

# Содержание

|   |           |
|---|-----------|
| От автора .....   | 2         |
| Содержание .....  | 4         |
| <b>Глава 1. Женская психология: как стать лучшей версией себя .....</b> | <b>14</b> |
| Как связаны тело, мозг и качество жизни? .....                          | 18        |
| Как избавиться от пищевой зависимости? .....                            | 19        |
| Для чего нужны читмилы? .....   | 20        |
| Как наслаждаться жизнью, а не едой? .....                               | 20        |
| Как научить детей питаться правильно? .....                             | 21        |
| Можно ли заедать стресс? .....  | 22        |
| Почему нам не помогают «быстрые» диеты? .....                           | 23        |
| Как воспитать в себе силу воли? .....                                   | 24        |
| Как полюбить спорт? .....   | 25        |
| Как сделать фитнес и правильное питание частью жизни? .....             | 26        |
| Зачем нужно мечтать? .....  | 26        |
| Как и для чего визуализировать мечты? .....                             | 27        |
| Зачем ставить перед собой цели? .....                                   | 28        |
| Как не потерять мотивацию, если результаты неочевидны? .....            | 29        |
| Как перезагрузить мозг за 10 дней? .....                                | 30        |
| Нужно ли бороться со стереотипами? .....                                | 32        |
| Что скрывается за бодипозитивом? .....                                  | 33        |
| Как перестать бояться возраста? .....                                   | 34        |
| Как избавиться от неуверенности в себе? .....                           | 34        |
| Как перестать ругать себя за ошибки? .....                              | 34        |
| Как бороться со стрессом? .....   | 35        |
| Как победить в себе зависть? .....                                      | 38        |
| Почему общение с хорошими людьми делает нас лучше? .....                | 39        |
| Зачем говорить комплименты окружающим? .....                            | 39        |
| Как бороться с комплексами? .....                                       | 40        |





|  |    |
|--|----|
| Зачем нужен психолог и как его выбрать? .....                              | 41 |
| Как разрешить себе говорить «нет»? .....                                   | 42 |
| Как научиться ценить время? .....  | 42 |
| Как бороться с прокрастинацией? .....                                      | 44 |
| Как пережить расставание? .....  | 45 |
| Как справиться со своими страхами? .....                                   | 46 |
| Как избавиться от грустных мыслей и неприятных эмоций? .....               | 46 |
| Как ощутить контроль над собственной жизнью? .....                         | 47 |
| Зачем нужно мыслить позитивно? .....                                       | 48 |
| Почему не нужно стыдиться своего прошлого? .....                           | 50 |
| Когда одиночество идет на пользу? .....                                    | 51 |
| Что такое эмоциональная зрелость? .....                                    | 52 |
| Как достичь внутренней гармонии с собой? .....                             | 53 |
| Почему важно быть красивой всегда? .....                                   | 54 |
| Как нам мешают нереалистичные ожидания? .....                              | 54 |
| Как научиться прощать? .....   | 56 |
| Для чего женщине быть независимой? .....                                   | 57 |
| Быть успешной – что это значит? .....                                      | 58 |
| Зачем женщине карьера? .....   | 59 |
| Почему искать в себе богиню на курсах женских практик – плохая идея? ..... | 60 |
| Как извлекать пользу из неприятностей? .....                               | 60 |
| Можно ли из пессимиста стать оптимистом? .....                             | 61 |
| Почему благодарные люди более успешны? .....                               | 61 |
| Чему важно научить своих детей? .....                                      | 62 |
| Как построить доверительные отношения с взрослеющим ребенком? .....        | 62 |
| Требовательная мама – хорошо или плохо? .....                              | 64 |
| Как работающей маме избавиться от чувства вины? .....                      | 64 |
| Нужно ли баловать детей? .....   | 66 |
| Что такое счастье? .....   | 66 |





