

Энциклопедия женского счастья

Эмилия Ахундова
литературное агентство

УДК 33
ББК 65

Энциклопедия женского счастья / 100 с.
ISBN

Шрифт основного текста: Source Serif 4 Subhead, лицензия SIL
Open Font License 1.1, разработан Франк Гриссхаммер, Пол Хант,
Шрифт заголовков: Dela Gothic One, лицензия SIL Open Font
License 1.1, разработан Aratakana

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12. 2010 №436-ФЗ

**УДК 33
ББК 65**

Эмилия Ахундова
литературное агентство

ISBN 978-5-6053433-2-5

г. Санкт-Петербург,
Литературное агентство Эмилия Ахундова
(ИП Ахундов Э.И.), ИНН 781302617257.
<https://lit-agent.ru>, https://vk.com/litagent_ru,
<https://t.me/eakhundov>.

© Библиотека SMI.RU.COM., 2025
© Оформление ООО «Паблিশ Системс»,
Метранпаж, Онлайн-сервис верстки книг, 2025

Введение

Эта книга — не просто источник знаний, а ваш личный компас на пути к осознанности, гармонии и успеху. Она создана успешными женщинами — предпринимателями, экспертами, лидерами мнений, — теми, кто уже прошел путь трансформации и готов поделиться своими ключами к уверенности, благополучию и самореализации. Здесь нет абстрактных теорий или пустых обещаний — только проверенные практики, вдохновляющие истории, глубокие вопросы и задания, которые помогут вам раскрыть свой потенциал и изменить жизнь.

Мы, женщины, совмещаем десятки ролей. Мы строим карьеру, развиваем бизнес, заботимся о семье, вдохновляем, любим, мечтаем. Мы сильные, но в погоне за успехом иногда забываем о самом важном — о себе. О том, что счастье не измеряется количеством дел, а баланс — это не жонглирование обязанностями, а гармония внутреннего и внешнего. Эта книга создана, чтобы напомнить вам об этом. Она станет вашим личным пространством для размышлений, переосмысления, открытий и шагов к новой, более наполненной версии себя.

Каждая страница здесь — это шаг навстречу вашим желаниям, вашим целям и вашей внутренней свободе. Внутри вы найдете не только ценные советы, но и место для личных записей, размышлений, инсайтов и планов. Это не просто книга, которую читают и откладывают на полку. Это рабочий инструмент, который поможет вам осознанно двигаться вперед, раскрывать новые грани своей личности, менять мышление и привычки.

Слишком долго женщины слышали, что должны соответствовать чьим-то ожиданиям. Но правда в том, что вы никому ничего не должны. Вы можете быть успешной и счастливой, сильной и чувствительной, амбициозной и расслабленной. Вы можете жить так, как хотите именно вы. И эта книга — ваш первый шаг к осознанному выбору в пользу себя.

Готовы впустить в свою жизнь осознанность, вдохновение и внутреннюю силу? Тогда давайте начнем этот путь вместе.

Галстян Мария

Я разрешаю себе быть счастливой здесь и сейчас.

Я достойна любви, успеха и гармонии.

Ресурсное питание: влияние рациона на эмоциональное состояние – Цуканова Анна



Интегративный врач терапевт, диетолог-нутрициолог

Приветствую, моя дорогая! Меня зовут Цуканова Анна. Я интегративный врач-терапевт, диетолог-нутрициолог и женщина, которая также когда-то искала свой ресурс и предназначение. Я очень много училась и продолжаю учиться по сей день, искала ответы с помощью эзотерики, даже стала проводником игры самопознания Лила. Узнать обо мне подробнее, можно по QR-коду в конце главы. Но не спеши перелистывать страницы, здесь ты найдешь для себя очень много полезной информации и поддержки на пути.

Много лет саморазвития и самопознания, а не только специфика моей работы, привели меня к выводу, что чтобы быть в ресурсе, надо поддерживать себя как физически, так и психоэмоционально. Эти части неделимы. Я и мои клиенты — живое доказательство того, что

комплексный подход работает. В этой главе я поделюсь своими секретами питания, которые помогают мне поддерживать себя в форме и дарят мне нескончаемый ресурс энергии.

Мы то, что мы едим. Эту фразу знает каждая, но что на самом деле она в себе таит? Давай найдем ответ вместе. Закрой глаза и представь: ты сидишь в гостях или на корпоративе со столом, ломящимся от еды, не самой полезной, но такой вкусной. Она так и манит тебя. Эти ароматы... они просто сводят с ума. А ты так голодна, что готова проглотить целого быка. Ты наметила все то, что съешь за этот вечер. Блюдо за блюдом, бокал за бокалом. Сытость давно наступила, но жадность не дает остановиться. Переела. Чувство тяжести теперь с тобой надолго, ни о какой энергии, ресурсности и продуктивности нет и речи. Знакомо? Думаю да. Но все можно изменить.

