



АЛИСА ВИТТИ

В СВОЕМ РИТМЕ

**УНИКАЛЬНЫЙ МЕТОД
СИНХРОНИЗАЦИИ С ЦИКЛОМ,
КОТОРЫЙ ИЗМЕНИТ ВАШУ ЖИЗНЬ
ЗА 28 ДНЕЙ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 618
ББК 57.1
В54

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.**
В54 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, 2025. — 384 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-214255-0

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 не заботу о себе.

В книге известный нутрициолог, эксперт по женским гормонам 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 цикличную природу организма и грамотно спланировать график питания, тренировок, личных и рабочих задач. Подключившись к своей внутренней энергии, вы максимально эффективно распределите силы и достигните 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 978-5-04-214255-0

© Большакова Т. И., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

«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, наполненная 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-

янно, но безрезультатно тренируются, стараются хорошо питаться, но чувствуют себя подавленными. Все меньше и меньше сил остается на любимую работу, на поддержание отношений, на то, чтобы радоваться жизни. Мы ищем способ, как все осуществить, но, найдя его, все равно чувствуем, что проиграли.

В нашей культуре принято достигать, достигать, достигать. Мы выжимаем себя до капли, ставим себе слишком высокие планки, изнуаем свой организм и думаем, что время можно растянуть. Мы едва переводим дыхание в гонке выполнения всех пунктов бесконечного списка дел, чужие потребности ставим выше своих, совмещаем семью и карьеру. Мы доверяем тому, что предлагает нам общество: журнальным статьям или исследованиям о здоровом образе жизни, проведенным на мужчинах, — вместо того чтобы прислушаться к мудрой биохимии нашего женского организма.

В результате наше физическое здоровье ухудшается. Могут появиться миома, эндометриоз, синдром поликистозных яичников (СПКЯ), бесплодие, сниженное либидо, синдром истощения яичников, неблагоприятная перименопауза. Хронический стресс негативно отражается на состоянии организма, на нашей возможности идти за мечтой и отношениях с любимыми. В глубине души мы чувствуем, что недостаточно хороши, не так умны, не так организованны, чтобы получить желаемое.

А если я скажу вам, что все эти годы у вас было секретное оружие, простой способ быть сильными и успешными во всех сферах жизни? Но вы его не только игнорировали, но и считали помехой. Вы всегда пытались подавить его, неосознанно ослабляли, и оно начало работать против вас. И вот оно высасывает вашу энергию, вы болеете и не можете получить то, чего хотите (и заслуживаете).

И это секретное оружие вовсе не секретное: это то, что всегда с вами. Прямо говоря, это ваша женская биохимия, точнее, гормональный цикл. То, что раздражает вас каждый месяц, и есть невероятный ресурс. Представьте его себе как уникальное волшебное женское преимущество. Он ключевой инструмент для усиления всех аспектов нашей жизни. Если только мы сможем правильно им пользоваться.

К сожалению, нам внушили, что все наоборот. Как только у девочек начинаются месячные, им рассказывают о спазмах, о ПМС, о том, что это бремя, которое надо теперь нести. С юности нас учат стыдиться своего тела, а не чувствовать его поддержку и силу. Наши основы основ — биохимию, репродуктивную систему, менструальный цикл — превратили в «позор», который надо прятать, постоянно как-то скрывать, вместо того чтобы радоваться ему и использовать. Мы приучены не обращать внимания на гормональный цикл, пока он не доставляет проблем. Если что-то случается, мы начинаем бороться с ним, как с врагом, которого надо усмирить с помощью медикаментов или других вмешательств, а потом снова о нем забыть. В итоге у нас формируются неблагоприятные отношения с телом и с самими собой. Такие отношения разрушают силу гормонов и в лучшем случае снижают их эффективность, а в худшем — делают их серьезной проблемой.

Радует то, что, изменив образ жизни, мы сможем приобщиться к естественному источнику энергии, вернуть здоровье и хорошую физическую форму, повысить продуктивность, разумно управлять своим временем и наслаждаться успехами во всех сферах жизни. Самое прекрасное — это легкость освоения (намного проще, чем стараться выполнить невероятное количество дел из огромного списка, не обращая внимания на свои физические потребности).

Если вы начнете жить, питаться и работать в соответствии со своей циклической природой и перестанете с ней бороться, вы сможете открыть в себе творческие способности, высвободить энергию, даже стать лучшей матерью (если вы мать).

Вы научитесь грамотно планировать свое время, прекратите быть заложницей календаря, высвободите много энергии, и в итоге у вас получится успевать больше, прилагая меньше усилий. Вы испытаете неуловимое ощущение «потока» — это потрясающее чувство, когда все само становится на места. Вы пересмотрите понятие успеха и будете гордиться собой, а не заниматься самообвинением. По наитию вы поймете, как справляться со стрессом, достигать удовлетворенности, успокаивать своего внутреннего критика, восстановите здоровье и постепенно поможете себе стать эффективной и работоспособной настолько, насколько вам это подходит.