|  |           |
|--|-----------|
| <b>Глава 2. Здоровье женщины: от детства до менопаузы.....</b>                   | <b>68</b> |
| Что в первую очередь нужно узнать девочке о своем теле?.....                     | 72        |
| Зачем нужна менструация? .....   | 73        |
| Что происходит с телом во время овуляции?.....                                   | 73        |
| Как избавиться от ПМС? .....   | 74        |
| Как противозачаточные средства контролируют цикл? .....                          | 74        |
| Как менструальный цикл влияет на аппетит и активность? .....                     | 75        |
| Почему из рациона необходимо убрать сахар?.....                                  | 76        |
| Почему нужно ограничить количество соли?.....                                    | 76        |
| Можно ли вместо сахара есть сахарозаменитель?.....                               | 77        |
| Для чего нужно пить чистую воду?.....  | 78        |
| Как правильно пить воду? .....   | 78        |
| Правда об алкоголе – пить или не пить? .....                                     | 80        |
| Можно ли худеть на продуктах «с отрицательной калорийностью» и других диетах? .. | 81        |
| Как выбрать продукты для правильного перекуса? .....                             | 82        |
| Полезно ли быть вегетарианцем?.....  | 83        |
| Как питание и образ жизни влияют на фертильность? .....                          | 84        |
| Почему нужно отказаться от молока? .....   | 85        |
| Как связаны еда и угревая сыпь?.....   | 86        |
| Почему глютен вреден для нашего организма? .....                                 | 87        |
| Как связаны глютен и СДВГ?.....  | 88        |
| Как состояние микробиома влияет на нашу жизнь? .....                             | 89        |
| Как поддерживать здоровье кишечника? .....                                       | 90        |
| Как правильно чистить зубы, чтобы защитить кишечник? .....                       | 91        |
| Правда о биоритмах – существуют ли «жаворонки» и «совы»?.....                    | 92        |
| Как циркадные ритмы связаны с лишним весом? .....                                | 93        |
| Как правильно организовать свой режим дня? .....                                 | 94        |
| Гигиена сна: как правильно спать? .....  | 95        |
| Какие микроэлементы, витамины и минералы необходимы женщине?.....                | 96        |





|  |     |
|--|-----|
| Что такое адаптогены и зачем они нужны? .....                                | 96  |
| Можно ли получить нужное количество омега-3 из питания? .....                | 97  |
| Как понять, сколько витамина D надо принимать? .....                         | 98  |
| Почему сок сельдерея – лучшее топливо для красоты и иммунитета? .....        | 98  |
| Кофе вреден или полезен? .....   | 99  |
| Как кофеин влияет на спортивный режим и работоспособность? .....             | 99  |
| Как и зачем нужно избавляться от висцерального жира? .....                   | 100 |
| Сколько спорта в день нужно для здоровья? .....                              | 100 |
| Страх боли и перетренированность: как избежать крайностей? .....             | 101 |
| Зачем качать ягодичицы? .....  | 101 |
| Как легко и быстро сесть на шпагат и для чего нам регулярная растяжка? ..... | 102 |
| Как правильно наращивать мышечную массу? .....                               | 104 |
| Как возвращаться к спорту после травмы? .....                                | 104 |
| Как победить целлюлит? .....   | 106 |
| Зачем нужны ледяные ванны? .....   | 107 |
| Интервальное голодание: как это работает? .....                              | 108 |
| Что такое пищевое окно? .....  | 108 |
| Что нужно делать, чтобы продлить молодость? .....                            | 110 |
| Что такое БЖУ и зачем его считать? .....                                     | 110 |
| Что такое теломеры и зачем их защищать? .....                                | 111 |
| Какие продукты приближают нашу старость? .....                               | 111 |
| Главные гормоны в жизни женщины – какие? .....                               | 112 |
| Какие симптомы указывают на гормональный дисбаланс? .....                    | 112 |
| Как образ жизни влияет на гормональный фон? .....                            | 113 |
| Что такое гормонозаместительная терапия и почему ее не нужно бояться? .....  | 114 |
| Как меняется гормональный фон с возрастом? .....                             | 114 |
| Какие анализы нужно сдавать после 30? .....                                  | 116 |
| Какие анализы нужно сдавать после 60? .....                                  | 117 |





