

Редакторская группа — Громова Ирина, Волощук Елена

Дизайн и вёрстка — Тесленко Кирилл

Фото автора на обложке Головкин Данил; стиль Табакова Екатерина

В оформлении книги использованы фото: Величко Даниил, Палшков Никита, Тупоногова-Волкова Ольга, Чапала Дмитрий, Шилец Христина, Шуклин Дмитрий, Югай Ян, журнал Glamour, Marina Ray (USA), Tasula Mia

Давыдова, Наташа.

Д13 Гид по счастью. 300 ответов на главные женские вопросы / Наталья Давыдова. — Москва : Эксмо, 2021. — 288 с.

Наталья Давыдова, популярный блогер и автор бестселлера «Прессуйтело», делится лайфхаками, испытанными на себе. Ее советы касаются не только здорового образа жизни или секретов красоты — Наталья делится личным опытом, который отзовется в душе каждой женщины.

Эта книга — ответы на популярные вопросы, возникающие у читательниц. Наталья Давыдова постаралась дать исчерпывающие ответы, опираясь на современные научные данные и личный опыт.

УДК 613.99+159.922.1
ББК 57.14+88.37

© Давыдова Н., 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-118191-8

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.



В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга до книг



Научно-популярное издание

Давыдова Наташа

ГИД ПО СЧАСТЬЮ

300 ОТВЕТОВ НА ГЛАВНЫЕ ЖЕНСКИЕ ВОПРОСЫ

Ответственные редакторы Э. Каленюк, А. Сергеева
Выпускающий редактор С. Суrowегина
Младший редактор В. Осокина
Художественный редактор А. Андреев
Корректор М. Туаева

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Финдирект: «ЭКСМО» АҚС Басқаруы.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қимат. 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приемке заказов на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыс-алаптарды

қабилдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дзержинский көш., 5а-а, литер В, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 25.02.2021.
Формат 70x100¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,33.
Тираж экз. Заказ

Отказ от ответственности: информация в книге не призвана заменить индивидуальные консультации с квалифицированными медицинскими специалистами и не является медицинской рекомендацией. Книга включает выдержки из результатов научных исследований и личный опыт автора. Если вы беременны, кормите грудью, принимаете лекарства или у вас есть хронические заболевания, обязательно проконсультируйтесь с профессиональным врачом перед применением любых продуктов, упоминаемых в этой книге. Принимайте решения о своем здоровье на основании результатов ваших обследований и консультаций с квалифицированными медицинскими специалистами.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



Мы в СОЦСЕТЯХ:

- [eksmolive](#)
- [eksmo](#)
- [eksmolive](#)
- [eksmo.ru](#)
- [eksmo_live](#)
- [eksmo_live](#)

ISBN 978-5-04-118191-8



9 785041 181918 >

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

Наташа
Давыдова

Гид по счастью

300

ответов
на главные
женские
вопросы

Издательство «ЭКСМО»

Москва

2021

От автора

Я мечтаю, чтобы каждая из вас осознала великий дар природы — родиться и быть женщиной!

Мы удивительно хороши в своем бесконечном стремлении к прекрасному, в неутолимой потребности любить. Сколько силы и хрупкости в совершенном женском теле! Вдумайтесь, вся власть мира могла бы быть в наших руках уже только за великую магию дарить жизнь. А мы выбрали возможность не повелевать, а просто дарить любовь и быть любимыми! Наша власть, наша сила, наше счастье — это наш дар любви.

Но прежде, чем щедро делиться этим даром с окружающими, задумайтесь — а достаточно ли любви вы отдаете самой себе? Много ли времени тратите на то, что нравится именно вам? Сколько внимания уделяете своему здоровью? Вспоминаете о своих желаниях? Идете к своей мечте?

Все уже наизусть помнят инструкцию, которую нам каждый раз повторяют перед авиаперелетами: вначале кислородную маску нужно надеть на себя, затем — на ребенка. И это лучшая метафора взаимоотношений женщины с окружающим миром. Только когда мы сами в ресурсе, когда здоровы и полны энергии, жизнь вокруг нас начинает играть новыми красками.

Как бы не распределялись роли в семье, именно от женщины — в первую очередь! — зависит душевное благополучие домочадцев. Да и физическое тоже!

Мы следим за здоровьем близких, волнуемся за их настроение, поддерживаем в трудные минуты — и разделяем их радость так искренне, как никто на свете.

Составляющие женского счастья на самом деле очень просты. Хочется быть здоровой и сильной, привлекательной и интересной. Чтобы дети были благополучны — хочется дать им все самое лучшее! Хочется, чтобы муж, приходя домой с работы, смотрел влюбленными глазами, чтобы вы оба, спустя долгие годы брака, все так же мечтали остаться друг с другом наедине, как и в первые его дни. Хочется лучше понимать себя и окружающих, уметь поддержать — или вовремя отойти в сторону. Хочется быть успешной — чтобы уважать себя и подавать правильный пример детям.

Именно об этом моя книга. В ней собраны 300 женских вопросов на темы, которые волнуют каждую из нас. Я изучала современные медицинские исследования, общалась со специалистами в диетологии, медицине и спорте, говорила с психологами и анализировала собственный опыт, чтобы поделиться своими знаниями и открытиями с вами.

Эта книга — подружка, с которой всегда можно поболтать «о своем, о девичьем». Или посоветовать ее прочесть взрослому ребенку, когда у нее появятся те же самые вопросы, которые задавали в свое время вы.

Ответ на каждый вопрос — это маленький шаг по верному пути, который ведет от мечты к мечте. И этот путь и есть — женское счастье!

Содержание

От автора	2
Содержание	4
Глава 1. Женская психология: как стать лучшей версией себя	14
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





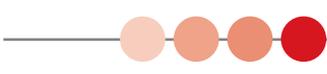
Глава 2. Здоровье женщины: от детства до менопаузы.....	68
Что в первую очередь нужно узнать девочке о своем теле?.....	72
Зачем нужна менструация?	73
Что происходит с телом во время овуляции?.....	73
Как избавиться от ПМС?	74
Как противозачаточные средства контролируют цикл?	74
Как менструальный цикл 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
Глава 4. Отношения и секс: зажечь искру и сберечь пламя.	176
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!

Глава 5. Материнство: планируем счастье!	226
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 токсокозом?	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



