



NAN

NATIONAL ACADEMY OF
NUTRITIONOLOGY



5 ШАГОВ К КРАСОТЕ И МОЛОДОСТИ ИЗНУТРИ



Внешняя красота определяется внутренним здоровьем и состоянием. Это **молодость и красота на долгие годы.**



ШАГ 1



ШАГ 2



ШАГ 3



ШАГ 4



ШАГ 5

ШАГ ЗА ШАГОМ ПРИМЕНЯЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ИЗ ЭТОГО ГАЙДА, ЧТОБЫ РАДОВАТЬСЯ:



чистой, гладкой
и сияющей коже



густым волосам



крепким ногтям



стройной
фигуре



легкости
и энергии



ШАГ 1

ЗДОРОВЬЕ КИШЕЧНИКА



ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК – залог общего здоровья организма, ведь именно здесь происходит основной процесс усвоения питательных веществ.

В кишечнике живут миллиарды бактерий, которые создают особую систему – **МИКРОФЛОРУ**.



Во многом она является основой нашего иммунитета, ведь 80% всех клеток, которые отвечают за иммунитет, находятся именно в кишечнике. Поэтому для хорошего самочувствия так важно придерживаться **сбалансированного рациона** и заботиться о поддержании баланса микрофлоры.

Когда баланс нарушается, могут **снижаться защитные функции всего организма**. Нарушение равновесия между полезными и вредными бактериями называется **ДИСБАКТЕРИОЗОМ**.



ШАГ 1



Микробный дисбаланс негативно влияет на структуру и функцию кожи. Избыток вредных бактерий ведет **к нарушению процесса всасывания питательных веществ, вырабатывается избыток токсичных веществ** в процессе жизнедеятельности бактерий. Это в свою очередь, вызывает **воспалительные процессы на коже.**

Также на фоне нарушения баланса микрофлоры кишечника ускоряется развитие «вредных» бактерий на поверхности кожи, повышается работа сальных и потовых желез кожи, что проявляется в виде **акне, покраснений и сыпи.**





ШАГ 1



Несбалансированное питание, дефицит клетчатки и воды, могут привести к запорам и интоксикации организма собственными продуктами жизнедеятельности. Продукты метаболизма, которые вовремя не удаляются из организма, вновь попадают в кровоток из кишечника и отравляют организм. На коже появляются **высыпания, зуд, аллергические реакции.**

**В ТАБЛИЦАХ НИЖЕ ВЫ НАЙДЕТЕ СПИСОК,
ЧТО ХОРОШО ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ КИШЕЧНИКА,
А ЧТО ПЛОХО.**

ЧТО ХОРОШО



Не переедать. Выходить из-за стола с чувством легкости	Брокколи, цветная капуста
Питание 3 раза в день без перекусов.	Всевозможная зелень
Ужин не позднее 18 ч (даже если пойдете спать в 2 ч ночи)	Гречка
Мягкая, термически обработанная пища	Киноа
Тщательное пережевывание	Овсянка
Достаточное количество воды	Бурый или неочищенный рис
Костный бульон	Хлебцы из вышеперечисленных круп
Тушеное или вареное мясо, птица (красное мясо минимизировать)	Паста без глютена
Рыба запеченная, тушеная, вареная	Чечевица
Яйца	Лук, чеснок (приготовленный), сухой чеснок
Квашеная капуста без сахара, уксуса	Оливки, маслины
Моченые яблоки	Растительные нерафинированные масла



ШАГ 1



ЧТО ХОРОШО



Кокосовое масло	Банан
Масло ГХИ, топленое, утиный жир, масло авокадо	Гранат
Морковь	Груши
Свекла	Сухофрукты
Батат	Горький шоколад без сахара
Кабачки, цукини	Растительное молоко (с простым составом, без сахара и дополнительных масел)
Тыква	Минеральная вода без газа
Топинамбур	Фруктовые, овощные смузи
Авокадо	Травяные чаи (ромашка, мята, таежный сбор и т.д.)
Лимон	Кофе (нерастворимый, с растительным молоком или в чистом виде)
Яблоки	Урбечи, предварительно замоченные орехи
Ягоды	Семя льна
Яблочный уксус	Морские водоросли
Тыквенные семечки	Кориандр
Тмин	Куркумин
Кокосовая мука	Миндальная мука