### **Глава 3. Красота и стиль: баланс внешности и содержания** ..... 118

|   |     |
|---|-----|
| Как выбирать вещи для своего гардероба? .....                             | 122 |
| Как избавляться от лишних вещей? .....                                    | 123 |
| Как сортировать вещи в гардеробе? .....                                   | 123 |
| Что такое «осознанное потребление»? .....                                 | 125 |
| Можно ли научиться стильно одеваться? .....                               | 127 |
| Как выглядеть дорого в обычной одежде? .....                              | 127 |
| Нужна ли помощь стилиста при выборе своего образа? .....                  | 128 |
| Как найти собственную «изюминку»? .....                                   | 131 |
| Каким вещам в гардеробе нужно сказать твердое «нет»? .....                | 131 |
| Каблуки или плоская подошва: что выбрать? .....                           | 132 |
| Как правильно носить колготки? .....                                      | 133 |
| Почему бижутерия иногда лучше бриллиантов? .....                          | 134 |
| Как выбрать главный аксессуар – сумку? .....                              | 135 |
| Можно ли взрослым женщинам носить мини? .....                             | 136 |
| Идеальные ягодичцы – как этого добиться? .....                            | 137 |
| Сколько раз в неделю нужно тренироваться, чтобы получить результат? ..... | 138 |
| Сколько должна продолжаться тренировка? .....                             | 138 |
| Как правильно мыться? .....   | 140 |
| Какие ингредиенты в косметике действительно полезны? .....                | 141 |
| Какие компоненты в косметике не эффективны? .....                         | 142 |
| Бьюти-рутина – что в нее входит? .....                                    | 144 |
| Как ухаживать за кожей утром? .....                                       | 144 |
| Каких ошибок в уходе нужно избегать? .....                                | 145 |
| Как правильно сочетать уходовые средства между собой? .....               | 146 |
| Какие средства помогут бороться с акне? .....                             | 147 |
| Какие средства уменьшают появление морщин? .....                          | 148 |
| Правда ли, что витамин С – это витамин молодости? .....                   | 148 |
| Зачем в косметике ресвератрол? .....                                      | 149 |
| На что воздействует ретинол? .....  | 149 |
| Что такое тейпирование лица? .....  | 150 |
| Какие проблемы могут решить лазерные технологии? .....                    | 152 |





|  |            |
|--|------------|
| Зачем нужны филлеры? .....   | 153        |
| Что такое липофилинг? .....  | 154        |
| Нужно ли колоть ботокс? .....  | 154        |
| Пластическая хирургия – зло или благо? .....                         | 156        |
| Как можно скорректировать форму подбородка? .....                    | 157        |
| Как подтянуть кожу лица без операций и упражнений? .....             | 158        |
| Зачем проходить генетическое тестирование? .....                     | 158        |
| Зачем принимать биоактивные добавки? .....                           | 159        |
| На что обращать внимание при выборе БАДов? .....                     | 160        |
| Чего не должно быть в биоактивных добавках? .....                    | 160        |
| Что такое ксеноэстрогены и чем они опасны? .....                     | 162        |
| Как избежать встречи с ксеноэстрогенами? .....                       | 163        |
| Как сделать свой быт свободным от токсинов? .....                    | 164        |
| Зачем организму антиоксиданты? .....                                 | 164        |
| Как ухаживать за волосами? .....                                     | 166        |
| Что обязательно нужно делать, ухаживая за телом? .....               | 167        |
| Криосауна или обычная баня – что выбрать? .....                      | 168        |
| Как избавиться от растяжек? .....                                    | 169        |
| Как выбрать подходящий способ удаления нежелательных волос? .....    | 172        |
| Стоит ли женщинам делать татуировки? .....                           | 173        |
| Размер груди имеет значение? .....                                   | 174        |
| <br>   |            |
| <b>Глава 4. Отношения и секс: зажечь искру и сберечь пламя. ....</b> | <b>176</b> |
| Как понять, что мужчина – «тот самый»? .....                         | 180        |
| Как отличить настоящее чувство от увлечения? .....                   | 182        |
| Когда нужно выходить замуж? .....                                    | 183        |
| Как правильно флиртовать? .....                                      | 184        |
| Как построить хорошие отношения с родителями мужа? .....             | 185        |
| Как поддерживать страсть в отношениях с мужем? .....                 | 186        |
| Для чего в браке нужна свобода? .....                                | 187        |
| Как расставить приоритеты в отношениях? .....                        | 188        |
| Как гасить конфликты? .....  | 189        |



