

THE LONGEVITY CODE · Книга Перша

Стартовий набір Тижня 1

*Тарілка, прогулянка і 7-денний перезапуск —
для пар, що хочуть почати вже сьогодні*

Безкоштовний додаток до книги «Longevity Code for Couples»
Анна Веген, лікар, та Сергій Щербина

SYAN Vitality Centre · Дублін · SYAN.online

Почни тут

Ти прочитав систему. Цей набір дозволяє застосувати її — починаючи із завтрашнього ранку — без жодного планування.

Усе тут узято прямо з книги. Жодної нової теорії, жодних крайнощів. Лише одна тарілка, одна прогулянка і простий 7-денний ритм, який ви з партнером можете пройти разом. Пара, що починає з малого й тримається послідовно, завжди перемагає пару, що кидається в усе одразу й вигорає за три тижні.

Робіть це разом. У цьому весь сенс.

1 • Тарілка для двох

Одна тарілка, яку можна зібрати із заплученими очима. Зроби архітектуру правильно — і кожен важіль (колаген, запалення, гормони, інсулін) спрацює сам. Прихована логіка всього: тримай інсулін спокійним.

Половина тарілки	Некрохмалисті овочі та зелень — що більше кольору, то більше поліфенолів (сполук, які стишують запалення й вмикають антиоксидантний захист).
Чверть	Якісний білок — риба, яйця, птиця, бобові. Матеріал для відновлення м'язів, колагену й гормонів.
Чверть	Розумні вуглеводи — цілісні крупи, боби, коренеплоди. Їж їх останніми, після овочів і білка, щоб тримати інсулін спокійним.
Зверху	Олія екстра-вірджин + трави (куркума з перцем, імбир, часник, коріандр). Не прикраса — молекулярні гасники вогню.
Щодня жменя	Гарбузове насіння — магній для інсуліну, цинк для гормонів, протизапальні жири, усе одразу.

Порядок має значення: спершу овочі, потім білок, вуглеводи в кінці. Та сама страва — спокійніша реакція інсуліну.

2 • Секрет після вечері

Ти не перебіжиш свою виделку — справа не в спалюванні калорій, а в сигналах. І найцінніший сигнал триває близько п'ятнадцяти хвилин і відбувається одразу після вечері.

15-хвилинна прогулянка після вечері каже м'язам забрати глюкозу з крові — згладжуючи післявечірній стрибок цукру без жодного тренажера. Робіть це разом. Це стане найспокійнішою частиною вашого дня.

Твій рух на Тиждень 1

- Щодня: 15-хвилинна прогулянка після вечері, разом.
- Двічі цього тижня: одне коротке силове заняття (своєї ваги достатньо).
- Не змінюй усе одразу. Додавай по одній звичці.

3 • Твій 7-денний перезапуск

Одна маленька дія на день. Відмічайте разом. До неділі система працює сама.

День 1	Збери одну вечерю як Тарілку для двох. Овочі спершу, вуглеводи в кінці.
День 2	Додай 15-хвилинну прогулянку після вечері. В один час, обидва.
День 3	Додай щоденну жменю гарбузового насіння. Магній + цинк + спокій.
День 4	Покращ одну страву поліфенолами: олія, трави, яскравий овоч, який зазвичай не береш.
День 5	Додай один ферментований продукт (кефір, квашена капуста) — годуй світ усередині себе.
День 6	Перше коротке силове заняття. Десять хвилин рахуються. Разом.
День 7	Недільна звірка: 10 хвилин переглянути тиждень і обрати одне покращення на наступний.

Недільна звірка П'яти важелів

Раз на тиждень, десять хвилин, поруч. Оцініть кожен важіль на 1-5 за тиждень — не щоб судити, а щоб помітити, який підкрутити наступним.

Сон і відновлення ___ / 5

Їжа (Тарілка) ___ / 5

Рух ___ / 5

Стрес і зв'язок ___ / 5

Гормональні звички ___ / 5

Найнижча оцінка тижня = твоє єдине покращення на наступний тиждень. По одному важелю за раз.

Хочеш це налаштувати під ваші два тіла?

Цей набір — загальна система. Твоє тіло, твій ритм, твої цілі унікальні. Я пропоную безкоштовний 15-хвилинний розбір — знайдемо 2-3 важелі, де ти отримаєш найшвидший результат. Без зобов'язань.

Запиши свій безкоштовний розбір на SYAN.online

Лише освітній матеріал; не замінює медичну допомогу. Проконсультуйтеся з лікарем перед зміною харчування, активності чи добавок — особливо при вагітності, наявності захворювань або прийомі ліків.