ШАГ 1



ЧТО ПЛОХО 👎

Алкоголь	Грибы
Молочные продукты	Редис
Сахар	Свежий лук, чеснок
Мёд	Кукуруза
Мороженое	Соя
Острое	Фасоль
Мука	Арахис, орехи
Кондитерская и домашняя выпечка	Пшено
Хлеб и хлебобулочные изделия	Манка
Макаронные изделия, паста из пшеничной муки	Перловка
Жареное на сковороде и на огне	Пасленовые овощи (томаты, баклажаны, болгарский перец, картофель)
Полуфабрикаты	Магазинные соусы
Готовая еда из магазинов	Домашние соленья
Консервы	Газированные напитки/Соки
Морепродукты	Трансжиры (маргарин, кондитерский жир, заменитель животного жира, пальмовое масло и т.п.)
Копчености	Химические регуляторы вкуса и цвета продуктов



ШАГ 2



ЗДОРОВЬЕ ПЕЧЕНИ

 **ПЕЧЕНЬ** выступает своеобразным **фильтром** в человеческом организме, который пропускает через себя **кровь**, очищая ее и обезвреживая.

Токсины, алкоголь, несбалансированное питание с большим количеством жирного, копченого, острого – перегружают и повреждают печень и она **не справляется со своими функциями**. Плохо профильтрованная кровь с ядами и токсинами питает **каждую клетку нашего организма**, включая кожу и волосяные луковицы. Яды и токсины из плохо профильтрованной крови как химически, так и просто механически повреждают коллагеновые и эластичные волокна. В результате они либо распадаются на более мелкие звенья, либо утрачивают свою плотную структуру.



В результате этого появляются **шелушение, раздражение, прыщи, кожа становится дряблой, сухой, стремительно нарастает число морщин, сухие, ломкие либо слишком жирные волосы, выпадение волос.**



ШАГ 2



Одной из основных функций печени является производство желчи. Желчь необходима для усвоения **жирорастворимых витаминов А, D, Е, К** – важные витамины для здоровья кожи. При нарушении работы печени нарушается образование желчи – **жирорастворимые витамины не усваиваются – кожа теряет свою упругость и эластичность** (поговорим подробнее об этом далее).

Также печень участвует в **гормональной регуляции** – выведение лишних гормонов (эстроген, эстрадиол и т.д.).





ШАГ 2



В случае сбоя гормональной регуляции печени у женщин образуется **избыток эстрогена**, что ведет к менструальным болям, болям в груди, скоплению жира вокруг бедер и ягодиц, усилению целлюлита, эндометриозу, кисте груди и т.д.

**В ТАБЛИЦЕ НИЖЕ ВЫ НАЙДЕТЕ СПИСОК,
ЧТО ХОРОШО ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ПЕЧЕНИ,
А ЧТО ПЛОХО.**

ЧТО ХОРОШО



Достаточное потребление воды

Употребление продуктов для печени (артишок, куркумин, тыква, сельдерей, петрушка, брокколи, темнозеленолистные овощи, тыквенные семечки, семена подсолнечника и др.)

Яйца, семена льна, сливочное масло, кокосовое масло, оливковое масло, ГХИ, авокадо, жирные сорта рыбы - источник фосфолипидов

Витамины группы В (печень, орехи, бобовые) – улучшают процессы детоксикации в печени, предупреждают жировое перерождение печени, стимулируют восстановление печени

ЧТО ПЛОХО



Алкоголь, курение

Фастфуд, жареное, трансжиры

Грибы, щавель, редис, редька, маринованные овощи, консервы, копчености, сало, жирная свинина, покупные соусы

Лекарства, токсины

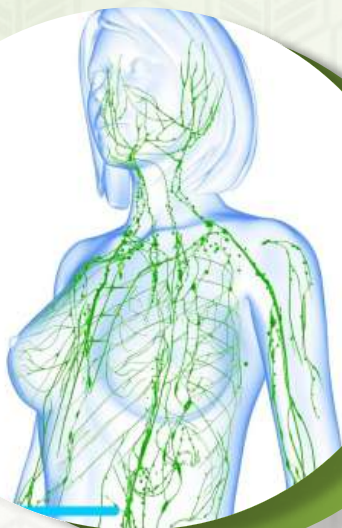


ШАГ 3



ЭФФЕКТИВНАЯ ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Движение лимфы влияет на красоту, улучшая или ухудшая внешний вид человека.



