

ГАЙД



ЕШЬ, СПИ И ХОДИ

Три базовых инструмента, с которых
начинается здоровье и красивая кожа



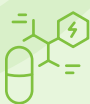
dr.chenkova

ЕШЬ — ПИТАНИЕ, КОТОРОЕ РАБОТАЕТ НА ТЕБЯ

Кожа — это не просто зеркало здоровья.
Это **полноценный орган**, который:



строится
из белка



защищается
антиоксидантами



реагирует
на уровень
сахара
в крови
(гликемию)



зависит от
состояния
микробиоты

ВАЖНО ЗНАТЬ О ПИТАНИИ ДЛЯ КРАСИВОЙ КОЖИ: **ДОСТАТОЧНО БЕЛКА**



минимум — 1.2–1.5 г/кг массы тела

оптимум — 1.8–2 г/кг массы тела

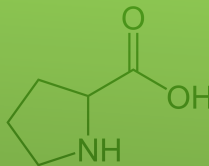
для кожи:

ПРОЛИН

ГЛИЦИН

АРГИНИН

ГЛУТАМИН



ПРОЛИН

— основа коллагена, укрепляет сосуды, участвует в заживлении кожи.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

Мясо — особенно с соединительной тканью



Коллагеносодержащие продукты: костный бульон, кожа курицы, хрящи

Яичный белок

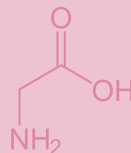


Желатин: агар, холодец



Творог и зрелые сыры

ГЛИЦИН



— обладает выраженными антиоксидантными и седативными свойствами, а также участвует в синтезе **глутатиона** (одного из главных защитников клеток кожи от стресса и повреждений).

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

Куриная кожа, хрящи, свиные ножки



Желатин, холодец, костный бульон

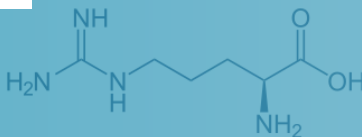
Бобовые и семена (в меньших количествах)



Субпродукты: печень, сердце



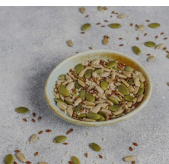
Глицин в виде БАД — доступен отдельно



АРГИНИН

— помогает расширять сосуды, улучшает микроциркуляцию кожи и поддерживает работу **иммунной системы**.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:



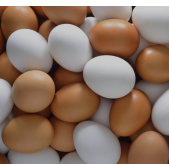
Тыквенные и кунжутные семечки



Орехи: арахис, грецкие



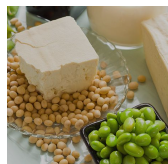
Индейка, курица, говядина



Яйца

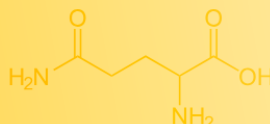


Бобовые: чечевица, нут, фасоль



Соевые продукты: тофу, эдамаме

ГЛУТАМИН



— служит топливом для клеток кишечника, помогает восстанавливаться слизистым оболочкам и поддерживает здоровье печени.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:



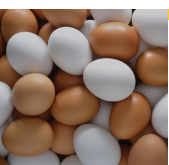
Говядина, куриная грудка, индейка



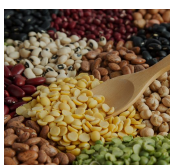
Молочные продукты: творог, сыр, кефир



Зелень и овощи: шпинат, петрушка, капуста (умеренно)



Яйца



Растительные источники: соя, чечевица, фасоль



Глутамин как БАД — особенно в спортивном питании

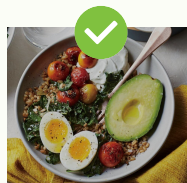
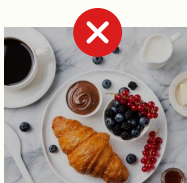
что важно знать

О ПИТАНИИ ДЛЯ КРАСИВОЙ КОЖИ



1 Стабильная гликемия: резкие скачки глюкозы = ВОСПАЛЕНИЕ И ГЛИКАЦИЯ

→ Завтрак с белком и жирами, не начинай день с булки.



2 ЖИРЫ

— это гормоны и барьер кожи

✓ ОМЕГА-3

✓ ФОСФОЛИПИДЫ

✓ МАСЛО ГХИ

✓ ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ

3 Пробиотики и клетчатка: для кожи, через ось “кишечник — печень — кожа”



✓ КВАШЕНАЯ КАПУСТА

✓ ПРЕБИОТИКИ

✓ РАЗНООБРАЗИЕ РАЦИОНА

ЧАСТЫЕ ОШИБКИ

МАЛО БЕЛКА



кожа “провисает”, процессы заживления идут медленно

ДИЕТА “ВСЁ ПОЛЕЗНОЕ СРАЗУ”



вздутие, высыпания

ГОЛОДАНИЕ С КОФЕ



раздражённость, нарушения цикла

СПИ — МОЗГ И КОЖА ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ НОЧЬЮ

Сон — это не пауза. Это гормональная регенерация, детоксикация мозга (глимфатическая система), восстановление нейромедиаторов и ритм выработки кортизола и мелатонина.

ОПТИМУМ

7.5-9 ЧАСОВ СНА

в тишине

в прохладе

в темноте

ЗАСЫПАНИЕ ДО 23:00

МИКРО-РИТУАЛЫ



душ



магний



приглушённый свет

01

с 22:00 до 02:00 — пик мелатонина, гормона ночного восстановления

02

за 1 ч до сна без гаджетов — синий свет подавляет мелатонин

СТАБИЛИЗАЦИЯ ПАРАСИМПАТИКИ

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО:

недосып

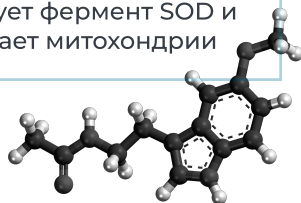
повышение кортизола

гиперинсулинемия

высыпания



Мелатонин — антиоксидант, активирует фермент SOD и защищает митохондрии



НАРУШЕНИЯ СНА



отёки



воспаления



плохое восстановление кожи

ХОДИ — ДВИЖЕНИЕ, КОТОРОЕ ЛЕЧИТ КОЖУ

Движение — это не сжигание калорий, а способ:

- усилить микроциркуляцию в коже
- активировать лимфоотток и дренаж
- модулировать инсулин, эстрогены и даже экспрессию генов

ЧТО РАБОТАЕТ:



→ 6–8 тысяч шагов в день

→ базовая доза для поддержания здоровья

→ лёгкая физнагрузка утром

→ помогает настроить циркадные ритмы

→ 15–20 минут лёгкой ходьбы после еды

→ снижает постприандиальный скачок сахара

→ статика = застой

→ важно не только “тренироваться”, но и работать с лимфотоком

ВЫВОД



Здоровье — это не баночка с активом. Если ты не ешь, не спишь и не двигаешься — никакая сыворотка не спасёт. **Ешь, спи и ходи** — это фундамент для гормонов, кожи и психики.