ужин позже 20:00

Воду пей днём: 30 мл на кг веса, основную часть до 18:00.

ШАГ 4 · 5 МИНУТ

Утро, которое молодит

01 Стакан тёплой воды

Сразу после пробуждения, до кофе: 200–300 мл тёплой, не горячей воды. За ночь тело теряет жидкость, а тёплая вода мягко будит пищеварение. Можно добавить дольку лимона.

02 Прыжки для лимфы

У лимфы нет своего насоса, как сердце у крови: её разгоняют мышцы. Поэтому лёгкие прыжки утром — самый быстрый способ убрать отёчность лица и ног.

Как: колени мягкие, прыгай на носочках, едва отрываясь от пола. 3 подхода по 30–60 секунд, между ними глубокий вдох животом. Идеально на мини-батуте.

03 Прохладное умывание

Умойся прохладной водой и минуту помассируй лицо: от центра к ушам и вниз по шее. Так лимфа уходит по естественному пути.

Важно: если ты недавно родила, есть варикоз, слабость тазового дна или проблемы с суставами, вместо прыжков делай подъёмы на носочки, 3 подхода по 20 раз. Лимфа разгоняется так же, без ударной нагрузки.



ШАГ 5

Сон — бесплатная процедура красоты



Во время глубокого сна организм выделяет гормон роста: он обновляет кожу и мышцы. А мелатонин работает как мощный антиоксидант и защищает клетки.

Когда сна мало, растёт кортизол. Отсюда тяга к сладкому, утренние отёки, жир на животе, тусклая кожа и морщины раньше времени. Никакой крем не исправит хронический недосып.

Мои правила сна

7–9 часов
каждую ночь, даже в выходные

Отбой до 23:00
самый ценный сон — до полуночи

Темнота и 18–20 °C
плотные шторы, прохладная спальня

Без телефона
за час до сна, синий свет мешает мелатонину

Ужин за 3 часа
тело спит, а не переваривает

Кофе до 14:00
кофеин держится в крови 6–8 часов



SWEET DREAM

PEPTIDE EXPERT

Аминокислотный комплекс для сна: глицин, ГАМК, L-теанин, L-триптофан и 5-HTP. Это аминокислоты, которые участвуют в естественной регуляции сна и помогают телу расслабиться вечером.

Схему подбираем индивидуально на консультации. Не подходит при беременности и грудном вскармливании. Если принимаешь антидепрессанты, сначала обсуди с врачом.

Смотреть Sweet Dream →



ШАГ 6

Аминокислоты — кирпичики молодости

Белок — главный строительный материал тела, а состоит он из аминокислот. Из них организм собирает:

- **Коллаген и эластин** (глицин, пролин, лизин) — упругая кожа без заломов
- **Кератин** (цистеин, метионин) — густые волосы и крепкие ногти
- **Мышцы** (лейцин, изолейцин, валин) — тонус, красивое тело и быстрый обмен
- **Гормоны счастья и сна** (триптофан → серотонин и мелатонин, тирозин → дофамин)
- **Ферменты и антитела** — пищеварение и крепкий иммунитет

9 аминокислот незаменимы: тело не умеет их делать, только получать с едой. После 35 белок усваивается хуже, а мышцы уходят быстрее. Если ты мало ешь мяса, рыбы и яиц или часто сидишь на диетах, дефицит почти гарантирован.



BASE PEPTIDE EXPERT

17 аминокислот, включая все незаменимые, в растительных капсулах.

Дозировку подбираем индивидуально. Не подходит при беременности и грудном вскармливании.

Смотреть BASE →

ШАГ 7

Пептидный уход

Пептиды — короткие цепочки аминокислот, сигнальные молекулы. В уходе они помогают коже поддерживать собственное обновление, увлажнение и упругость.

Мой уход — три шага с пептидами, утром и вечером.





ШАГ 1

HYALURITI

Сыворотка Anti Age

Гиалуроновый комплекс и пептиды. Для лица, шеи, век и декольте: глубокое увлажнение, упругость и более чёткий овал.

Смотреть →



ШАГ 2

SKIN GLOW

Крем для лица

Пептиды, сквалан и масло пальмарозы. Увлажняет, смягчает и делает кожу более эластичной и сияющей.

Смотреть →



ШАГ 3

TISIEYE

Крем вокруг глаз

Лёгкая текстура с пептидами для нежной зоны: мелкие морщинки, утренняя отёчность и тёмные круги.

Смотреть →

Порядок нанесения

Сыворотка → крем для лица → крем вокруг глаз. Не забывай про шею и декольте: они выдают возраст первыми. Уход работает курсом, первые изменения обычно видны через 3–4 недели.



Бесплатная консультация со мной

Гайд — это первый шаг. Но тело у каждой своё, и дефициты тоже. Давай разберём именно твою ситуацию.

01
Посмотрим на твои анализы и самочувствие

02
Найдём, что забирает твою энергию и молодость

03
Получишь понятный следующий шаг

Записаться бесплатно →

Напиши менеджеру кодовое слово **«ГАЙД»** · **t.me/sila_peptida_manager**