Она избавляет организм от отработанных веществ, выводит токсины, шлаки, пораженные иммунной системой бактерии и вирусы. Это «канализация» в организме, которая удаляет из тканей все лишнее и опасное.

Застой лимфы приводит к тому, что в организме накапливаются «отходы» (результат жизнедеятельности клеток, шлаки, токсины) и частично жидкость. В результате возникают отеки (рук, ног, лица) и лишний вес.

Вредные вещества выводятся в таком случае через выделительную систему – кожу, что приводит к образованию **угревой сыпи, выделению пота с неприятным запахом.**



ШАГ 3

**В ТАБЛИЦЕ НИЖЕ ВЫ НАЙДЕТЕ СПИСОК,
ЧТО ХОРОШО ВЛИЯЕТ НА ДВИЖЕНИЕ
ЛИМФЫ, А ЧТО ПЛОХО.**

ХОРОШО



Физическая активность

Достаточное потребление воды

Массаж, в том числе сухой
щеткой

Бани, сауны

ПЛОХО



Лишний вес

Дефицит воды

Тесная одежда и обувь

Зажимы в теле из-за стрессов
и негативных эмоций



ШАГ 4

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



Здоровье кожи напрямую связано с нашим рационом и питательными веществами, которые мы употребляем. Это не только касается внешнего вида, но и общего состояния кожи, ее упругости и защитных функций.

85% ежедневного рациона должны составлять полезные продукты, которые перечислены в этом разделе и предыдущих. Не допускайте более **15%** вредных продуктов в своем меню.

РАССМОТРИМ, КАКИЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ КРАСИВОЙ И ЗДОРОВОЙ КОЖИ, И КАК ИХ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ИЗ ПИТАНИЯ:



БЕЛОК – строительный материал для клеток, обеспечивает упругость и эластичность кожи, густоту и силу волос (мясо, яйца, рыба).





ШАГ 4



ЖИРЫ – увлажнение и молодость кожи и волос (жирная рыба, авокадо, предварительно замоченные орехи, семена льна, масло ГХИ, кокосовое масло).



УГЛЕВОДЫ – стимуляция процессов регенерации (восстановления) кожи (крупы без глютена: гречка, киноа, бурый или неочищенный рис, чечевица, брокколи, цветная капуста, морковь, свекла, батат).





ШАГ 4



ВОДА – очищение, увлажнение,
питание клеток кожи.



ВИТАМИН С играет важную роль в синтезе коллагена, белка, отвечающего за упругость кожи. Включите в рацион цитрусовые фрукты, брокколи, черная смородина, зеленые овощи, облепиха, яблоки.





ШАГ 4

ВИТАМИН Е способствует увлажнению кожи и предотвращению ее старения. Он также помогает в борьбе с воспалениями и поддерживает заживление кожи. Источники витамина Е включают орехи, семена, масло миндальное, оливковое. В сочетании с витамином А и С значительно уменьшает пигментацию!



ВИТАМИН А – ускоряет процессы обновления кожи, улучшает защитную функцию и позволяет ей сохранять водный баланс, необходимый для гладкости и тонуса. При достаточном количестве витамина А увеличивается выработка эластина и коллагена, которые отвечают за тонус кожи и отсутствие морщин.

ИСТОЧНИКИ: ПЕЧЕНЬ, МОРКОВЬ, БАТАТ.





ШАГ 4

ВИТАМИН D – способствует выработке коллагена, замедляет процессы старения, придает коже сияние и здоровый вид. Влияет на активность и деление главных клеток кожи – кератиноцитов, что напрямую отражается на состоянии кожи и волос. При дефиците витамина D нарушается процесс обновления кожи что приводит к гиперкератозу, преждевременному старению, дерматитам и т.д.

