

WELLNESS BEAUTY ACADEMY

*mysuperface*  
by ANNA DERYUGINA

35+

ANTI-AGE МАРАФОН  
СТОП-ВОЗРАСТ



МАТЕРИАЛЫ МАРАФОНА

МОЛОДОСТЬ В ВАШИХ РУКАХ!

## **ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!**

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ВЫБОР  
ANTI-AGE МАРАФОНА

## **СТОП-ВОЗРАСТ**

МЫ ПОСТАРАЛИСЬ ОТОБРАЗИТЬ В НЕМ САМОЕ НЕОБХОДИМОЕ И  
ВАЖНОЕ, ЧТОБЫ КАЧЕСТВО ВАШЕЙ ЖИЗНИ БЫЛО ДОЛГИМ И  
ПРОДУКТИВНЫМ.

Три фундаментальных блока помогут вам:

- ✓ Оставаться в форме в любом месте в любое время, не затратив при этом много времени на тренировки.
- ✓ Сбалансировать свое питание, распознать свои дефициты и компенсировать их.
- ✓ Разобраться в гормональном здоровье человека, чтобы своевременно реагировать на изменения организма.

Итак, давайте приступим!

# **ОТЛИЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ!**

## ПРОГРАММА МАРАФОНА:

### ДВИЖЕНИЕ И СПОРТ КАК ОСНОВА МОЛОДОСТИ ОРГАНИЗМА.

- ✓ Как влияет спорт на организм? Что происходит в организме во время тренировок?
- ✓ Какие виды тренировок и какие нагрузки нужны человеку в возрасте 35+?
- ✓ За какими показателями нужно следить во время тренировок?
- ✓ Дневник питания. Форма для заполнения на 2 недели.

### ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ МОЛОДОСТИ ОРГАНИЗМА.

- ✓ Зачем нужна пища? Функции и роль в жизнедеятельности организма.
- ✓ Макро и микронутриенты. Что это и их функции?
- ✓ Биологически активные вещества в жизни организма. Что это и их функции. Как выбрать БАД? Активная фаза усвоения БАД. Как совмещать питание и БАД? Как разобраться в дозировке? Какие анализы нужно сдать и какие показатели ведут к назначению БАДов?
- ✓ Окисление и защелачивание организма. Почему происходит и как влияет на организм? Таблица щелочных и окисляющих продуктов.
- ✓ «Правило тарелки» - что это, основные принципы. Идеальный завтрак, обед и ужин. Чем отличается завтрак от обеда, обед от ужина? Сколько должно быть приемов пищи? Как научиться правильно питаться?
- ✓ Детокс – мифы и реальность. как самостоятельно понять, нужен ли детокс (симптомы) и как его провести безопасно и эффективно?
- ✓ Продуктовая корзина здорового питания. полезные продукты. Продукты, от которых лучше воздержаться. продукты, которые лучше исключить из рациона.

### ГОРМОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ – МОЛОДОСТЬ ЗРЕЛОГО ОРГАНИЗМА.

- ✓ Что такое гормоны? Основные гормоны человека. Функция и роль в молодости (антистарении) организма.
- ✓ SMART-диагностика для самостоятельного анализа показателей.
- ✓ Стадии климактерия: какие лабораторные показатели нужно отслеживать в каждой из стадий, как часто. Образ жизни на каждой стадии.
- ✓ Гормоно-заместительная терапия на каждой стадии климактерия. Мифы и реальность. Показания к назначению. Противопоказания и меры предосторожности.
- ✓ Как верно расшифровать свои анализы?

## СПРАВОЧНИК ТЕРМИНОВ:

**Молекулы ДНК** - своеобразный «банк памяти», в котором хранится вся генетическая информация, необходимая для развития жизни из одной единственной клетки. Каждая клетка нашего организма содержит одинаковую ДНК, но работает этот набор генов, как избирательная компьютерная программа, которая даёт команды клеткам нашего организма и заставляет их функционировать по-разному. ДНК находится в хромосомах, которые мы наследуем от родителей, но хромосомы только на 50% состоят из ДНК, остальная половина - это протеины (белки). Раньше считалось, что определяют все только гены, сегодня точно известно: всё, что мы делаем, едим, пьем, курим - оказывает воздействие на наши гены и гены будущих поколений и их активность.

**Эпигенетика** - наука о передаче наследуемых признаков не через последовательность ДНК, а через изменение активности генов под влиянием питания и других факторов.

**Нутриенты** - пищевые вещества, которые составляют нутриент.

Макронутриенты: углеводы, жиры, белки, вода.

