

«Те, кто течет, как жизнь,
знают, что им не нужна никакая другая сила»

Лао-цзы

ЭТА КНИГА ПОСВЯЩЕНА

моей дочери Ариане.

Пусть ты всегда знаешь дары природы,
которые в тебе спрятаны, и силу природы,
которой являешься.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---------------------------|-----------|
| ВВЕДЕНИЕ | 10 |
|---------------------------|-----------|

Часть I. НАШЕ ЗДОРОВЬЕ, НАШИ ДНИ

| | |
|---|-----------|
| Глава 1. ПОЛОЖИМ КОНЕЦ ЛОЖНОМУ ПРОСВЕЩЕНИЮ | 22 |
|---|-----------|

| | |
|--|----|
| Правда за пагубными мифами о гормональном цикле | 26 |
| Жизнь в мужском клубе | 31 |
| Моя гормональная история | 37 |
| Биохакинг, функциональная медицина и Метод Синхронизации с Циклом™ — в чем разница? | 41 |
| Освободите женскую энергию и изменитесь | 43 |

| | |
|--|-----------|
| Глава 2. УЙДИТЕ ОТ 24-ЧАСОВОГО РАСПОРЯДКА | 45 |
|--|-----------|

| | |
|--|----|
| Хронобиология и вы | 46 |
| Ваши суточные часы | 47 |
| Знакомьтесь: ваши вторые часы! | 50 |
| Как лучше смотреть на время | 53 |
| Перестаньте игнорировать свои вторые часы | 56 |
| Циклический секрет: используйте ваши вторые часы | 64 |

| | |
|--|-----------|
| Глава 3. НЕ ТОЛЬКО МЕСЯЧНЫЕ: УЗНАЙТЕ СВОИ ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА | 66 |
|--|-----------|

| | |
|--|----|
| Знакомьтесь: ваши гормоны | 69 |
| Переподключитесь к силе | 70 |
| За пределами цикла. Как ваши вторые часы оказывают влияние на 5 ключевых систем | 75 |
| Подход феминизма: разные, но равные | 92 |

Часть II. ТЕЛО В ПОТОКЕ

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| Глава 4. БОЛЬШЕ НИКАКИХ ДИЕТ | 96 |
|-------------------------------------|-----------|

| | |
|---|-----|
| Связь с гормонами через питание | 99 |
| Питание по фазам цикла | 103 |

| | |
|--|------------|
| Как циклическое питание оказывает влияние на 5 ключевых систем | 109 |
| Кофеин: чудо биохакинга или блокатор цикла? | 115 |
| Давайте готовить! | 119 |
| Похудение и почему мода на диеты оставляет нас в проигрыше | 119 |
| Как использовать популярные диеты для синхронизации с циклом | 127 |
| Как готовить в синхронизации с циклом | 128 |
| Перестаньте волноваться! Синхронизация с циклом легче, чем вам кажется | 129 |
| Продолжайте движение | 133 |
| Глава 5. ТРЕНИРУЙТЕСЬ МЕНЬШЕ, СТАНОВИТЕСЬ СТРОЙНЕЕ | 134 |
| Правда о женских гормонах, обмене веществ и тренировках | 135 |
| Меньше — это больше, правда! | 139 |
| Тренируйтесь умнее, а не усерднее | 141 |
| Синхронизация нагрузок с каждой фазой | 143 |
| Четыре этапа синхронизации тренировок | 146 |
| Давайте поговорим о новой норме | 149 |
| Ваше тело правит | 153 |
| Глава 6. КАК ДЕЛАТЬ БОЛЬШЕ С МЕНЬШИМ СТРЕССОМ | 154 |
| Миф о тайм-менеджменте | 155 |
| Поиск женской энергии | 156 |
| Ценность отдыха | 159 |
| Управление собственной жизнью | 161 |
| Сколько стоит утечка энергии | 161 |
| Влияние продуктивности на ваши биологические системы | 163 |
| Перестаньте управлять временем и начните управлять энергией | 166 |
| Выберите хорошее настроение | 169 |
| Управление творческим процессом в соответствии с циклом | 171 |
| Планируй как женщина: циклический подход к управлению энергией | 174 |
| Перестаньте «просто делать» и начните жить | 177 |
| Мудрость яйцеклетки | 182 |
| План быстрого старта на четыре недели | 184 |
| Инструменты биохакинга | |
| 1. КАК СИНХРОНИЗИРОВАТЬСЯ, ЕСЛИ У ВАС НАРУШЕН ЦИКЛ | 186 |
| 2. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ | 211 |
| Как таблетки влияют на ваши биологические системы | 214 |
| Здорово, когда есть выбор | 217 |

