

КУРС
**В РАСЦВЕТЕ
СИЛ**

МАСТЕР-КЛАСС 6

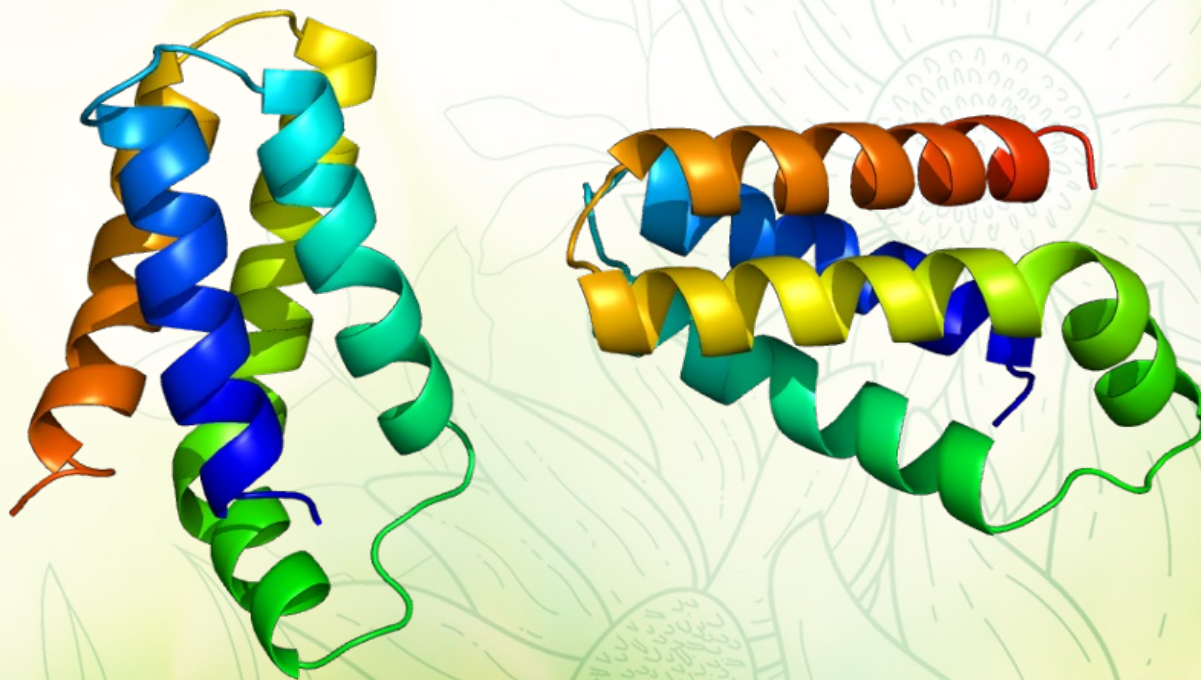
Путь mTOR (маммалианский таргет рапамицина)

Когда mTOR активен - это стимулирует клетки к росту, делению и производству новых белков.

Когда mTOR неактивен - это переключает организм в режим экономии, усиливая процессы восстановления клеток и защиты от повреждений.

Связь mTOR с процессом старения

Клетки больше занимаются ростом,
а не восстановлением.



Активацию пути mTOR снижает

- Уменьшение калорийности рациона
- Ограничить метионина в пище
- Периодическое голодание
- Ресвератрол, EGCG, омега-3, куркумин, липоевая кислота
- Снижение воспаления – Магнес, витамин С.
- Ходьба