Микронутриенты: витамины, микроэлементы, витаминоподобные соединения, фитонутриенты (минорные компоненты пищи).

**Витамины** - группа низкомолекулярных органических соединений различного строения, необходимая для осуществления жизненно важных биохимических и физиологических процессов в живых организмах, обеспечивающих устойчивость организма к внешним воздействиям.

**БАД** (биологически активные добавки к пище) - комплекс минорных компонентов, которые мы недополучаем в рационе.

**Клетка** - элементарная единица строения, функционирования, размножения и развития живых организмов.

**Теломера** - концевой участок хромосомы. главная функция-защита генетической информации хромосом при делении клеток. длина теломер-индикатор биологического возраста организма.

**Теломераза** - строит и восстанавливает теломеры, решает проблемы сокращения теломер - фермент «удлинитель».

**Гликемический индекс** - это относительная способность одного грамма углеводов повышать уровень сахара в крови в течение первых двух часов после употребления (70-100 - высокий GI). Углеводы с высоким GI повышают риск развития воспалительных процессов, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, рака. Продукты питания с низким GI, наоборот, защищают от возникновения этих заболеваний.

**Митохондрии** - «нити жизни», выработка энергии. особенно активен этот процесс во время тренировок.

**свободные радикалы** - активные формы кислорода, синтезируемые главным образом в митохондриях, необходимые для многих биохимических процессов.

**Молодость** - с биологической точки зрения - это период равновесия между защитными, восстанавливающими способностями организма и разрушающими его вредными биохимическими процессами, то есть период отсутствия заболеваний.

Пренебрежимое старение - отсутствие зависимости роста заболеваемости и смертности от прожитого времени.

**Климакс (климактерий)** – (греч. «ступень») - период постепенного перехода женщины из репродуктивного состояния в нерепродуктивное.

**Менопаузальный синдром** - изменения, развивающиеся в организме женщины на фоне прогрессирующего дефицита половых гормонов.

**Пременопауза** - период, который следует от начала снижения функции яичников и появления первых менопаузальных симптомов до прекращения менструаций.

**Перименопауза** - от начала первых признаков климактерия + один год после последней менструации.

**Менопауза** - стойкое прекращение менструаций, это последняя самостоятельная менструация, обусловленная возрастным снижением и «выключением» гормональной и репродуктивной функции яичников. Дата оценивается ретроспективно: спустя 12 месяцев отсутствия менструаций.

**Постменопауза** - период, начинающийся через год после менопаузы и до конца жизни женщины.

**Астения** - астенический синдром, синдром хронической усталости - состояние, характеризующееся быстро наступающей усталостью после обычной активности.

**ЗГТ** - (заместительная гормональная терапия) - восполнение дефицита любого гормона (щитовидной железы, гипофиза, надпочечников, половых желёз).

**МГТ** - менопаузальная гормональная терапия (частный случай ЗГТ) -восполнение дефицита половых гормонов у женщин - основной инструмент предупреждения заболеваний и поддержания качества жизни у женщин в пери- и постменопаузе. Терапию гормонами может назначить только врач.

**Инсулинорезистентность** – нарушение биологического ответа организма на инсулин (изменённый, извращённый ответ тканей на инсулин):

- Нарушение обмена белков, жиров, углеводов;

- Изменение в синтезе ДНК, регуляции работы генов, процессов дифференцировки и роста клеток (это отражает основные механизмы образования опухолей - канцерогенеза).

**Биоимпедансметрия** - биоимпедансный анализ состава тела - метод основан на измерении электрической проводимости различных тканей тела человека.

**Саркопения** - снижение мышечной массы и мышечной силы.

**ЧСС** – частота сердечных сокращений.

## БЛОК 1

### ДВИЖЕНИЕ И СПОРТ КАК ОСНОВА МОЛОДОСТИ ОРГАНИЗМА.

#### ✓ КАК ВЛИЯЕТ СПОРТ НА ОРГАНИЗМ?

##### ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ ВО ВРЕМ ТРЕНИРОВОК?

Что такое физическая активность? Это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, включая физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической активности.

У женщин после 45 лет скорость метаболизма (обмена веществ) «в покое» замедляется на 4-5% каждые 10 лет, что эквивалентно прибавке массы 3-4 кг в год, и масса не жировых тканей после менопаузы уменьшается на 3 кг в год (в основном, за счёт мышечной ткани).

