

ЧИТАТЕЛЬСКИЙ ФРАГМЕНТ · КНИГА I ИЗ СЕМИ

Longevity Code for Couples

*Одна операционная система, настроенная на два тела —
наука и кухня более долгой жизни вместе*

Anna Weegen, MD · Serhii Shcherbyna

*Этот фрагмент даёт начало книги и путеводитель по каждой главе.
Полное издание — с полным 30-дневным планом — доступно на [SYAN.online](#)*

Глава 1 — Парадокс пары

Почему, делая всё правильно, вы оба остаётесь уставшими.

Они делали всё правильно. В этом и была проблема.

Даниэль, тридцать восемь, управлял своим здоровьем, как продуктовой стратегией. Много белка, мало углеводов, CrossFit четыре утра в неделю, чёрный кофе, ледяные ванны. Мара, тридцать шесть, юрист, была так же дисциплинирована в противоположном направлении: растительное питание, пилатес, цикл, который она отслеживала ежедневно. Уже не из привычки. Из надежды — потому что вопрос детей тихо сместился с «когда-нибудь» на «скоро, если повезёт».

Двое умных людей. Две тщательно изученные философии. Одна кухня. И эта кухня стала демилитаризованной зоной...

Команда Формулы-1 никогда не позволяет двум пилотам спорить о настройке болида. Есть одна настройка, на одну машину, к одной финишной прямой. Ваш дом — эта машина. Пора настроить её командой.

— полная глава продолжается в полном издании —

Что раскрывает каждая глава

Фрагмент открывает дверь. Вот что ждёт в полном издании — наука и кухня более долгой жизни вместе.

Гл. 2 • Запертая кладовая природы

Секрет семени, что выживает в птице — и чему это учит о защите твоих клеток.

Гл. 3 • Пять рычагов

Полная система: пять факторов, определяющих, как ты стареешь — и как тянуть каждый парой.

Гл. 4 • Ночной перезапуск

Сон, давление и часы, что восстанавливают тебя — плюс Протокол ночного перезапуска.

Гл. 5 • Гормональное преимущество

Еда, близость и преимущество пары — полностью раскрытый рычаг.

Гл. 6 • Окно фертильности

90-дневный протокол «Он и Она» и наука качества яйцеклетки и спермы.

Гл. 7 • Код коллагена

Как тело строит собственный коллаген — и сочетание, что его удваивает.

Гл. 8 • Гасим огонь

Воспаление, инсулин и вес, что не уходит — система, что наконец его сдвигает.

Гл. 9 • Тарелка для двоих

Операционная система каждого блюда — одна тарелка, тянущая все пять рычагов.

Гл. 10 • Движение и восстановление

Шаги, сила и секрет после ужина, который не повторит никакая еда.

Гл. 11 • Живые продукты

Орган, с которым ты не знаком, что голосует за твой вес и настроение — и как восстановить его за недели.

Полный 30-дневный план

Блюда для двоих каждый день, списки покупок, карточки рецептов и таблицы — вся система, готовая к готовке.

Получи полное издание

Полная книга превращает эту науку в 30-дневный план, который пара готовит вместе — начиная сегодня.

- ☐ Все 11 глав полностью
- ☐ Полный 30-дневный план для двоих
- ☐ Списки покупок и карточки рецептов
- ☐ Все протоколы: Ночной перезапуск, Гормоны, Фертильность, Коллаген
- ☐ Body Maps и оценка Пяти рычагов

Два способа получить книгу

Полная электронная книга — полное издание, мгновенная загрузка
Пакет Бодрости — книга + Стартовый набор + скидка на персональный разбор

Получи сейчас на [SYAN.online](https://syandev.com)

Также доступно на Amazon. · Только образовательный материал; не заменяет медицинскую помощь. Описанные пары — собирательные образы. Проконсультируйтесь с врачом перед изменением питания, активности или добавок.