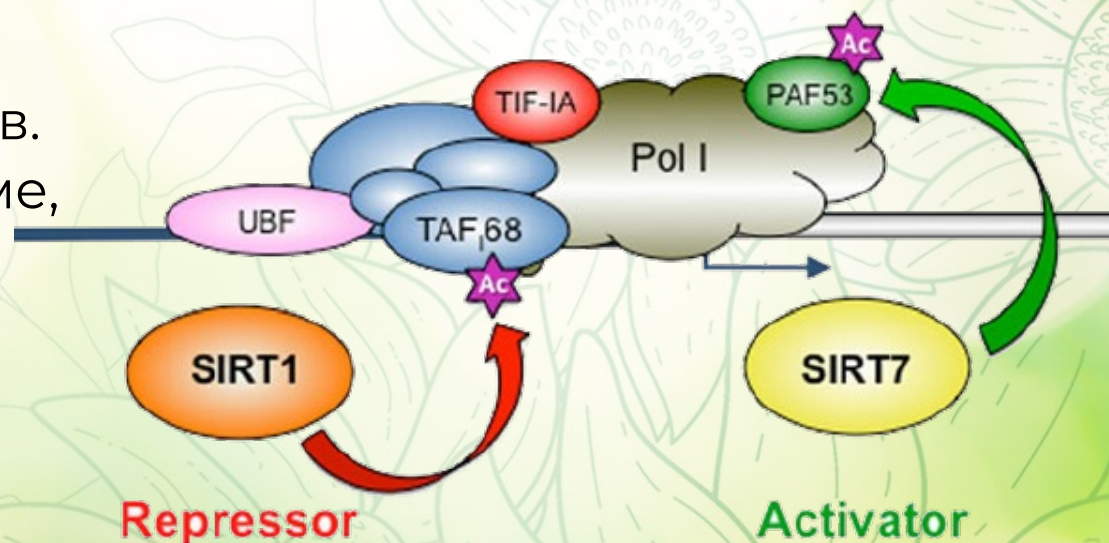
Путь долголетия SIRT

Сигнальные пути SIRT (сиртуинов) важны для регуляции старение, метаболизма, устойчивости к стрессу и клеточной выживаемости.

У млекопитающих идентифицировано семь сиртуинов, обозначаемых как SIRT 1–SIRT 7

SIRT 1:

Один из наиболее изученных сиртуинов. Он играет ключевую роль в метаболизме, регуляции старения, защите от стресса и воспаления.



Снижение активности сигнального пути SIRT приводит к

- Нейродегенерации
- Воспалению
- Жировой дистрофии в печени
- Резистентности к инсулину
- Потере мышечной силы



Активация сигнального пути долголетия SIRT приводит к

- Снижению воспаления
- Воспроизводству митохондрий
- Снижению канцерогенеза
- Антиоксидантной поддержке



Как на это повлиять?

- Снижение потребления глюкозы
- Снижения потребления калорий
- Физические упражнения (кардионагрузка)
- Сауна



Циркадные ритмы и сиртуины имеют
взаимозависимое отношение

Важно питаться и ложиться спать
в одно и то же время!



Путь долголетия FOXO 3

Это механизм в клетках, который помогает защитить их от повреждений и замедлить процесс старения

Белок FOXO3 активируется в ответ на стресс или низкий уровень энергии и включает гены, которые отвечают за восстановление клеток, защиту от окислительного стресса и снижение воспаления.

Активаторы FOXO

- Ресвертрол
- Кверцетин
- EGCG
- Куркумин
- Зеленый чай, черный чай
- Витамин Е



Образ жизни и FOXO 3



- Физическая активность
- Тепловые воздействия
- Прерывистое голодание и ограничение калорий

Общие правила питания

- Овощи. 60-70% рациона
- Овощные супы 5-7 раз в неделю
- Рыба практически каждый день
- Фрукты на завтрак и обед
- Рыбу и птицу сочетать в основном с овощами
- Раз в день сложные углеводы – цельный рис, киноа, гречка, спельта

**На 1 часть омега-3 в масле должно быть
2 (максимум 3) части омега-6**



Для тепловой обработки используйте масла



- Рисовых отрубей
- Виноградных косточек
- Кокосовое
- Кунжутное



Питьевой режим

1-2 стакана воды перед едой

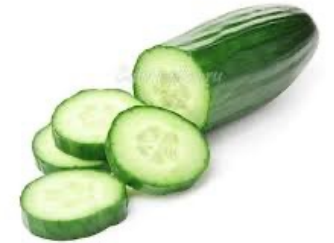
Перед едой выпейте 1-2 стакана воды.

Это уменьшит аппетит,
улучшит пищеварение
и защитит от переедания

НЕ делать углеводные перекусы!

В случае сильного голода между едой:

- Кокосовый йогурт
- Некрахмалистые овощи с хумусом/тхиной/авокадо
- Активированные орехи (предварительно замоченные в подкисленной воде)
- 5-6 оливок и огурец



Если очень хочется – то можно,
но изредка и немного!



Когда нужно расширять рацион?

- Если вы уже добились идеальных результатов по всем параметрам, которые хотели изменить
- Вы безумно страдаете от недостатка какого-то продукта, который был исключен

Как расширять рацион?

1. Добавляйте ТОЛЬКО один продукт в 7 дней
2. Начинайте постепенно. Съешьте маленькую порцию чего-то нового. Подождите 15 мин и, при отсутствии негативной реакции добавьте нормальную порцию в следующий прием пищи.
3. Ешьте этот продукт 2- 3 раза в день.
4. Отслеживайте свои реакции.
5. После того, что вы добавили новый продукт в рацион и ели его 2-3 раза в день в течение недели, сделайте перерыв на 7 дней. В этот период времени вы его не едите и не пробуете ничего другого. Если в это время не проявились никакие неприятные симптомы можно оставить тот продукт в своем рационе

Сахар, плюшки, готовые сладости, колбасы,
готовые соки и напитки, белый рис и белая мука
НИКОГДА не возвращаются в ваш рацион.

Молочные продукты и пшеничный глютен
рекомендую добавлять не раньше, чем, через год.

