



АЛИСА ВИТТИ

нутрициолог, член Американской ассоциации специалистов
безлекарственного оздоровления

В своем ритме

Уникальный метод
синхронизации с циклом, который
изменит вашу жизнь за 28 дней



Москва
2021

УДК 618
ББК 57.1
B54

Alisa Vitti
IN THE FLO:
Unlock Your Hormonal Advantage and Revolutionize Your Life

Copyright © 2020 by Alisa Vitti
Published by arrangement with HarperBusiness, an imprint of HarperCollins Publishers

Витти, Алиса.

B54 В своем ритме : уникальный метод синхронизации с циклом, который изменит вашу жизнь за 28 дней / Алиса Витти ; [перевод с английского Т. И. Большаковой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 384 с. — (Академия женского здоровья).

ISBN 978-5-521-85715-9

Поведение, настроение и самочувствие женщины напрямую связаны с тем, какие процессы происходят сейчас в ее организме. И иногда повседневные задачи кажутся невыполнимыми, лишние килограммы – прилипшими навсегда, нет настроения и не хватает сил даже на заботу о себе.

В своей новой книге известный американский нутрициолог Алиса Витти предлагает метод, который позволит решить эти проблемы за счет использования внутренних женских ресурсов. Она уверена: большинство сложностей можно преодолеть, если принять во внимание циклическую природу своего организма и грамотно спланировать график питания, тренировок, личных и рабочих задач. Подключившись к своей внутренней энергии, вы максимально эффективно распределите силы и достигнете гармонии со своим телом.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 618
ББК 57.1

ISBN 978-5-521-85715-9

© Большакова Т. И., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

«Те, кто течет, как жизнь,
знают, что им не нужна никакая другая сила»

Лао-цзы

ЭТА КНИГА ПОСВЯЩЕНА

моей дочери Ариане.

Пусть ты всегда знаешь дары природы,
которые в тебе спрятаны, и силу природы,
которой являешься.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	10
---------------------------	-----------

Часть I. НАШЕ ЗДОРОВЬЕ, НАШИ ДНИ

Глава 1. ПОЛОЖИМ КОНЕЦ ЛОЖНОМУ ПРОСВЕЩЕНИЮ	22
---	-----------

Правда за пагубными мифами о гормональном цикле	26
Жизнь в мужском клубе	31
Моя гормональная история	37
Биохакинг, функциональная медицина и Метод Синхронизации с Циклом™ — в чем разница?	41
Освободите женскую энергию и изменитесь	43

Глава 2. УЙДИТЕ ОТ 24-ЧАСОВОГО РАСПОРЯДКА	45
--	-----------

Хронобиология и вы	46
Ваши суточные часы	47
Знакомьтесь: ваши вторые часы!	50
Как лучше смотреть на время	53
Перестаньте игнорировать свои вторые часы	56
Циклический секрет: используйте ваши вторые часы	64

Глава 3. НЕ ТОЛЬКО МЕСЯЧНЫЕ: УЗНАЙТЕ СВОИ ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА	66
--	-----------

Знакомьтесь: ваши гормоны	69
Переподключитесь к силе	70
За пределами цикла. Как ваши вторые часы оказывают влияние на 5 ключевых систем	75
Подход феминизма: разные, но равные	92

Часть II. ТЕЛО В ПОТОКЕ

Глава 4. БОЛЬШЕ НИКАКИХ ДИЕТ	96
-------------------------------------	-----------

Связь с гормонами через питание	99
Питание по фазам цикла	103

Как циклическое питание оказывает влияние на 5 ключевых систем	109
Кофеин: чудо биохакинга или блокатор цикла?	115
Давайте готовить!	119
Похудение и почему мода на диеты оставляет нас в проигрыше	119
Как использовать популярные диеты для синхронизации с циклом	127
Как готовить в синхронизации с циклом	128
Перестаньте волноваться! Синхронизация с циклом легче, чем вам кажется	129
Продолжайте движение	133

Глава 5. ТРЕНИРУЙТЕСЬ МЕНЬШЕ, СТАНОВИТЕСЬ СТРОЙНЕЕ 134

Правда о женских гормонах, обмене веществ и тренировках	135
Меньше — это больше, правда!	139
Тренируйтесь умнее, а не усерднее	141
Синхронизация нагрузок с каждой фазой	143
Четыре этапа синхронизации тренировок	146
Давайте поговорим о новой норме	149
Ваше тело правит	153

