




МАРИЯ СИРОШ

ДИПЛОМИРОВАННЫЙ НУТРИЦИОЛОГ,
СПЕЦИАЛИСТ ПО ПОХУДЕНИЮ

МАРИЯ СИРОШ

ХУДЕЙ, МЕНЯЯ ГОРМОНЫ

ПРОСТАЯ 30-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА ПОХУДЕНИЯ,
КОТОРАЯ РАБОТАЕТ ТАМ, ГДЕ ДИЕТЫ БЕССИЛЬНЫ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
С40

Сирош, Мария Александровна.

С40 Худей, меняя гормоны : простая 30-дневная программа похудения, которая работает там, где диеты бессильны / Мария Сирош. — Москва : Эксмо, 2026. — 480 с. — (Умное питание и тело. Книги нутрициолога Марии Сирош).

ISBN 978-5-04-230693-8

Устали от диет, которые не работают? Вес возвращается, отеки не уходят, а энергии хватает только до обеда? Возможно, дело не в силе воли, а в гормонах.

Эта книга — ваш персональный навигатор к стройности и гармонии с собственным телом. Автор, нутрициолог Мария Сирош, на собственном опыте прошла путь от бесконечных диет и срывов к устойчивому весу и энергии. Она простым языком объясняет, как гормоны — инсулин, кортизол, эстрогены, гормоны щитовидной железы и другие — управляют аппетитом, метаболизмом и распределением жира.

**УДК 615.874
ББК 51.230**

© Сирош М.А., текст, 2025
© Золотарева Е.В., художественное оформление, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-230693-8

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ. ПОЧЕМУ СТОИТ ПРОЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ	9
ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ПОДХОДЕ НЕ ВСЕГДА ХУДЕЮТ	13
Глава 1. Почему диеты могут не работать, а вес возвращается	14
Глава 2. Главные секреты срывов: забудьте про силу воли	20
Глава 3. Личная история: как я подружилась с гормонами	24
Глава 4. Простая инструкция: как пользоваться книгой	28
ЧАСТЬ II. ГОРМОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ГОРМОНЫ МЕШАЮТ ПОХУДЕНИЮ, И ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ	33
Глава 1. Инсулин. Как ПП может навредить и при чем здесь отеки, живот, опухоли и миомы	34
Глава 2. Как не пропустить тревожные звоночки по анализам и симптомам	46
Глава 3. Инсулин и мягкий путь к стройности.	54

Глава 4. Кортизол и великое гормональное «ограбление»: почему стресс отражается на коже и фигуре	64
Глава 5. Кортизол: анализы, внешние признаки и неожиданные сигналы	74
Глава 6. Как приручить кортизол без ухода в монастырь	83
Глава 7. Щитовидная железа и метаболизм. Почему кажется, что набираете вес от одного взгляда на еду.	97
Глава 8. Щитовидная железа: тревожные сигналы, которые легко пропустить	107
Глава 9. Щитовидная железа: секреты метаболизма и стройности	118
Бонус. 10 гормональных лайфхаков для магнетизма и привлекательности	131
Глава 10. Эстрогены: красота, «ушки» на бедрах и миомы — где связь?	134
Глава 11. Эстрогены: какие анализы и симптомы могут подсказать о дисбалансе	142
Глава 12. Женские лайфхаки при ПМС, отеках и галифе	153
Глава 13. Прогестерон. Причины бессонницы, зависимости, ПМС и тяги к сладкому	165
Глава 14. Прогестерон: анализы и тесты, о которых стоит знать	172
Глава 15. Лайфхаки для гармонии с прогестероном	180
Глава 16. Лептин и грелин: кто шепчет аппетиту «да» или «нет»	188
Глава 17. Гормоны аппетита: важные сигналы, которые стоит заметить	194
Глава 18. Как подружиться с гормонами аппетита и легче управлять ощущением голода	205

Глава 19. Гормональный маршрут: как выбрать свой путь	212
Бонус. Сила гормонов: 12 шагов на пути к успеху и богатству	220