|   |     |
|---|-----|
| Можно ли давать волю эмоциям? .....                               | 190 |
| Как смех укрепляет брак? .....                                    | 191 |
| Для чего нужны семейные традиции? .....                           | 192 |
| Должны ли быть в семье мужские и женские обязанности? .....       | 193 |
| Как меняются отношения в браке с возрастом? .....                 | 194 |
| Есть ли место ревности в здоровых отношениях? .....               | 196 |
| Как говорить с партнером о своих потребностях? .....              | 197 |
| Нужна ли критика в браке? .....                                   | 198 |
| В каких случаях молчание – золото? .....                          | 199 |
| Можно ли простить измену? .....                                   | 200 |
| Что может разрушить любые отношения? .....                        | 201 |
| На что нельзя идти ради мужчины? .....                            | 202 |
| Можно ли сохранить брак на грани разрыва? .....                   | 203 |
| Агрессор в семье: бежать или дать второй шанс? .....              | 204 |
| Почему любовь – лучшее лекарство? .....                           | 206 |
| Как лишний вес влияет на потенцию? .....                          | 206 |
| Как повысить уровень тестостерона без лекарств? .....             | 207 |
| Почему витамин D можно назвать «мужским» витамином? .....         | 207 |
| Какие упражнения повышают тестостерон? .....                      | 208 |
| Может ли гормонозаместительная терапия вылечить импотенцию? ..... | 208 |
| Что нужно знать о девственности и дефлорации? .....               | 209 |
| Для чего нам нужен регулярный секс? .....                         | 210 |
| Что такое оргазм, зачем он нужен и кто за него в ответе? .....    | 211 |
| Как быть, если мужчина нравится, а секс с ним – нет? .....        | 212 |
| Как говорить с партнером о сексе? .....                           | 212 |
| Почему во время месячных хочется секса? .....                     | 214 |
| Почему я отказалась от противозачаточных таблеток? .....          | 214 |
| Что делать, если пропало либидо? .....                            | 216 |
| Правда ли, что секс нужен мужчинам больше, чем женщинам? .....    | 216 |
| Что полезнее – секс или тренировка? .....                         | 217 |
| Как говорить с детьми о сексе? .....                              | 219 |
| Существует ли секс после 50? .....                                | 220 |





|   |     |
|---|-----|
| Как воздержание сказывается на женском здоровье? .....                    | 222 |
| Правда ли, что мужчины по природе полигамны, а женщины – моногамны? ..... | 224 |
| Зачем женщины симулируют оргазм? .....                                    | 224 |

## **Глава 5. Материнство: планируем счастье! .....**

|  |            |
|--|------------|
| <b>Глава 5. Материнство: планируем счастье! .....</b>                        | <b>226</b> |
| В каком возрасте лучше рожать? .....   | 230        |
| Какие анализы нужно сдать будущей матери? .....                              | 231        |
| Какие анализы нужно сдать будущему отцу? .....                               | 232        |
| Какие витамины и микроэлементы влияют на качество спермы? .....              | 232        |
| Как мужчине подготовиться к зачатию ребенка? .....                           | 234        |
| Что нужно есть будущим родителям? .....                                      | 235        |
| Почему будущему отцу лучше отказаться от газировки? .....                    | 237        |
| Как соя влияет на мужскую фертильность? .....                                | 237        |
| Как молоко влияет на сперму? .....   | 237        |
| Почему майонез и кетчуп мешают зачать ребенка? .....                         | 238        |
| Почему во время подготовки к зачатию мужчине лучше забыть об алкоголе? ..... | 238        |
| Как обезжиренные продукты влияют на овуляцию? .....                          | 249        |
| Почему кофе снижает шансы забеременеть? .....                                | 240        |
| Как алкоголь влияет на фертильность? .....                                   | 240        |
| Как pH влагалища влияет на способность к зачатию? .....                      | 240        |
| Когда нужно обращаться к врачу для помощи с зачатием? .....                  | 241        |
| Какие витамины и микроэлементы нужны беременной? .....                       | 242        |
| Почему беременным так важна фолиевая кислота? .....                          | 242        |
| Как получить главный витамин беременных из пищи? .....                       | 243        |
| Зачем беременным следить за уровнем витамина D? .....                        | 243        |
| Зачем беременным контролировать уровень сахара в крови? .....                | 244        |
| Можно ли беременным делать прививки? .....                                   | 244        |
| Как обеспечить будущему ребенку здоровые зубы? .....                         | 245        |
| Как бороться с ранним токсоплазмозом? .....                                  | 246        |
| Бьюти-процедуры: что можно, а что нельзя? .....                              | 246        |
| Как беременным бороться с ненужными волосками? .....                         | 247        |
| Можно ли беременным красить волосы? .....                                    | 248        |
| Почему беременным нельзя использовать косметику с парабенами? .....          | 248        |
| Чем опасен для беременных ретинол? .....                                     | 249        |