Глава 6. КАК ДЕЛАТЬ БОЛЬШЕ С МЕНЬШИМ СТРЕССОМ 154

Миф о тайм-менеджменте	155
Поиск женской энергии	156
Ценность отдыха	159
Управление собственной жизнью	161
Сколько стоит утечка энергии	161
Влияние продуктивности на ваши биологические системы	163
Перестаньте управлять временем и начните управлять энергией	166
Выберите хорошее настроение	169
Управление творческим процессом в соответствии с циклом	171
Планируй как женщина: циклический подход к управлению энергией	174
Перестаньте «просто делать» и начните жить	177
Мудрость яйцеклетки	182
План быстрого старта на четыре недели	184

Инструменты биохакинга

1. КАК СИНХРОНИЗИРОВАТЬСЯ, ЕСЛИ У ВАС НАРУШЕН ЦИКЛ 186

2. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ 211

Как таблетки влияют на ваши биологические системы	214
Здорово, когда есть выбор	217

Часть III. ЖИЗНЬ В ПОТОКЕ

Глава 7. УСПЕХ НА РАБОТЕ	226
Подведите рабочие часы	228
Пусть цикл работает на вас	230
Синхронизация работы в офисе с циклом	236
Выберите новое определение успеха	238
Шесть шагов для планирования рабочего графика с учетом вашего цикла	239
Руководите как женщина	240
Кто правит миром? Девочки!	242
У будущего женский пол	243
Глава 8. ПОЛУЧАЙТЕ БОЛЬШЕ ОТ СЕКСА И ОТНОШЕНИЙ	246
Влияние оргазма на биологические системы	275
Глава 9. ОБЛЕГЧИТЬ МАТЕРИНСТВО	279
Создана для материнства	280
Достижение совершенства	283
Позвольте вашей циклической природе управлять материнством	285
Синхронизация фаз цикла с родительскими обязанностями	288
Не забывайте о том, какой жизненный этап сейчас проходите	292
Кое-что еще о материнстве как о жизненном этапе	307
Колесо жизни продолжает крутиться: когда у вашей дочери начинается менструация	309
Глава 10. ДИНАМИЧНАЯ, МУДРАЯ И СВОБОДНАЯ	312
Как мы здесь оказались?	313
Провозглашение независимости	315
Новая версия путешествия героя	318
Немного эмоций — это нормально	319
Совершенства не требуется	321
Пусть ваш внутренний голос будет добрым!	324
Пришло время матриархата?	325
Прочерчивая дорогу в будущее	328
Женская сила природы	331
Абсолютно новая жизнь	332
РЕЦЕПТЫ	334
ПРИЛОЖЕНИЕ	344
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	349
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	378



*Что самое главное должна женщина понять в своей жизни?
Она приходит в этот мир, наполненный всем, что ей
необходимо. Но мир убеждает ее, что это не так.*

Рупи Каур

С детства я от многих слышу, что женщина, чтобы в чем-то преуспеть, должна много трудиться: в два раза больше, чем мужчина. Я помню, как рано поняла, что должна работать на износ, чтобы добиться результата. Все началось в школе: я выбирала самые сложные предметы, получала высшие баллы, ходила на кружки по развитию творческих способностей и лидерских качеств. Эти похвальные занятия выходили мне боком. Помню, как уже в старших классах выполнение домашней работы затягивалось до полуночи и позже. Я занималась всем, чем только можно было, и только сейчас понимаю, какой вред это наносило моему организму. Необходимость работать, достигать, создавать и выполнять давила на меня, а позже, в университете и на работе, это давление только нарастало. Тем временем у меня появлялись проблемы со здоровьем. Периодическая тревожность стала постоянной, а по ночам меня мучила бессонница. Несмотря на ежедневную активность, я стала набирать вес, на моей коже появились высыпания, менструации стали нерегулярными, и я чувствовала, что все хуже справляюсь со всеми своими обязанностями. Вместо того чтобы заняться тем, чем мне хотелось, и взбодриться, я безрезультатно пыталась переделать все дела и чувствовала истощение. Я ругала себя за прокрастинацию, за неспособность правильно спланировать день, за то, что не могу привести в согласие свой организм и свою жизнь. Я садилась на диеты, ходила на тренировки, вела ежедневники, покупала любые воодушевляющие книги, которые могли бы объяснить, как мне все успеть. Мне бы только узнать это — и все будет хорошо. Я видела, что это происходит и с другими женщинами: они действительно много работают, стараются все успевать, заботятся о детях и друзьях, почти совсем не отдыхают; посто-