ИСТОЧНИКИ: ОСЁТР, ЛОСОСЬ, КИЖУЧ, КЕТА, ФОРЕЛЬ, КРАСНАЯ ИКРА, ЯЙЦА, ПАЛТУС, КАМБАЛА, СКУМБРИЯ.



ОМЕГА-3 – способствует укреплению клеточных мембран, что положительно сказывается на упругости и общем состоянии кожи, снижает воспалительные процессы на коже.

ИСТОЧНИКИ: ЖИРНЫЕ СОРТА РЫБЫ (ФОРЕЛЬ, ЛОСОСЬ, СКУМБРИЯ), КРАСНАЯ ИКРА, ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ, СЕМЕНА ЧИА, КОНОПЛИ.





ШАГ 4



ЦИНК играет важную роль в заживлении тканей и регулировании работы сальных желез, что может быть полезно при борьбе с акне.

ИСТОЧНИКИ ЦИНКА: КУНЖУТ, ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ, НУТ, ЯЙЦА, ЧЕЧЕВИЦА, КРАСНОЕ МЯСО, КАКАО.



КАЛЬЦИЙ необходим для поддержания здоровья ногтей, волос, кожи и зубов, т.к. он является основным элементом их структуры. Поэтому дефицит кальция влияет на их состояние и внешний вид.

ИСТОЧНИКИ: КУНЖУТ, НУТ, САРДИНА АТЛАНТИЧЕСКАЯ.





ШАГ 4

ВКЛЮЧИТЕ В СВОЙ РАЦИОН СУПЕРФУДЫ ДЛЯ МОЛОДОСТИ КОЖИ

Брокколи



Содержит **сульфорафан** – успокаивает воспаление в организме, замедляет старение кожи и помогает сохранить цвет лица при повреждениях, вызванных УФ-излучением.

Зеленый чай



Богат антиоксидантами **катехинами**, которые борются со свободными радикалами и помогают омолодить кожу.

Манго



Содержит **витамин С и Е**, а также **мангиферин** – обладает антираковыми свойствами и работает над обновлением кожи на клеточном уровне.

Красный виноград



Содержит **ресвератрол** – оказывает омолаживающее действие на кожу: обеспечивает защиту от УФ-повреждений, стимулирует выработку коллагена, оказывает осветляющее действие.

Облепиха



Источник **витамина С, Е, бета-каротина** (предшественник витамина А) и различных микроэлементов (хрома, марганца, меди) для восстановления и увлажнения кожи.



ШАГ 4

Какао



Наполнен антиоксидантами, такими как **флавоны** – обладают ветрозащитными свойствами, помогают защитить кожу от УФ повреждения, которые могут вызвать морщины, темные пятна, грубую текстуру и другие признаки старения. Употребление какао оказывает общее омолаживающее действие на кожу и помогает уменьшить появление морщин при одновременном повышении эластичности.

Гранат



Семена граната богаты питательными веществами, которые способствуют красивой и молодой коже. Они содержат **витамин С, витамин Е, калий, селен, магний**. Уменьшают повреждения и возрастные пятна от воздействия ультрафиолета, защищают существующее содержание коллагена в вашей коже и помогают стимулировать его выработку.

Папайя



Богата **витамином С, А, Е, магнием, калием**. Обладает противовоспалительными свойствами, которые поддерживают сияющий и молодой цвет лица.



ШАГ 4



ПРИМЕР МЕНЮ НА 2 ДНЯ ДЛЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ КОЖИ



ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Яичница с брокколи на масле гхи
Салат с яблоком, авокадо и зеленью
Какао на миндальном молоке



ОБЕД

Крем-суп из тыквы
Салат с яйцом и слабосоленым лососем
Гречка с печенью





ШАГ 4



ДЕНЬ

ПЕРЕКУС

**Кабачковые оладьи
Хумус из нута**



УЖИН

**Скумбрия в духовке с овощами и бурый рис
Квашеная капуста**





ШАГ 4



ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Каша из киноа с ягодами

Тост на хлебце с нутом и авокадо

Облепиховый чай



ОБЕД

Чечевичный суп

Куриные котлеты с пюре из цветной капусты





ШАГ 4



ДЕНЬ

ПЕРЕКУС

Сырники из гречневой муки

Салат из чечевицы, моркови и тыквенных семечек



УЖИН

Запеченная треска с бататом

Салат из свеклы и грецкого ореха





ШАГ 4

НУТРИЦЕВТИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И МОЛОДОСТИ

При необходимости подключайте прием нутрицевтиков для поддержки здоровья, молодости и красоты.

