




ЭМИЛИ ШТАЙНБАХ
нейробиолог

ПРОТОКОЛ МОЛОДОСТИ

КАК ЗА НЕСКОЛЬКО ШАГОВ
АКТИВИРОВАТЬ МОЗГ,
УСКОРИТЬ МЕТАБОЛИЗМ
И УВЕЛИЧИТЬ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 613.98
ББК 51.204.9
Ш87

VOTRE SANTÉ OPTIMISÉE:
Le protocole quotidien qui va changer votre vie
by Emilie Steinbach
© Hachette Livre (Marabout) 2025

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:
Chiociolla, chocolat-10, Rawpixel.com, Aleksandra_Bakina / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Штайнбах, Эмили.

Ш87 Протокол молодости : как за несколько шагов активировать мозг, ускорить метаболизм и увеличить уровень энергии / Эмили Штайнбах ; [перевод с французского Д. В. Бондаревско-го]. — Москва : Эксмо, 2026. — 384 с. — (Настоящее здоровье. Методики от передовых экспертов).

ISBN 978-5-04-226739-0

Вы замечаете, что с каждым годом чувствуете себя все хуже? Цифры на весах становятся больше, появляется туман в голове, ухудшается память, преследуют постоянная усталость, апатия, вздутие живота. Многие списывают это на возраст, но виной всему ваши ежедневные привычки, которые постепенно разрушают организм!

Перед вами французский бестселлер от нейробиолога и доктора в области интегративной биологии Эмили Штайнбах, который станет вашим ежедневным протоколом здоровья, основанным на новых научных исследованиях. В этой книге 10 простых шагов, которые вернут вам ясность ума, стройность и энергию и помогут сохранить результат на долгие годы.

УДК 613.98
ББК 51.204.9

© **Бондаревский Д.В., перевод на русский язык, 2025**

© **Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026**

ISBN 978-5-04-226739-0

Содержание



ПРЕДИСЛОВИЕ	9
-------------------	---

Эта книга — результат многолетних исследований и моего личного опыта	14
Мы представляем собой нечто вроде экосистемы	20
Как мы превратились из охотников-собирателей в зависимых от фастфуда «диванных паразитов»	23
Как применять знания, полученные из этой книги	27
Моя методология	29

Часть 1

Как наш образ жизни делает нас больными

Наш образ жизни делает нас более тучными и менее мускулистыми	36
Наш образ жизни негативно влияет на здоровье кишечника и его микрофлору	57
Наш образ жизни влияет на наше настроение и поведение	95

Наш образ жизни влияет на интеллектуальные способности и их снижение	105
--	-----

Часть 2

Ваш жизненный протокол в 10 шагах

Перепрограммируйте свои привычки	118
Разберитесь с существующую привычку для возможности более легкого ее изменения	128
Шаг 1. Синхронизируйте свои внутренние биологические часы с самого утра	131
Шаг 2. Двигайтесь и тренируйте мозг на позитив и оптимизм	155
Шаг 3. Оптимизируйте потребление кофе или чая ..	181
Шаг 4. Принимайте первую пищу только после минимум 12, а лучше 14 часов голодания	197
Шаг 5. Составьте первый прием пищи из продуктов, богатых белками, пищевыми волокнами и полезными жирами	216
Шаг 6. Варьируйте, раскрашивайте, комбинируйте! ...	253
Шаг 7. Научитесь справляться с дневной усталостью и внезапными приступами голода после обеда	298
Шаг 8. Питайте себя интеллектуально, социально и эмоционально	309
Шаг 9. Ужинайте в основном растительной пищей и не ешьте ничего за два часа до сна	322
Шаг 10. Оптимизируйте вечернюю рутину и управляйте стрессом	345
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	375
БЛАГОДАРНОСТИ	377

Посвящается Матье

Предисловие



Если вы открыли эту книгу, значит, вероятно, хотите научиться улучшать свой образ жизни и питание для оптимизирования физического, психического и когнитивного здоровья, а также ощущения комфорта в своем теле. Вы сделали правильный выбор.

Научные знания, которыми я собираюсь с вами поделиться, имеют решающее значение и способны принести целый ряд преимуществ, если воспользоваться ими последовательно. Они могут буквально изменить вашу жизнь — в каком угодно возрасте и при любом состоянии здоровья. Речь идет не только об улучшении своего самочувствия, но и о том, чтобы как можно дольше сохранять бодрость духа и предотвращать появление проблем со здоровьем. Новые привычки, которые вы начнете усваивать сегодня, определят ваше благополучие завтра. Они помогут вам улучшить настроение, восстановить полноценный сон, усилить ощущение энергии; повысят ваши интеллектуальные способности: от памяти до кон-

центрации внимания и не только. Они помогут вам контролировать аппетит, вернуть и поддерживать оптимальный вес.