Часть III. ЖИЗНЬ В ПОТОКЕ

| | |
|--|------------|
| Глава 7. УСПЕХ НА РАБОТЕ | 226 |
| Подведите рабочие часы | 228 |
| Пусть цикл работает на вас | 230 |
| Синхронизация работы в офисе с циклом | 236 |
| Выберите новое определение успеха | 238 |
| Шесть шагов для планирования рабочего графика с учетом вашего цикла | 239 |
| Руководите как женщина | 240 |
| Кто правит миром? Девочки! | 242 |
| У будущего женский пол | 243 |
| Глава 8. ПОЛУЧАЙТЕ БОЛЬШЕ ОТ СЕКСА И ОТНОШЕНИЙ | 246 |
| Влияние оргазма на биологические системы | 275 |
| Глава 9. ОБЛЕГЧИТЬ МАТЕРИНСТВО | 279 |
| Создана для материнства | 280 |
| Достижение совершенства | 283 |
| Позвольте вашей циклической природе управлять материнством | 285 |
| Синхронизация фаз цикла с родительскими обязанностями | 288 |
| Не забывайте о том, какой жизненный этап сейчас проходите | 292 |
| Кое-что еще о материнстве как о жизненном этапе | 307 |
| Колесо жизни продолжает крутиться: когда у вашей дочери начинается менструация | 309 |
| Глава 10. ДИНАМИЧНАЯ, МУДРАЯ И СВОБОДНАЯ | 312 |
| Как мы здесь оказались? | 313 |
| Провозглашение независимости | 315 |
| Новая версия путешествия героя | 318 |
| Немного эмоций — это нормально | 319 |
| Совершенства не требуется | 321 |
| Пусть ваш внутренний голос будет добрым! | 324 |
| Пришло время матриархата? | 325 |
| Прочерчивая дорогу в будущее | 328 |
| Женская сила природы | 331 |
| Абсолютно новая жизнь | 332 |
| РЕЦЕПТЫ | 334 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 344 |
| ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА | 349 |
| АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ | 378 |

*Что самое главное должна женщина понять в своей жизни?
Она приходит в этот мир, наполненная всем, что ей
необходимо. Но мир убеждает ее, что это не так.*

Рупи Каур

С детства я от многих слышу, что женщина, чтобы в чем-то преуспеть, должна много трудиться: в два раза больше, чем мужчина. Я помню, как рано поняла, что должна работать на износ, чтобы добиться результата. Все началось в школе: я выбирала самые сложные предметы, получала высшие баллы, ходила на кружки по развитию творческих способностей и лидерских качеств. Эти похвальные занятия выходили мне боком. Помню, как уже в старших классах выполнение домашней работы затягивалось до полуночи и позже. Я занималась всем, чем только можно было, и только сейчас понимаю, какой вред это наносило моему организму. Необходимость работать, достигать, создавать и выполнять давила на меня, а позже, в университете и на работе, это давление только нарастало. Тем временем у меня появлялись проблемы со здоровьем. Периодическая тревожность стала постоянной, а по ночам меня мучила бессонница. Несмотря на ежедневную активность, я стала набирать вес, на моей коже появились высыпания, менструации стали нерегулярными, и я чувствовала, что все хуже справляюсь со всеми своими обязанностями. Вместо того чтобы заняться тем, чем мне хотелось, и взбодриться, я безрезультатно пыталась переделать все дела и чувствовала истощение. Я ругала себя за прокрастинацию, за неспособность правильно спланировать день, за то, что не могу привести в согласие свой организм и свою жизнь. Я садилась на диеты, ходила на тренировки, вела ежедневники, покупала любые воодушевляющие книги, которые могли бы объяснить, как мне все успеть. Мне бы только узнать это — и все будет хорошо. Я видела, что это происходит и с другими женщинами: они действительно много работают, стараются все успевать, заботятся о детях и друзьях, почти совсем не отдыхают; посто-

янно, но безрезультатно тренируются, стараются хорошо питаться, но чувствуют себя подавленными. Все меньше и меньше сил остается на любимую работу, на поддержание отношений, на то, чтобы радоваться жизни. Мы ищем способ, как все осуществить, но, найдя его, все равно чувствуем, что проиграли.

В нашей культуре принято достигать, достигать, достигать. Мы выжимаем себя до капли, ставим себе слишком высокие планки, изнуаем свой организм и думаем, что время можно растянуть. Мы едва переводим дыхание в гонке выполнения всех пунктов бесконечного списка дел, чужие потребности ставим выше своих, совмещаем семью и карьеру. Мы доверяем тому, что предлагает нам общество: журнальным статьям или исследованиям о здоровом образе жизни, проведенным на мужчинах, — вместо того чтобы прислушаться к мудрой биохимии нашего женского организма.