ОМЕГА-3

ДОЗИРОВКА: 1000 мг в день.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: острые желудочно-кишечные инфекции, индивидуальная непереносимость, снижение свертываемости крови.



ВИТАМИН D

ДОЗИРОВКА: по 2000 ME 1 раз в день.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: острая почечная недостаточность, индивидуальная непереносимость.



МАГНИЙ

Стимулирует синтез коллагена, обеспечивает увлажнение кожи, стимулируя синтез гиалуроновой кислоты.

ДОЗИРОВКА: по 400 мг в день во время еды. Курс 1 – 1,5 месяца.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: почечная недостаточность, индивидуальная непереносимость.



ПРОБИОТИКИ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ МИКРОБИОТЫ КИШЕЧНИКА

ДОЗИРОВКА: 34 натуральных разнообразных цельных пищевых штамма
Смешайте 1 мерную ложку с 8 унциями воды (примерно 1 стакан) или сырого сока.
Курс 1 месяц

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: детский возраст, индивидуальная непереносимость



МАСЛО ОРЕГАНО

ДОЗИРОВКА: карвакрол не менее 73%
Суточная доза: по 2 капли под язык или смешать с водой.
Перед проглатыванием немного подержать во рту.
Курс 7 - 10 суток

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью, нарушение свертываемости крови. С осторожностью при сахарном диабете.





ШАГ 4

ВИТАМИН Е

ДОЗИРОВКА: по 400 МЕ
по 1 таблетке в день во время еды.
Курс 2-3 месяца.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: сердечная недостаточность,
индивидуальная непереносимость.



ВИТАМИН А

ДОЗИРОВКА: по 10 000 МЕ
по 1 капсуле 1 раз в день.
Курс 1 месяц.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: беременность
и кормление грудью, сердечная недостаточность,
индивидуальная непереносимость.



ВИТАМИН С (ЛИПОСОМАЛЬНАЯ ФОРМА)

ДОЗИРОВКА: по 500 мг
2 раза в день.
Курс 1 – 1,5 месяца.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: тромбофлебиты
почечная недостаточность, индивидуальная
непереносимость.



ЦИНК

ДОЗИРОВКА: по 20 мг в сутки.
Курс 1-3 месяца.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: индивидуальная непереносимость.





ШАГ 5



РЕЖИМ ДНЯ



Режим дня, а именно – полноценный сон, физическая активность и отсутствие стресса играют важную роль для здоровья, молодости и красоты.

Качество кожи определяется **количеством коллагена** (белок, который содержится почти во всех тканях организма).

Во время сна вырабатывается гормон роста и молодости (соматотропин), который **обеспечивает производство коллагена**.

Также сон играет важную роль в **профилактике преждевременного старения**. Во сне вырабатывается гормон **мелатонин** – антиоксидант, борется со старением. Он способствует восстановлению повреждённых клеток и **торможению процессов старения**.





ШАГ 5



Во время сна клетки проходят процессы заживления и обновления. **Если сон нарушен – старение начинается преждевременно.**

Дефицит мелатонина может вызвать **выпадение волос, образование морщин и пигментных пятен.**

Сон тесно взаимосвязан со стрессом. При нехватке сна (дефиците мелатонина) будет **повышаться** уровень **кортизола**. А это вызывает **замедление синтеза коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты**, что приводит к дряблости и рыхлости кожи.

В зависимости от типа кожи, побочные эффекты могут проявляться по-разному: сухость кожи и серый цвет лица, появление морщин, угри и жирность.

Поэтому не пренебрегайте здоровым сном, если хотите, чтобы кожа выглядела привлекательно.





