

Как помолодеть на 5 лет за 30 дней

Самые актуальные исследования в книгах издательства «ЭКСМО»

Хронологический (паспортный) возраст

- ▶ Число прожитых человеком от рождения лет (месяцев)
- ▶ Не отражает психофизиологическое состояние организма
- ▶ Не является критерием анализа трудоспособности и здоровья.

Биологический (психофизиологический) возраст

- ▶ Совокупность биологических признаков и их изменений
- ▶ Выражает развитие конкретного человека на основе индивидуальных характеристик
- ▶ Отражает степень морфологического развития человека, физиологию тела.
- ▶ Зависит от привычек, наследственности, условий среды и образа жизни.

Теломерная теория старения

СОМАТИЧЕСКИЕ КЛЕТКИ И ГАМЕТЫ

Все ткани животных и растений состоят из соматических клеток, за исключением половых клеток — гамет. У людей это сперматозоиды (у мужчин) и яйцеклетки (у женщин). Большинство соматических клеток не производят теломеразу, так что с каждым делением их теломеры укорачиваются. Исключение составляют стволовые и раковые клетки: они производят теломеразу, которая поддерживает длину теломер, несмотря на постоянное деление клеток.

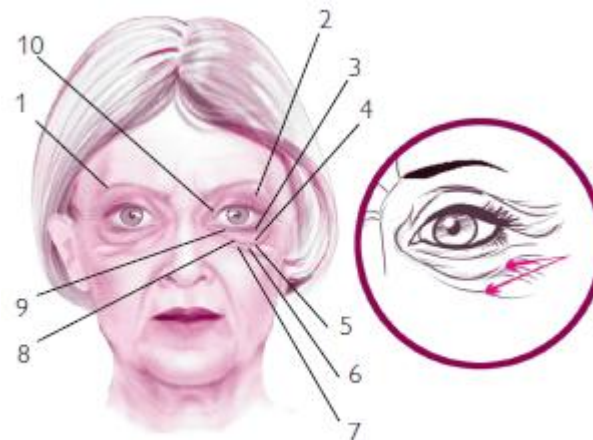
Теломераза - это особый клеточный фермент. Клетки, имеющие теломеразу, могут поддерживать себя вечно. Клетки без теломеразы или с недостаточным количеством постепенно катятся под гору: они не могут отремонтировать повреждения, восстановить нужные белковые молекулы и утрачивают способность делиться.

8 маркеров возраста на шее и лице и как их победить собственными руками

1. Носогубные складки



2. Круги и синяки под глазами



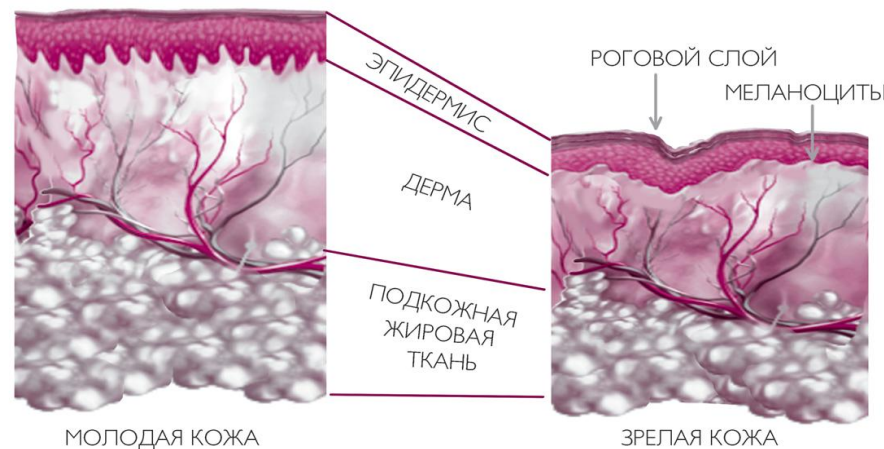
1. Опущение брови;
2. Опущение верхнего века;
3. Отвисание нижнего века;
4. Жировые «грыжи»;
5. Малярный (скуловой) «мешок»;
6. Скуловая борозда;
7. Скуловая борозда;
8. Слезная борозда;
9. Носослезная борозда;
10. Атрофия орбитального жира.