Когда вы выполняете физические упражнения, в организме вырабатываются эндорфины, способствующие хорошему настроению, повышается выработка гормонов-строителей - анаболических гормонов - **Тестостерона и Соматотропного гормона гипофиза - гормона роста**, выработка которого начинает постепенно снижаться в организме с 20-25 лет.

**Именно этот гормон умеет «сжигать» жировую ткань и стимулировать рост мышечной массы, активизирует иммунитет, положительно влияет на нервную систему.**

Движение — естественный способ максимально повысить секрецию гормона роста!

Во время тренировки, клетки надпочечников выделяют меньше кортизола - гормона стресса, и мы чувствуем себя спокойнее.

Благодаря регулярным упражнениям улучшается чувствительность всех клеток к **инсулину** и поддерживается более стабильный уровень глюкозы в крови.

Повышается выработка **адипонектина** - гормона, который активизирует распад жировой ткани и синтез мышечной, недавно открытого гормона **иризина**, который стимулирует обмен веществ.

При регулярном включении в свой график физкультуры на нас меньше воздействует окислительный стресс.

Доказано, что движение продлевает молодость иммунной системы.

В 21 веке появились доказательства пользы упражнений на клеточном уровне - они помогают поддерживать теломеры в нормальном состоянии. а теломеры позволяют нам сохранить молодость тела.

## ✓ КАКИЕ ВИДЫ ТРЕНИРОВОК И КАКИЕ НАГРУЗКИ НУЖНЫ ЧЕЛОВЕКУ В ВОЗРАСТЕ 35+?

Заниматься лучше ежедневно. заведите привычку просто **делать зарядку**.

Всего 10-15 минут активной тренировки «до пота» помогут усилить метаболизм, насытят кровь кислородом и запустят процесс очищения организма – упражнения вызывают непродолжительную стрессовую реакцию, которая стимулирует более активное восстановление – например, увеличивается количество митохондрий, производящих энергию. После тренировки организм более активно начинает уборку «внутренней территории», так как активируется процесс аутофагии - разрушение повреждённых молекул клеток и переработка для повторного использования.

Какие упражнения эффективнее всего помогают сохранять здоровье на клеточном уровне?

**Умеренные аэробные упражнения**, выполняемые 3 раза в неделю по 30 минут - просто ходите, выкладываясь на 60% от ваших максимальных возможностей. дыхание при этом должно учащаться, но не настолько, чтобы вы не могли поддерживать разговор.

**Интервальные тренировки**, при которых кардионагрузки чередуются с периодами отдыха - например:

Быстрая ходьба (3 минуты), ходьба прогулочным шагом - 3 минуты – повторить чередование 4 раза.

**Силовые тренировки** также важны - они помогают укреплять кости и наращивать мышечную массу, улучшают чувство равновесия и координацию движений. работа с собственным весом - самый правильный выбор для достижения этих целей.

**Растяжка (стретчинг)** – крайне важна. улучшает координацию, укрепляет суставы, делает связки более эластичными (уменьшение риска травмы). растяжка снимает мышечную усталость и нервное напряжение. и, наконец, растяжка – это естественная саморегуляция организма – таким образом он регулирует активность систем и органов.

## ✓ ЗА КАКИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ НУЖНО СЛЕДИТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК?

**Пульс** во время упражнений является важным индикатором нагрузки. если мы постоянно работаем в зоне пульса выше наших возрастных особенностей, это может привести к перегрузке сердечно-сосудистой системы.

Для расчёта пульса рекомендовано использовать формулу:

1. Максимальная ЧСС= (220 - возраст) \* коэффициент интенсивности ЧСС

- ✓ Для начинающих: коэффициент интенсивности будет 0,85
- ✓ Для среднего уровня - 0,9
- ✓ Для продвинутого уровня - 0,95

Пример: если вам 40 лет и вы вели ранее малоподвижный образ жизни, то максимальный пульс в упражнениях будет:

$(220-40) * 0,9 = 162$  удара в минуту.

При достижении этой границы, нужно остановиться и восстановить пульс, только после этого продолжать тренировку.

2. Принцип «Чем больше - тем лучше» здесь работает с ограничением верхнего предела, так как чрезмерные физические нагрузки могут нанести и наносят ущерб здоровью (особенно при железодефицитном состоянии и при недостаточности витамина Д)

**Помните, что физически активные женщины отличаются лучшим метаболическим профилем, показателями здоровья костно-мышечной системы, когнитивными способностями (мышление, внимание, память и т.д.) и имеют более высокий уровень качества жизни!**