В результате наше физическое здоровье ухудшается. Могут появиться миома, эндометриоз, синдром поликистозных яичников (СПКЯ), бесплодие, сниженное либидо, синдром истощения яичников, неблагоприятная перименопауза. Хронический стресс негативно отражается на состоянии организма, на нашей возможности идти за мечтой и отношениях с любимыми. В глубине души мы чувствуем, что недостаточно хороши, не так умны, не так организованны, чтобы получить желаемое.

А если я скажу вам, что все эти годы у вас было секретное оружие, простой способ быть сильными и успешными во всех сферах жизни? Но вы его не только игнорировали, но и считали помехой. Вы всегда пытались подавить его, неосознанно ослабляли, и оно начало работать против вас. И вот оно высасывает вашу энергию, вы болеете и не можете получить то, чего хотите (и заслуживаете).

И это секретное оружие вовсе не секретное: это то, что всегда с вами. Прямо говоря, это ваша женская биохимия, точнее, гормональный цикл. То, что раздражает вас каждый месяц, и есть невероятный ресурс. Представьте его себе как уникальное волшебное женское преимущество. Он ключевой инструмент для усиления всех аспектов нашей жизни. Если только мы сможем правильно им воспользоваться.

К сожалению, нам внушили, что все наоборот. Как только у девочек начинаются месячные, им рассказывают о спазмах, о ПМС, о том, что это бремя, которое надо теперь нести. С юности нас учат стыдиться своего тела, а не чувствовать его поддержку и силу. Наши основы основ — биохимию, репродуктивную систему, менструальный цикл — превратили в «позор», который надо прятать, постоянно как-то скрывать, вместо того чтобы радоваться ему и использовать. Мы приучены не обращать внимания на гормональный цикл, пока он не доставляет проблем. Если что-то случается, мы начинаем бороться с ним, как с врагом, которого надо усмирить с помощью медикаментов или других вмешательств, а потом снова о нем забыть. В итоге у нас формируются неблагоприятные отношения с телом и с самими собой. Такие отношения разрушают силу гормонов и в лучшем случае снижают их эффективность, а в худшем — делают их серьезной проблемой.

Радует то, что, изменив образ жизни, мы сможем приобщиться к естественному источнику энергии, вернуть здоровье и хорошую физическую форму, повысить продуктивность, разумно управлять своим временем и наслаждаться успехами во всех сферах жизни. Самое прекрасное — это легкость освоения (намного проще, чем стараться выполнить невероятное количество дел из огромного списка, не обращая внимания на свои физические потребности).

Если вы начнете жить, питаться и работать в соответствии со своей циклической природой и перестанете с ней бороться, вы сможете открыть в себе творческие способности, высвободить энергию, даже стать лучшей матерью (если вы мать).

Вы научитесь грамотно планировать свое время, прекратите быть заложницей календаря, высвободите много энергии, и в итоге у вас получится успевать больше, прилагая меньше усилий. Вы испытаете неувловимое ощущение «потока» — это потрясающее чувство, когда все само становится на места. Вы пересмотрите понятие успеха и будете гордиться собой, а не заниматься самообвинением. По наитию вы поймете, как справляться со стрессом, достигать удовлетворенности, успокаивать своего внутреннего критика, восстановите здоровье и постепенно поможете себе стать эффективной и работоспособной настолько, насколько вам это подходит.

Все это достижимо, но мы не можем раскрыть свой потенциал, пока живем по чужим правилам и не слушаем свой внутренний голос. Проще говоря, мы не на своем месте и поэтому истощены. Мы живем вне согласия с нашей уникальной химией мозга и тела; мы не получаем такого питания, которое обеспечивало бы эндокринную систему строительным материалом для поддержания гормонального баланса. Нам часто назначают препараты с синтетическими гормонами, в результате чего мы перекрываем себе доступ к своим природным дарам и хорошему качеству жизни. Природа полностью оснастила нас для поддержания крепкого здоровья, но наши образ жизни и питание сформированы без учета особенностей женского строения, что осложняет работу организма. В результате снижается эффективность щитовидной железы, яичников, печени, надпочечников, иммунной и пищеварительной систем. По сути, все это ухудшает самочувствие, затормаживает мышление и лишает нас креативности.

На самом деле все мифы о том, что женское тело слабо, быстро стареет и меньше заслуживает изучения, были и остаются мифами. Нас обманывали, говоря, что женский организм и его биохимия — это сплошной изъясн.

Пришло время открыть правду. Я положила начало новому методу синхронизации с циклом^{TM1}, который дает женщинам право наконец-то относиться к своему телу и разуму абсолютно по-новому.