Симптомы пищевой непереносимости

- Чаще всего они проявляются в пищеварительной системе: боль, тошнота, запор, диарея, вздутие, тяжесть после еды.
- Давящая боль в сердце, тахикардия, учащение пульса
- Снижение энергии, усталость, сонливость после еды
- Страстное желание какого – либо продукта или сладкого, соленого, кофеина
- Бессонница и ночные пробуждения
- Головные боли
- Головокружение
- Кашель, часто с мокротой, ощущение слизи в горле
- Насморк, заложенность носа
- Боли в мышцах и суставах
- Кожные реакции: зуд, высыпание, краснота, ухудшение состояния кожи
- Повышение веса

Список замен

- Вместо картофеля цельный рис или фасоль
- Вместо пшеничной муки - цельнозерновую из спельты
- Вместо сахара - свитанго
- Соления готовьте дома из качественной соли
- Вместо майонеза - тхину
- Сливки замените на кокосовый крем
- Чтобы придать блюду сырный вкус воспользуйтесь неактивными дрожжами

Готовьте быстро и в удовольствие

- Совмещайте время, проведенное на кухне, с прослушиванием интересных аудиокниг, лекций или подкастов
- Готовьте вместе с близкими
- Организуйте пространство на кухне
- Расположите удобно и доступно то, чем вы будете пользоваться постоянно
- Подготавливайте продукты
- Сварите суп в количестве, большем, чем сможете съесть за 2-3 дня, и заморозьте часть.
- Запекая овощи, посыпьте их по частям разными специями
- Пусть у вас в холодильнике всегда будет отварная гречка или киноа



Правила фрирайтинга

Во время фрирайтинга НЕ отвлекайтесь ни на что!

Пишите расслабленно, не прилагайте усилий,
не ждите результата

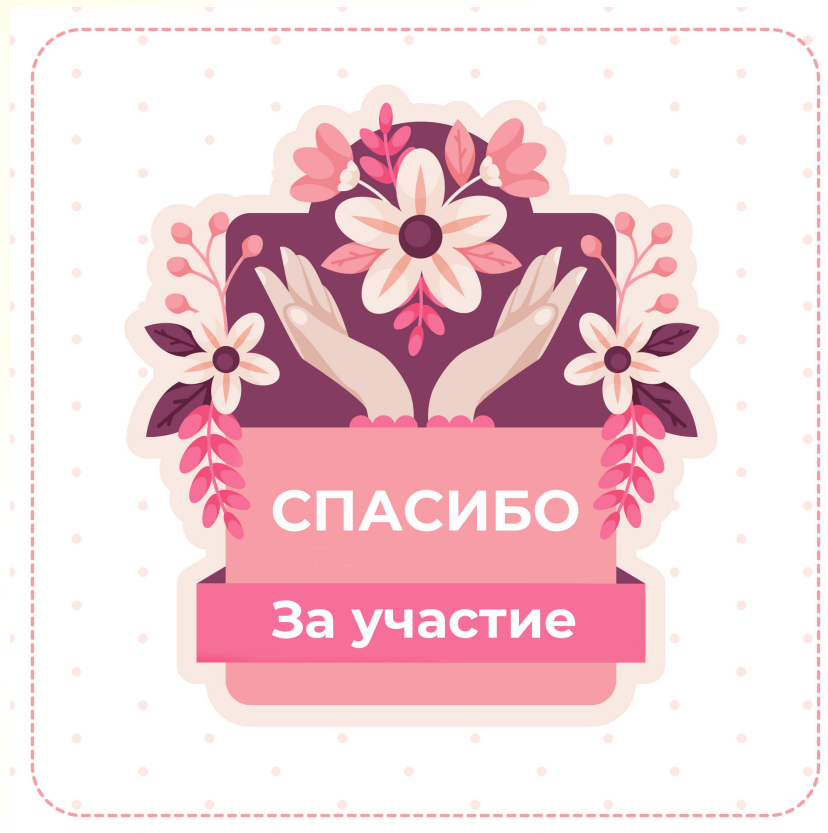
Направьте ваше мышление вопросом

Варианты вопросов

1. В каких ситуациях в жизни вы чувствуете себя взрослой?
2. Рядом с кем и в каких ситуациях вы регрессируете (ощущаете себя младше, чем есть)?
3. Какими вы видите своих родителей? В ваших глазах они взрослые? Если нет, то в каком возрасте вы обнаружили их «невзрослость» и как это на вас повлияло?
4. А умеете ли вы проявлять спонтанность и «легально» позволять себе проявлять детскую часть? Как вы это делаете?

План действий на 6-й модуль

1. Придерживайтесь меню 6-го модуля
2. Продолжать по предложенной схеме скандинавскую ходьбу
3. Прослушать лекцию приглашенного спикера
4. Пройдите по чек листу и составьте план работы со всеми материалами проекта
5. Если ваш формат участия с обратной связью, ежедневно заходите в группу в ТГ. Делайте упражнения, играйте, Давайте обратную связь, общайтесь



Учебный центр: 09-3740334



eMail: a.vitateva@gmail.com



WhatsApp: +972 515003325