Недавние научные исследования показывают, что, изменив таким образом свой образ жизни в возрасте от тридцати до сорока, вы можете прибавить до десяти лет здоровой жизни¹ (как физической, так и психической²), а начав в двадцать лет — даже еще больше! Если вы приобретете эти привычки в пятьдесят лет, научитесь лучше контролировать изменения в теле, а также бессонницу, вызванную гормональными колебаниями, связанными с перименопаузой; в семьдесят лет вы сможете улучшить работу мозга даже при уже имеющемся когнитивном снижении³. Эти новые привычки также могут замедлить потерю интеллектуальных способностей на семь с половиной лет и снизить риск возникновения болезни Альцгеймера на 53%⁴.

В этой книге дается настоящий протокол образа жизни для достижения оптимального уровня здоровья.

Я не предлагаю вам очередное чудодейственное средство, способное устранить причину всех проблем со здо-

¹ *Fadnes и др., 2023; Fadnes и др., 2022.*

² *Jacka и др., 2017; Dauwan и др., 2019; Staudacher и др., 2024 а и b; Leppamaki и др., 2002; Li и др., 2022; Schuch и др., 2018; Scott и др., 2021; Sarris и др., 2015; Parlera и др., 2019; Francis и др., 2019; Bayes и др., 2022; Aucoin и др., 2021; Malmir и др., 2023; Noetel и др., 2024.*

³ *Smith и др., 2010; Martinez-Lapiscina и др., 2013; Wei и др., 2023; Mavros и др., 2016; Valls-Pedret и др., 2015; Ngandu и др., 2015; Nucci и др., 2024; Iso-Markku и др., 2022; Lopez-Ortiz и др., 2021; Zhang и др., 2022.*

⁴ *Morris и др., 2015 а и b; Neuffer и др., 2024; Livingston и др., 2020; Deckers и др., 2014.*

Предисловие

ровьем. Речь идет о комплексе взаимосвязанных практик, воздействующих на организм в целом. Ведь, хотя мозг часто считают дирижером, регулирующим наше поведение, вы узнаете, что он не управляет им в изоляции, а постоянно взаимодействует с другими органами — например, с кишечником и его микробиомом¹ или с жировой тканью, — и что каждая клетка и частица нашего тела находится в постоянном обмене. Большинство из нас даже не представляет себе, насколько тесно происходит это взаимодействие и какие последствия могут иметь сбои одного из этих органов и нарушения их каналов связи.

А наш образ жизни — то есть совокупность всех наших ежедневных привычек: то, как мы питаемся, двигаемся, отдыхаем, работаем, размышляем, развлекаемся, вступаем в социальные отношения, вплоть до нашего способа мышления и наших убеждений — значительно нарушает это равновесие, оказывая отрицательное воздействие на здоровье. Он — причина настоящей пандемии так называемых «болезней цивилизации» западного типа, которые все чаще поражают людей². Среди них есть более или менее заметные заболевания, словно раз-

¹ Кишечный микробиом — это совокупность микроорганизмов, обитающих в нашем пищеварительном тракте. Он участвует в переваривании пищи, защищает нас от патогенных агентов и оказывает значительное влияние на наше здоровье. (Прим. пер.: наряду с более редким термином «микробиом» используются его синонимы: «микробиота» и «микрофлора».)

² В мировом масштабе в 2020 году 8 из 10 основных причин смерти приходились на неинфекционные заболевания в странах со средним уровнем дохода и 9 из 10 — в странах с высоким уровнем дохода (ВОЗ, «10 основных причин смертности», 2020; IHME, Global Burden of Diseases Study, 2021).

личные части айсберга. Надводная часть, о которой все говорят и которую все видят, — это ожирение (и все остальные так называемые «кардиометаболические» заболевания, такие как диабет, гипертония, болезни печени и др.), которые к две тысячи тридцатому году будут затрагивать больше половины населения планеты¹, что повышает риск развития множества других болезней. Немного глубже скрыта другая часть — наш gut feeling², все эти «проблемы с животом» (хронические боли, нарушения кишечного транзита, вздутия и т. д.), от которых страдает множество людей, но мы начинаем лучше понимать эти процессы сегодня благодаря значительному прогрессу науки. Еще глубже — пугающий рост психических расстройств (депрессия, тревожные расстройства и др.), которые все еще во многом остаются табу и следствием нашего образа жизни. И наконец, на самой большой глубине скрывается то, о чем почти никто из нас не догадывается: наш образ жизни влияет даже на интеллектуальные способности³ и на риск развития

¹ Finkelstein и др., 2012.

