



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. Больщаковой]. — 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 рекомендемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 618
ББК 57.1

ISBN 978-5-521-85715-9

© Больщакова 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 |
| Биоакинг, 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 fazам 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 |



ВВЕДЕНИЕ

*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.*

Рули 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-