А теперь представь, что внутри тебя существует богиня. Ты и есть эта богиня. Какая она? Как она себя чувствует? Что она выбирает для себя? Замедлись на пару минут и визуализируй это. Чем бы ты накормила свою внутреннюю богиню? Наверняка ты не захочешь кормить ее фастфудом, майонезными салатами и другой тяжелой пищей. Ведь богиня — это про легкость, чистоту и красоту. И ты тоже такая внутри, надо лишь себе об этом напомнить. Представь, как ты кормишь ее сочной отбивной из куриного филе, запеченной с сыром и томатами, усыпанной благоухающими прованскими травами. Рядом томится запеченный со специями картофель и сочный салат из свежих овощей с апельсином. Позволь себе испытать это наслаждение. Что ты чувствуешь теперь? Прилив сил и энергии? А может быть вдохновение и желание действовать? Уверена, тебе это определенно нравится. Даже простая еда, приготовленная с любовью и маленькими хитростями, будет питать твою внутреннюю богиню.

Теперь ты понимаешь, как обычная еда может повлиять на твой ресурс. Но не только качество и состав еды будут влиять на твое состояние. То, где ты ешь, с какой скоростью и в какой компании, — тоже будет вносить свою лепту. Достань свою любимую посуду, сядь поближе к окну, чтобы можно было любоваться красотами природы. Возьми красивые салфетки, замени старую кружку на изящный бокал, возможно, ты

захочешь поставить цветы в вазу. Замедлись и не спеша наслаждайся трапезой. Побудь в этом состоянии до тех пор, пока не захочется повторить воображаемую картинку.

Ресурсное состояние — это то, что всецело зависит от того, как мы к себе относимся, как и чем себя питаем. Так как же поддерживать себя благодаря питанию? Впереди тебя ждут основные лайфхаки, которые я уже давно внедрила в свою жизнь, и именно они помогают мне держаться на плаву. Они будут касаться не только питания, но помогут тебе поддерживать свое здоровье. Быть здоровым — значит быть в ресурсе.

- **Стакан горячей воды сразу после пробуждения.** Вода не должна обжигать, температура должна быть для тебя комфортной. Она поможет восстановить потери жидкости за ночь и запустить работу всего организма, в частности желудочно-кишечного тракта. Если ты не привыкла пить чистую воду, можешь добавить в нее дольку лимона, чтобы было легче.
- **Следи за водным балансом.** Суточная потребность в жидкости — 30–40 мл на килограмм нормальной массы тела. Сюда входит так необходимая нам чистая вода (1/2 или 2/3 этого объема) и вода из овощей, фруктов и остальной еды. При избытке массы тела, мы не считаем воду на фактический вес, т. к. это может перегружать сердечно-сосудистую систему и почки.
- **Кофеин из кофе и листового чая, алкоголь обладают мочегонным эффектом, а значит, обезвоживают организм.** Чтобы нивелировать этот эффект, нужно на каждый объем выпитого напитка добавить такой же объем чистой воды. На травяные чаи это правило не распространяется, конечно, если ты не пьешь какие-либо мочегонные сборы.
- **Полоскание рта и ротовой полости нерафинированным кокосовым маслом — очищает от патогенных бактерий, грибов и зубного налета.** Помогает поддерживать здоровье ротовой полости. Достаточно всего 1–2 ч. л. На такое полоскание надо выделять не менее 5 минут. Масло выплевываем в раковину на кухне или мусорное ведро.

- **Ложиться спать по циркадным ритмам.** Ночью вырабатываются 2 жизненно важных гормона — мелатонин и соматотропный гормон. Они отвечают за ночное восстановление организма, а также за снижение массы тела, поддержание нашей красоты и не только. Если ты ложишься за полночь, то ты динамишь свои гормоны и ни о каком ночном восстановлении тут и речи не идет. Мелатонин вырабатывается только в условиях полной темноты, пик его выработки приходится на период с 22 до 23 часов. Именно поэтому все адепты ЗОЖ говорят о том, что в 23:00 мы уже должны спать, а лучше раньше. Постарайся изменить свой режим сна и увидишь, насколько лучше ты будешь себя чувствовать.
- **Идеальный завтрак — белково-жировой, чтобы задать правильный ритм на весь день.** Какие это могут быть варианты? 1. Яйца в любых видах (омлет, отварные, пашот, яичница и т. д.) с кашей на воде и овощным салатом с добавлением оливкового масла. 2. Бутерброд с маслом и сыром, отбивная из куриного филе, овощной салат, фрукт. Такие сытные завтраки надолго насыщают, не дают резких подъемов уровня сахара и инсулина в крови, профилируют процессы гликации (засахаривания). Ведь первым, что страдает от гликации, — нити коллагена, а значит, наша красота и молодость.
- **3-х разовое питание — помогает выстраивать правильную работу органов ЖКТ и эндокринной системы.** Каждый прием пищи должен насыщать, давая таким образом энергию, и включать в себя источники белка (яйца, мясо, птица, рыба, морепродукты, творог), углеводов (акцент на сложные углеводы — крупы; макароны, крахмалистые овощи), полезных жиров (оливки, авокадо, различные нерафинированные масла), клетчатки (цельные крупы, овощи, фрукты). Желательно, чтобы приемы пищи были плюс-минус в одно и то же время. Но если у тебя случается форс-мажор (а у кого их не бывает), то перестань себя терзать за то, что ты не можешь этого сделать! Просто поешь, когда будет возможность. Даже если вылетит один прием пищи — ничего страшного в этом нет. Перестань подогревать своего внутреннего перфекциониста и не требуй от себя слишком многого. Держи путь и не сворачивай, а не грызи себя за каждый косяк. Мы не роботы, и всякое бывает. Все косячат, и я тоже. Расслабься.