² Термин gut feeling является распространенным выражением в повседневной речи и обозначает инстинктивные ощущения, интуицию, убеждения и решения, не имеющие рациональных оснований. В общей медицине это понятие было предложено учеными в Нидерландах в 2009 году. Французское определение, близкое к фламандской версии, включает два основных значения: чувство тревоги («что-то не так») и чувство уверенности («все сходится»). Ряд исследований показал его значимость в моделях медицинского принятия решений, особенно в условиях диагностической неопределенности. — *Прим. пер.*

³ Чтобы упростить термины для читателя, я буду использовать выражение «интеллектуальные способности» вместо «когнитивные способности», которые обозначают наши процессы высшего

Предисловие

тяжелых нейродегенеративных заболеваний, отнимающих у нас самые дорогие воспоминания и самостоятельность и до сих пор не поддающихся лечению, например болезнь Альцгеймера. Тем не менее, мы все можем начать что-то делать для минимизирования риска развития этих заболеваний. Когда мы с ними сталкиваемся, становимся морально сильнее, чем нам кажется, и все это благодаря науке. Мы способны оптимизировать наше здоровье.

На первый взгляд это может показаться вам сложным, особенно в мире, где нас со всех сторон перегружают советами и якобы «волшебными» решениями. Однако не беспокойтесь. В этой книге я буду сопровождать вас в течение целого дня — в десять этапов — предельно просто и доступно. Вы узнаете, как улучшить свой утренний график, чтобы наполниться энергией и обрести хорошее настроение; как оптимизировать состав первого приема пищи с целью контроля аппетита и веса и сохранения мотивации; как стимулировать работу мозга, повышая его эффективность и предотвращая ухудшение его состояния; как тренировать мышцы для возможности поддержания вас в хорошей физической форме до конца жизни. Я также помогу вам выработать ритуалы, которые научат управлять стрессом и облегчат засыпание, в том числе благодаря правильному составу вечернего приема пищи, чтобы спать крепко как сурок. Я покажу вам все небольшие, разумные и простые изменения, они легкоусвояемые и способны постепенно преобразить вашу жизнь. Понемногу. Без лишних ограничений и лишения

интеллекта. Когнитивные способности — это умственные навыки, которые позволяют мыслить, понимать, учиться, запоминать, рассуждать и решать проблемы.

удовольствий, ведь я и сама больше всего люблю дарить себе радость! Открыв эту книгу, вы начали первый день своей трансформации.

Прежде чем перейти к самой книге, я хочу сказать, что менять привычки непросто — это не сводится лишь к вопросу силы воли. Вам следует относиться к себе бережно и заботиться о состоянии организма. Этот процесс требует времени, и привычки нужно менять очень постепенно для возможности закрепления их в наиболее комфортных условиях. Спешить тут совершенно не нужно, скорее наоборот! Одним хватит нескольких недель, другим потребуется несколько месяцев. Я буду рядом в качестве проводника. Кроме того, ваш новый образ жизни может вызвать непонимание у людей из вашего окружения — относитесь к ним доброжелательно, и, возможно, как знать, вы сможете помочь и им тоже!

Для каких целей написана эта книга?

ЭТА КНИГА — РЕЗУЛЬТАТ МНОГОЛЕТНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И МОЕГО ЛИЧНОГО ОПЫТА

Я доктор биологических наук в области интегративных дисциплин, у меня два магистерских диплома по когнитивным и фундаментальным нейронаукам со специализацией в нейронутрициологии. В течение нескольких лет я проводила исследования кишечной микрофлоры,

Предисловие

ожирения, сна и биологии наших митохондрий¹. Неоднократно работала с пациентами в клинических условиях — в частности, в эндокринологии и неврологии. Думаю, я прошла свой академический путь и реализовала проекты не только из-за любви к науке, но и для того, чтобы доказать другим и, пожалуй, прежде всего самой себе, что я чего-то стою.

Все детство мне неоднократно предрекали, что у меня ничего не получится. Моим родителям советовали забрать меня из обычного лицея², настоятельно не рекомендовали поступать в университет. Врачи предупреждали, что мне будет очень трудно вести привычную для многих жизнь, удержаться на работе и даже создать счастливые отношения. Я поверила в это. Долгое время действительно была уверена, что никогда не смогу быть счастливой и успешной, как сейчас. Мне кажется, что этот внутренний травматичный опыт — вера в то, что я ничего не стою, — всегда будет со мной.

Я отношусь к числу тех людей, которых принято иногда называть «нейроатипичными». У меня с раннего возраста диагностировали целый ряд нарушений: дислексию, дискалькулию и, главное, синдром дефицита внимания с выраженной гиперактивностью (СДВГ). Все было для меня настоящим кошмаром: мне было очень трудно сохранять

¹ Митохондрии — это энергетические станции наших клеток. Они играют важнейшую роль в здоровье, старении и развитии хронических заболеваний. Это делает их перспективным и чрезвычайно значимым объектом для будущих медицинских исследований.

² В Бельгии система среднего образования включает два типа лицеев — общеобразовательного и профессионально-технического профиля.