Для синхронизации надо знать, в какой фазе менструального цикла вы сейчас находитесь, попробовать понять себя и поддержать во время изменения уровня гормонов. В книге «В гармонии с гормонами» я делюсь потрясающей мыслью: гормональные проблемы, такие как ПМС, синдром поликистозных яичников, миома, эндометриоз, можно перевести в стадию ремиссии, если изменить питание. Я предполагала, что для многих это будет открытием, но реальный отклик меня просто поразил. А то, что я узнала от сотен тысяч женщин в нашем центре, на моих лекциях о здоровом образе жизни,

¹ Cycle Syncing MethodTM — запатентованная торговая марка. Далее в этой книге название метода будет упоминаться без патента. — *Прим. ред.*

через социальные сети и мобильное приложение *MyFLO*, было еще значительнее. Слушая эти истории, я осознавала, что ложные представления о биохимии организма украли у нас не только гормональный баланс. Они украли уверенность, силы и саму возможность повысить качество жизни.

Все, хватит!

Пришло время воспользоваться всеми нашими возможностями. Вам нужно только подключиться к своей внутренней энергии. Эта книга поможет вам. На основе анализа исследований, проведенных в областях нейроэндокринологии, функциональной медицины, нутрициональной геномики, хронобиологии и интегративного питания, вы узнаете, как пересекаются гормональный фон, нервные процессы и работоспособность. Это поможет вам восстановить утраченную связь с женским началом, живущим внутри вас. Книга содержит уникальную, специально разработанную систему понятий, которая позволит легко планировать время и распределять силы в соответствии с потребностями каждой.

Как только вы получите знания, которые положат начало новому мировоззрению и освободят от сдерживающих культурных стереотипов, я расскажу, как каждая из четырех фаз менструального цикла влияет на ваши мозг, эмоциональное состояние, продуктивность и поведение. Вы узнаете, как заботиться о себе во время каждой фазы, высвободите креативность, энергию, чувства и сексуальность. Я также познакомлю вас с методом планирования времени для женщин, который синхронизирован с фазами и поможет справиться с большим количеством дел быстрее и с удовольствием. Другими словами, мы перестанем ориентироваться на суточный цикл (он больше согласуется с мужским гормональным циклом) и переключимся на более подходящий женщинам — состоящий из 28 дней.

Я предоставлю четкую и понятную систему поддержания здоровья и физической формы, сочетающуюся с вашей уникальной биохимией. Я также дам советы, как внедрить эту систему в сферы вашей жизни, имеющие отношение не только к заботе о себе и планированию времени, но и к огромному миру вокруг и взаимодействию с ним.

Поверьте, мы коснемся всех подробностей. Вы узнаете, когда будет правильно просить о повышении, когда заниматься йогой и кардиотренировками, в какой день увеличивать порцию листовой зелени в два раза, на какой неделе заниматься самонаблюдением и снижать требования к себе, а когда быть светской львицей.

Я также предоставлю вам инструмент планирования и оценивания, чтобы помочь использовать эти супервозможности. А еще научу искать причину гормонального дисбаланса и делать так, чтобы он не повторялся. Использовать природные ритмы как инструмент для повышения работоспособности, входа в состояние потока и увеличения уровня счастья. Даже если у вас нет гормонального дисбаланса, вы все равно сможете подстроиться под свою уникальную женскую биохимию, чтобы достигать большего без усталости.

Я учу женщин разных возрастов по всей планете использовать метод синхронизации с циклом каждый день, и их гормональный фон неожиданно преобразуется, а за ним и сама жизнь (обратите внимание, что женский организм и его ритмы настолько мощны, что можно использовать цикл, даже если вы в постменопаузе и у вас больше нет месячных). Если вы открыли эту книгу, чтобы найти лечение, снять стресс или повысить качество жизни, она будет вам полезна.

Книга для вас, если:

- вы пытаетесь все успеть, но вам не хватает времени;
- вы стараетесь достичь всего по максимуму, но переоцениваете свои возможности;
- вы хотите быть креативной, инициативной и последовательной, но не всегда можете довести дело до конца;
- вы перепробовали множество способов планирования, чтобы организовать себя;
- вы сидели на диетах, посещали фитнес-клубы, но так и не получили желаемого результата;
- вам было бы интересно использовать биохакинг¹, но вы не знаете, с чего начать;

¹ Системный подход к оздоровлению; практика, направленная на оптимизацию происходящих в теле процессов с целью улучшения качества жизни и состояния организма (отказ от вредных привычек, правильное питание, здоровый сон и т. д.). — *Прим. ред.*