- **Минимизируй источники сахара в своем рационе, они не должны быть вариантом перекуса.** Вслед за резким подъемом уровня сахара в крови, будет такое же резкое его падение минут через 30–40, что будет сопровождаться потерей энергии, апатией, головными болями и не только. Не самые лучшие ощущения, не так ли? Если ты сейчас не готова полностью избавиться от сладкого в жизни, просто постепенно уменьши его: от пакета конфет за день к паре штучек. Зачастую сладким мы заедаем свои эмоции. Подумай, может ты огорчена или чего-то боишься, а может просто нужен отдых? Вспомни, когда ты по-настоящему отдыхала в последний раз? Внедри отдых в свою жизнь — каждый день, еженедельно, ежемесячно, а не только раз в год во время отпуска. Организму нужно время для перезагрузки, для дальнейшей более продуктивной работы. Замени большую часть сладостей фруктами и ягодами — меньше сахара, больше клетчатки и витаминов. Сейчас огромный выбор готовых десертов на безопасных сахарозаменителях (стевия, эритрит, трегалоза), а также множество простых рецептов, которые можно повторить дома. Например, мой самый любимый и простой вариант такого десерта — панакота. Это желе из молока или сливок с различными фруктово-ягодными добавками. Ну а если тебе очень хочется покупного сладкого — ешь его только вместе с основным приемом пищи и старайся балластить это клетчаткой (цельные крупы, некрахмалистые овощи, листовая зелень), уменьшая таким образом суммарную гликемическую нагрузку. И опять же, не кори себя за это. Повторюсь, ты не робот. Я тоже периодически хочу магазинные десерты, и ничего страшного в этом нет. Главное, чтобы основной рацион был максимально чистым и натуральным.

- **Овощи в каждом приеме пищи.** Не обязательно заморачиваться с приготовлением салатов, особенно если у тебя мало времени на готовку. Просто чередуй — на завтрак листовая зелень, на обед болгарский перец, на ужин запеченная брокколи или цветная капуста. У меня некоторые клиенты просто грызут листья белокочанной или пекинской капусты. Потому что для них так проще. И это нормально.

- **Скажи нет панировке.** Во-первых, это лишние калории, а, во-вторых, обжаренный на растительном масле хлеб — это дополнительный

источник конечных продуктов гликации, которые ухудшают качество нашего коллагена.

- **Последний прием пищи не позднее чем за 2–4 ч до сна.** Чем позднее ты ужинаешь, тем легче должен быть прием пищи. На случай форс-мажоров держи дома замороженного кальмара, креветки и различные овощные смеси. Они готовятся всего пару минут, малокалорийны, хорошо насыщают и не оставляют после себя чувство тяжести. Желательно поесть до 20:00, т. к. далее наш желудок должен отдыхать по циркадным ритмам. Не надо нагружать его на ночь — ни к чему хорошему это не приведет. Я настолько к этому привыкла, что даже на Новый год не ем ночью. Я ужинаю в обычное время и потом только пью воду. Просто организм настолько влился в такой режим, что ночная еда сразу приносит ощущение тяжести, а мы же говорим о ресурсном состоянии. Тут я точно буду не в ресурсе, а я так не хочу.

Ну что, думаю для начала хватит? На самом деле в питании и не только есть множество работающих лайфхаков, но стараться внедрять их все сразу не стоит. Это чревато нервозом, которого и так хватает в нашей жизни. И ты очень быстро плюнешь на все это, а мы ведь хотим быть в ресурсе. Правда? Поэтому не хватайся за все и сразу, а выбери первый пункт и внедри его. Дай себе время на адаптацию. Можешь завести трекер привычек и вписывать новый пункт только после того, как первый уже засел в подсознание.

Лучше двигаться медленно, но верно, чем быстро сдаться. Именно в этом состоит путь к успеху, путь к ресурсному состоянию. Это миллион маленьких шажков и чуточку дисциплины, чтобы не забывать их делать каждый день.