ШАГ 5

Результаты **ПОЛНОЦЕННОГО** сна:

-  упругая и свежая кожа
-  отсутствие кругов под глазами
-  стройное и подтянутое тело

Результаты **НЕПОЛНОЦЕННОГО** сна:

-  тусклая кожа
-  круги под глазами
-  предпосылки к набору веса
(недосыпание провоцирует переедание,
блокируя гормон сытости)



ШАГ 5



Достаточная **физическая активность** поддерживает мышечную массу, помогая уменьшить жировую прослойку, улучшает силуэт и осанку.



Во время тренировки работают все мышцы тела, активизируются жизненно важные органы и системы. Закономерным следствием тренировки является потение тела.

Вместе с каплями пота организм человека покидают токсины, смываются загрязнения кожи и удаляются мертвые клетки. В результате кожа становится более чистой, светлой и гладкой.

Регулярные занятия спортом помогают уменьшить процесс старения, а также укрепить мышцы и кости.



ШАГ 5

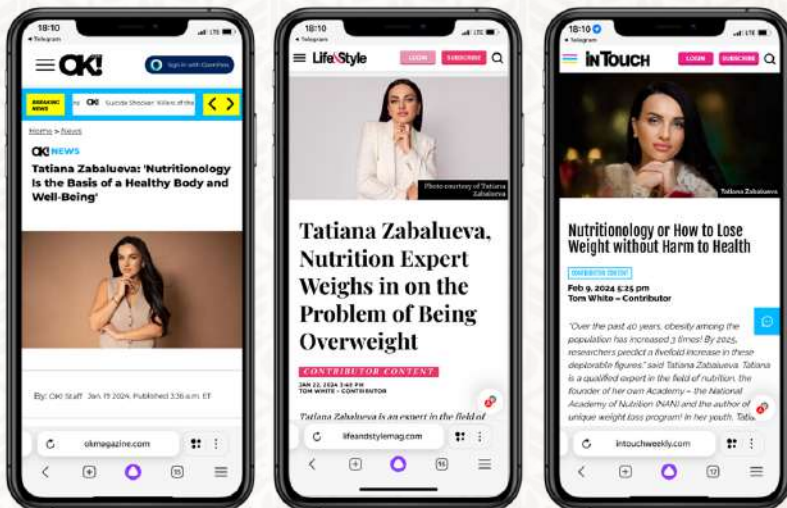
**В ТАБЛИЦЕ НИЖЕ ВЫ НАЙДЕТЕ,
ЧТО ХОРОШО ВЛИЯЕТ НА РЕЖИМ ДНЯ,
КАЧЕСТВО СНА, А ЧТО ПЛОХО.**

ЧТО ХОРОШО 	ЧТО ПЛОХО 
Спать не менее 7-8 часов	Сидеть допоздна в телефоне, компьютере
Время отхода ко сну до 23 часов	Вести малоподвижный образ жизни
Прием пищи за 3 часа до сна	Ночные мероприятия
Вечером поставить гаджеты на режим желтого света (для выработки мелатонина)	Поздно лечь спать (позднее 23 часов)

НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ НУТРИЦИОЛОГИИ



- ✓ 2 филиала в США и Англии.
- ✓ Более 30 000 довольных клиентов, которые достигли идеального веса, улучшили состояние кожи и показатели анализов, стали энергичнее.
- ✓ На базе нашей академии существует национальная ассоциация нутрициологов.
- ✓ Единственная академия, которая преподает на русском языке, лицензирована и выдает международные дипломы установленного образца MBA, которые признаются в 99% стран.
- ✓ Мы учитываем два подхода нутрициологии – интегративный и клинический – с точки зрения и анализов, и образа жизни.
- ✓ О нашей академии и заслугах пишут в мировых СМИ.
- ✓ Основателя и руководителя NAN **Татьяну Забалуеву** приглашают как эксперта в тематические передачи и программы.



Запишитесь на бесплатную
личную консультацию
по ссылке: <https://academy-of-nutrishion.online/consultation>



**НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
НУТРИЦИОЛОГИИ (NAN) РЕГУЛЯРНО
ДЕЛИТСЯ АКТУАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ
О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ, ПРОФИЛАКТИКЕ
ЗАБОЛЕВАНИЙ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ
ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ.**



**Присоединяйтесь к нашим
социальным сетям:**



[Telegram](#)



[Instagram](#)



[YouTube](#)