Все это достижимо, но мы не можем раскрыть свой потенциал, пока живем по чужим правилам и не слушаем свой внутренний голос. Проще говоря, мы не на своем месте и поэтому истощены. Мы живем вне согласия с нашей уникальной химией мозга и тела; мы не получаем такого питания, которое обеспечивало бы эндокринную систему строительным материалом для поддержания гормонального баланса. Нам часто назначают препараты с синтетическими гормонами, в результате чего мы перекрываем себе доступ к своим природным дарам и хорошему качеству жизни. Природа полностью оснастила нас для поддержания крепкого здоровья, но наши образ жизни и питание сформированы без учета особенностей женского строения, что осложняет работу организма. В результате снижается эффективность щитовидной железы, яичников, печени, надпочечников, иммунной и пищеварительной систем. По сути, все это ухудшает самочувствие, затормаживает мышление и лишает нас креативности.

На самом деле все мифы о том, что женское тело слабо, быстро стареет и меньше заслуживает изучения, были и остаются мифами. Нас обманывали, говоря, что женский организм и его биохимия — это сплошной изъясн.

Пришло время открыть правду. Я положила начало новому методу синхронизации с циклом^{TM1}, который дает женщинам право наконец-то относиться к своему телу и разуму абсолютно по-новому.

Для синхронизации надо знать, в какой фазе менструального цикла вы сейчас находитесь, попробовать понять себя и поддержать во время изменения уровня гормонов. В книге «В гармонии с гормонами» я делюсь потрясающей мыслью: гормональные проблемы, такие как ПМС, синдром поликистозных яичников, миома, эндометриоз, можно перевести в стадию ремиссии, если изменить питание. Я предполагала, что для многих это будет открытием, но реальный отклик меня просто поразил. А то, что я узнала от сотен тысяч женщин в нашем центре, на моих лекциях о здоровом образе жизни,

¹ Cycle Syncing MethodTM — запатентованная торговая марка. Далее в этой книге название метода будет упоминаться без патента. — *Прим. ред.*

через социальные сети и мобильное приложение *MyFLO*, было еще значительнее. Слушая эти истории, я осознавала, что ложные представления о биохимии организма украли у нас не только гормональный баланс. Они украли уверенность, силы и саму возможность повысить качество жизни.

Все, хватит!

Пришло время воспользоваться всеми нашими возможностями. Вам нужно только подключиться к своей внутренней энергии. Эта книга поможет вам. На основе анализа исследований, проведенных в областях нейроэндокринологии, функциональной медицины, нутрициональной геномики, хронобиологии и интегративного питания, вы узнаете, как пересекаются гормональный фон, нервные процессы и работоспособность. Это поможет вам восстановить утраченную связь с женским началом, живущим внутри вас. Книга содержит уникальную, специально разработанную систему понятий, которая позволит легко планировать время и распределять силы в соответствии с потребностями каждой.

Как только вы получите знания, которые положат начало новому мировоззрению и освободят от сдерживающих культурных стереотипов, я расскажу, как каждая из четырех фаз менструального цикла влияет на ваши мозг, эмоциональное состояние, продуктивность и поведение. Вы узнаете, как заботиться о себе во время каждой фазы, высвободите креативность, энергию, чувства и сексуальность. Я также познакомлю вас с методом планирования времени для женщин, который синхронизирован с фазами и поможет справиться с большим количеством дел быстрее и с удовольствием. Другими словами, мы перестанем ориентироваться на суточный цикл (он больше согласуется с мужским гормональным циклом) и переключимся на более подходящий женщинам — состоящий из 28 дней.

Я предоставлю четкую и понятную систему поддержания здоровья и физической формы, сочетающуюся с вашей уникальной биохимией. Я также дам советы, как внедрить эту систему в сферы вашей жизни, имеющие отношение не только к заботе о себе и планированию времени, но и к огромному миру вокруг и взаимодействию с ним.

Поверьте, мы коснемся всех подробностей. Вы узнаете, когда будет правильно просить о повышении, когда заниматься йогой и кардиотренировками, в какой день увеличивать порцию листовой зелени в два раза, на какой неделе заниматься самонаблюдением и снижать требования к себе, а когда быть светской львицей.

Я также предоставлю вам инструмент планирования и оценивания, чтобы помочь использовать эти супервозможности. А еще научу искать причину гормонального дисбаланса и делать так, чтобы он не повторялся. Использовать природные ритмы как инструмент для повышения работоспособности, входа в состояние потока и увеличения уровня счастья. Даже если у вас нет гормонального дисбаланса, вы все равно сможете подстроиться под свою уникальную женскую биохимию, чтобы достигать большего без усталости.

Я учу женщин разных возрастов по всей планете использовать метод синхронизации с циклом каждый день, и их гормональный фон неожиданно преобразуется, а за ним и сама жизнь (обратите внимание, что женский организм и его ритмы настолько мощны, что можно использовать цикл, даже если вы в постменопаузе и у вас больше нет месячных). Если вы открыли эту книгу, чтобы найти лечение, снять стресс или повысить качество жизни, она будет вам полезна.

Книга для вас, если:

- вы пытаетесь все успеть, но вам не хватает времени;
- вы стараетесь достичь всего по максимуму, но переоцениваете свои возможности;
- вы хотите быть креативной, инициативной и последовательной, но не всегда можете довести дело до конца;
- вы перепробовали множество способов планирования, чтобы организовать себя;
- вы сидели на диетах, посещали фитнес-клубы, но так и не получили желаемого результата;
- вам было бы интересно использовать биохакинг¹, но вы не знаете, с чего начать;

¹ Системный подход к оздоровлению; практика, направленная на оптимизацию происходящих в теле процессов с целью улучшения качества жизни и состояния организма (отказ от вредных привычек, правильное питание, здоровый сон и т. д.). — *Прим. ред.*