|  |     |
|--|-----|
| Почему беременные верят в приметы? .....                                   | 249 |
| Правда ли, что во время беременности глупеют? .....                        | 250 |
| Можно ли беременным есть, сколько хочется? .....                           | 250 |
| Почему во время беременности не нужно отказываться от секса? .....         | 251 |
| Почему оргазмы у беременных бывают более яркими? .....                     | 251 |
| Как нарушение циркадных ритмов влияет на плод? .....                       | 252 |
| На животе появилась темная полоса – это опасно? .....                      | 252 |
| Как связаны пигментные пятна и питание беременных? .....                   | 253 |
| Как беременным не угодить в «сахарную ловушку»? .....                      | 254 |
| О чем говорят пищевые пристрастия беременных? .....                        | 254 |
| Какие продукты беременным есть вредно? .....                               | 255 |
| Чего нельзя делать беременным в спортзале? .....                           | 256 |
| Как дата родов связана с длиной цикла? .....                               | 256 |
| Кесарево сечение или естественные роды? .....                              | 257 |
| Домашние роды – за или против? .....                                       | 258 |
| Что такое «естественное» или «медленное» кесарево? .....                   | 259 |
| Роды в воду: почему это неестественно? .....                               | 260 |
| Лотосовые роды: зачем носить с собой плаценту? .....                       | 260 |
| Почему вертикальные роды удобнее для роженицы, но сложнее для акушерки? .. | 261 |
| Бьюти-роды – лайфхак или опасность? .....                                  | 262 |
| Нужна ли в естественных родах анестезия? .....                             | 262 |
| Эпидуральная анестезия вредна для ребенка? .....                           | 263 |
| Почему пуповину не нужно перерезать сразу же? .....                        | 263 |
| Как «кесаренку» передать микрофлору матери? .....                          | 264 |
| Как фекалии мамы могут повлиять на иммунитет ребенка? .....                | 264 |
| Почему после родов не хочется секса? .....                                 | 266 |
| Когда можно возвращаться к интимной жизни после родов? .....               | 266 |
| Нужно ли кормящей есть больше, чем беременной? .....                       | 266 |
| Нужно ли кормить смесью, пока не пришло молоко? .....                      | 267 |
| От каких продуктов нужно отказаться кормящей матери? .....                 | 267 |
| В чем польза кормления грудью для мамы? .....                              | 278 |
| Что делать, если пропало молоко? .....                                     | 278 |
| Можно ли давать детям коровье молоко? .....                                | 279 |





|   |     |
|---|-----|
| Жарить, варить или запекать? .....                                    | 270 |
| Сколько жидкости нужно кормящей маме? .....                           | 270 |
| Нужно ли кормить ребенка строго по часам? .....                       | 270 |
| Нужно ли полностью сцеживать молоко после каждого кормления? .....    | 270 |
| Прекращать ли кормить грудью, если заболела? .....                    | 271 |
| Можно ли забеременеть, пока кормишь грудью? .....                     | 271 |
| Почему малыш часто просит грудь? .....                                | 271 |
| Как убрать живот после кесарева? .....                                | 271 |
| Шрам от кесарева: как от него избавиться? .....                       | 272 |
| Пластика груди после вскармливания: за или против? .....              | 272 |
| Можно ли кормящей маме сохранить форму груди? .....                   | 273 |
| Как тренироваться в период грудного вскармливания? .....              | 274 |
| Поможет ли спорт вернуть красоту груди? .....                         | 274 |
| Можно ли кормящей маме ходить в баню? .....                           | 276 |
| Правда ли, что после 1-го года молоко теряет полезные свойства? ..... | 276 |
| До какого возраста можно кормить ребенка грудью? .....                | 276 |
| Когда начинать прикорм? .....   | 277 |
| В каком порядке вводить продукты? .....                               | 277 |
| Как формировать правильные пищевые привычки у малыша? .....           | 278 |
| Покупать или готовить самой? .....                                    | 278 |
| Правильные продукты: что нужно давать малышу 1-го года? .....         | 278 |
| Почему ребенку нельзя быть веганом? .....                             | 279 |
| Как фастфуд влияет на детский сон? .....                              | 280 |
| Нужно ли делать прививки детям? .....                                 | 280 |
| Какие прививки делать ребенку? .....                                  | 281 |
| Обязательно сдавать анализы перед прививками? .....                   | 282 |
| Вакцина дает 100%-ную гарантию, что ребенок не заболеет? .....        | 282 |
| Вакцинация не по графику менее эффективна? .....                      | 282 |
| Какие осложнения могут дать прививки? .....                           | 285 |
| Можно ли прививать аллергиков? .....                                  | 285 |
| Как вырастить детей счастливыми людьми? .....                         | 286 |
| Как стать идеальной матерью? .....                                    | 287 |