8 маркеров возраста на шее и лице и как их победить собственными руками

3. Губы, потерявшие
объем, с кисетными
морщинами



4. Тусклый, неровный
цвет кожи



8 маркеров возраста на шее и лице и как их победить собственными руками

5. Мимические морщины



6. Нарушение овала лица, двойной подбородок



Начальная стадия
нарушения овала лица

Выраженная стадия
нарушения овала лица

8 маркеров возраста на шее и лице и как их победить собственными руками

7. Потеря объема лица



8. Провисание кожи на шее, морщины шеи



Осанка и походка

«Вся отключится, в узел вот здесь вот завяжется, вся скукожится, как старый рваный башмак, и вот — чешет на работу, как будто сваи вколачивает! В женщине должна быть загадка! Головка чуть-чуть приподнята, глаза немножко опущены, здесь всё свободно, плечи откинута назад. Походка свободная от бедра. Раскованная свободная пластика пантеры перед прыжком. Мужчины такую женщину не пропускают!»

Из к/ф «Служебный роман»

Столпы человеческой диеты

Кэтрин Шанахан
Умный ген

Первый столп

мясо на кости

Второй столп

внутренности и требуха

Третий столп

ферментированные и пророщенные
продукты

Четвертый столп

свежие, сырые продукты

Что необходимо проверить

Ольга Шестова

**ВОЗРАСТ.
Преимущества,
парадоксы и
решения**

Мужчинам

- Тест на гепатит С;
- Разговор с врачом о нормах употребления алкоголя;
- Вакцинация, соответствующая вашему возрасту;
- Колоноскопия, начиная с 50 лет;
- Измерение давления раз в год;
- Уровень холестерина, раз в 5 лет, начиная с 35 лет;
- Вакцинация против гриппа, циркулирующего в этом году;
- Избавление от привычки курить, если вы еще не бросили;
- Разговор с врачом о возможной депрессии, в случае если вас не покидает чувство печали и безнадежности;
- Обсуждение с лечащим доктором целесообразности ежедневного приема аспирина;
- Излишний вес: если есть ожирение, как от него избавиться;
- Тест на ВИЧ-инфекцию, по крайней мере 1 раз, если вы не состоите в группе риска.

Женщинам (+к мужским)

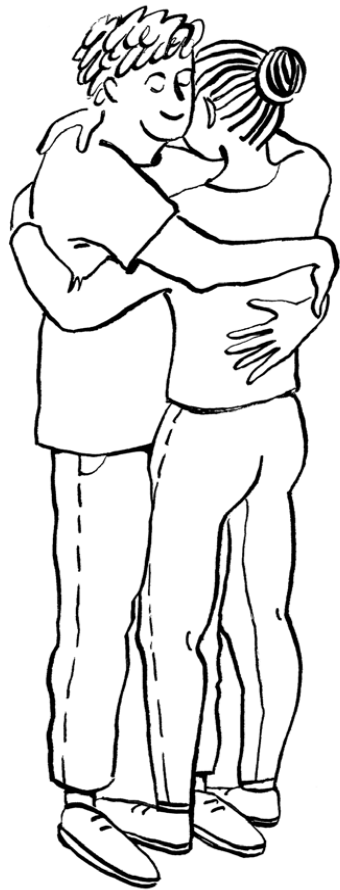
- Мамограмма – каждые 2 года;
- Посетить гинеколога;
- Сделать анализ цервикального канала - каждые 3 года;
- Пройти диспансеризацию – и лучше каждый год
- Предотвратить насилие в семье.

Дополнительно

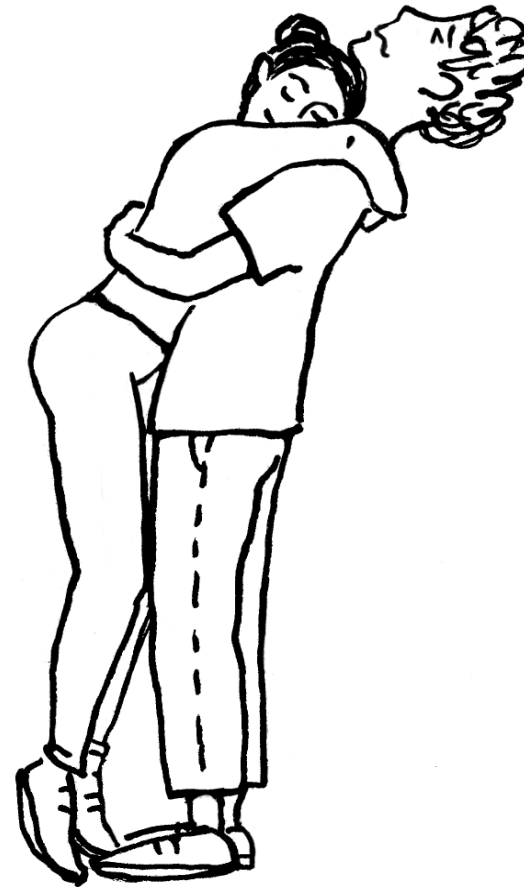
- Особое внимание обратить на здоровое питание, если есть риск сердечно-сосудистых заболеваний или диабета;
- Денситометрия – измерение плотности костей для выявления остеопороза
- Тест на гепатит В, если вы родились в стране, где он сильно распространен;
- Проверка на диабет второго типа, если у вас лишний вес или в семье есть родные с диабетом;
- Анализ на сифилис, если у вас ВИЧ-инфекция или другой риск типа неупорядоченных половых связей, включая гомосексуальные;
- Анализ на половые инфекции типа хламидиоза и гонореи.

