

THE LONGEVITY CODE · Книга Первая

Стартовый набор Недели 1

*Тарелка, прогулка и 7-дневный перезапуск —
для пар, что хотят начать уже сегодня*

Бесплатное дополнение к книге «Longevity Code for Couples»
Анна Веген, врач, и Сергей Щербина

SYAN Vitality Centre · Дублин · SYAN.online

Начни здесь

Ты прочитал систему. Этот набор позволяет применить её — начиная с завтрашнего утра — без всякого планирования.

Всё здесь взято прямо из книги. Никакой новой теории, никаких крайностей. Только одна тарелка, одна прогулка и простой 7-дневный ритм, который вы с партнёром пройдёте вместе. Пара, что начинает с малого и держится последовательно, всегда побеждает пару, что бросается во всё сразу и выгорает за три недели.

Делайте это вместе. В этом весь смысл.

1 • Тарелка для двоих

Одна тарелка, которую можно собрать с закрытыми глазами. Сделай архитектуру правильно — и каждый рычаг (коллаген, воспаление, гормоны, инсулин) сработает сам. Скрытая логика всего: держи инсулин спокойным.

Половина тарелки	Некрахмалистые овощи и зелень — чем больше цвета, тем больше полифенолов (соединений, что приглушают воспаление и включают антиоксидантную защиту).
Четверть	Качественный белок — рыба, яйца, птица, бобовые. Материал для восстановления мышц, коллагена и гормонов.
Четверть	Умные углеводы — цельные крупы, бобы, корнеплоды. Ешь их последними, после овощей и белка, чтобы держать инсулин спокойным.
Сверху	Масло экстра-вирджин + травы (куркума с перцем, имбирь, чеснок, кориандр). Не украшение — молекулярные гасители огня.
Ежедневно горсть	Тыквенные семечки — магний для инсулина, цинк для гормонов, противовоспалительные жиры, всё сразу.

Порядок важен: сначала овощи, потом белок, углеводы в конце. То же блюдо — спокойнее реакция инсулина.

2 • Секрет после ужина

Ты не перебежишь свою вилку — дело не в сжигании калорий, а в сигналах. И самый ценный сигнал длится около пятнадцати минут и происходит сразу после ужина.

15-минутная прогулка после ужина говорит мышцам забрать глюкозу из крови — сглаживая послеужинный скачок сахара без всякого тренажёра. Делайте это вместе. Это станет самой спокойной частью вашего дня.

Твоё движение на Неделю 1

- Каждый день: 15-минутная прогулка после ужина, вместе.
- Дважды на этой неделе: одно короткое силовое занятие (своего веса достаточно).
- Не меняй всё сразу. Добавляй по одной привычке.

3 • Твой 7-дневный перезапуск

Одно маленькое действие в день. Отмечайте вместе. К воскресенью система работает сама.

День 1	Собери один ужин как Тарелку для двоих. Овощи сначала, углеводы в конце.
День 2	Добавь 15-минутную прогулку после ужина. В одно время, оба.
День 3	Добавь ежедневную горсть тыквенных семечек. Магний + цинк + спокойствие.
День 4	Улучши одно блюдо полифенолами: масло, травы, яркий овощ, который обычно не берёшь.
День 5	Добавь один ферментированный продукт (кефир, квашеная капуста) — корми мир внутри себя.
День 6	Первое короткое силовое занятие. Десять минут считаются. Вместе.
День 7	Воскресная сверка: 10 минут пересмотреть неделю и выбрать одно улучшение на следующую.

Воскресная сверка Пяти рычагов

Раз в неделю, десять минут, рядом. Оцените каждый рычаг на 1-5 за неделю — не чтобы судить, а чтобы заметить, какой подкрутить следующим.

Сон и восстановление	___ / 5
----------------------	---------

Еда (Тарелка)	___ / 5
---------------	---------

Движение	___ / 5
----------	---------

Стресс и связь	___ / 5
----------------	---------

Гормональные привычки	___ / 5
-----------------------	---------

Самая низкая оценка недели = твоё единственное улучшение на следующую неделю. По одному рычагу за раз.

Хочешь настроить это под ваши два тела?

Этот набор — общая система. Твоё тело, твой ритм, твои цели уникальны. Я предлагаю бесплатный 15-минутный разбор — найдём 2-3 рычага, где ты получишь самый быстрый результат. Без обязательств.

Запиши свой бесплатный разбор на SYAN.online

Только образовательный материал; не заменяет медицинскую помощь. Проконсультируйся с врачом перед изменением питания, активности или добавок — особенно при беременности, наличии заболеваний или приёме лекарств.