Просто быть счастливым

Так надо!



Так не надо!



Ольга Шестова

**ВОЗРАСТ.
Преимущества,
парадоксы и
решения**

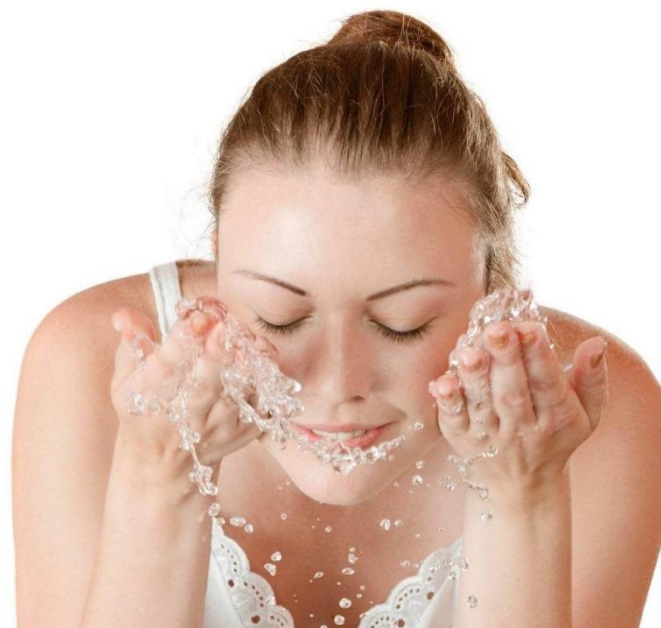
Кейт Хадсон
**Просто быть
счастливой**

Утро в постели



До завтрака

Завтрак



После завтрака

В транспорте



Выходим из
дома

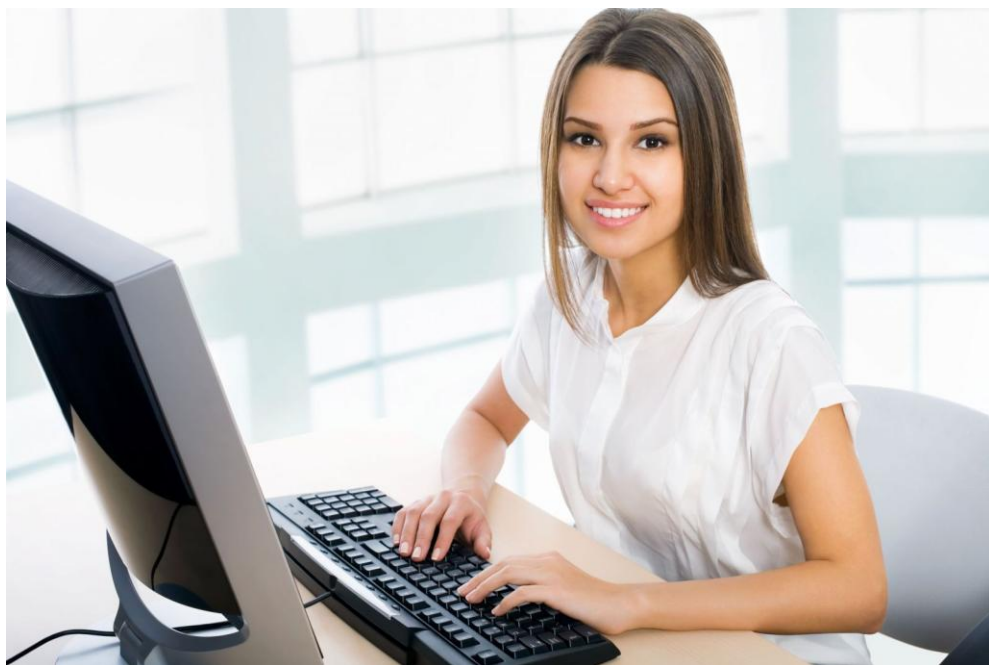


Обед



Перекус

День



Полдник

Продолжение дня



Прогулка до
дома

Домашние дела



УЖИН





На ночь

Перед сном