ЧАСТЬ III. 30-ДНЕВНЫЙ ПРОТОКОЛ ПИТАНИЯ МАРИИ СИРОШ: ГОРМОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПИТАНИЮ И ПОХУДЕНИЮ 225

Глава 1. Вся правда о питании: чек-лист и лучшие стратегии поддержки гормонов.	226
Глава 2. 30 дней с пояснениями и поддержкой: подробный разбор каждого дня программы	235
Глава 3. 30 дней с пояснениями и поддержкой: подробный разбор каждого дня программы	247
Глава 4. Белый и черный списки: гайд по продуктам для поддержки гормонов	279
Глава 5. 12 самых частых вопросов по программе	289
Бонус. 10 гормональных секретов для свиданий и онлайн-знакомств	298

ЧАСТЬ IV. МАРАФОН РАДОСТИ И СУПЕРСИЛЫ — ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ГОРМОНОВ И РАБОТЫ С ПОХУДЕНИЕМ 301

Глава 1. Привычки с большим влиянием: секреты гормонального успеха	302
Глава 2. Первая ступень. Месяц пробуждения суперсилы	319
Глава 3. Вторая ступень. Месяц исполнения желаний	348
Глава 4. Итоги марафона радости и двух месяцев больших перемен	367

ЧАСТЬ V. ГОРМОНАЛЬНЫЙ ДЕТОКС ЧЕРЕЗ ПЕЧЕНЬ И КИШЕЧНИК.	373
Глава 1. Правда о детоксе и почему очищение на соках не работает, как обещают.	374
Глава 2. Сигналы, по которым можно понять, что печень и кишечник не справляются с гормональной нагрузкой.	379
Глава 3. Гайд по гормональному детоксу	388
ЧАСТЬ VI. ХАКНИ ВОЗРАСТ КРАСИВО: СЕКРЕТЫ ГОРМОНАЛЬНОГО БАЛАНСА ПОСЛЕ 35 ЛЕТ И В МЕНОПАУЗЕ	401
Глава 1. За кулисами перемен: биохимия женского возраста простым языком	402
Глава 2. Лаборатория перемен: анализы и дневник наблюдений	408
Глава 3. Инструкция для взрослых девочек: как дружить с гормонами после 35 лет	413
Глава 4. Фитоэстрогены: что это, как работают и для каких случаев.	423
Глава 5. Гормональная терапия: мифы, реальность и как обсуждать с врачом	426
ЧАСТЬ VII. БАДЫ, ГОРМОНЫ И ПОХУДЕНИЕ: ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ	433
ФИНАЛ. ЛИЧНОЕ ПИСЬМО ДЛЯ ВАШЕГО СЕРДЦА	451
БОНУС. ОТВЕТЫ НА САМЫЕ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	454
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	470
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	476

ВВЕДЕНИЕ. ПОЧЕМУ СТОИТ ПРОЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Представьте, что вы просыпаетесь утром и вдруг замечаете: одежда сидит свободнее, лицо выглядит свежим и не отекающим, а в голове — ясность и легкость. Нет той навязчивой тяги к сладкому, которая всегда побеждала силу воли. Спокойно завтракаете, не думая, сколько калорий в тарелке, и идете по делам с ощущением: «Наконец-то я управляю своим телом, а не наоборот!» Не нужно взвешиваться, потому что вес именно тот, который вы хотели.

Звучит как мечта? На самом деле это не вопрос везения или железного характера.

Если устали худеть без результата, вес стоит или растёт, отеки не уходят, а усталость преследует даже после выходных — проблема не в лени и не в том, что вы «слабее других». Нередко гормоны незаметно мешают двигаться вперед. И хорошая новость в том, что это можно изменить.

Я знаю эту вечную борьбу: очередная диета — быстрый результат — срыв — плюс новые килограммы. Когда каждая неудача кажется подтверждением, что «со мной что-то не так». Я все это прошла и победила, потому что удалось найти подход, который помог — без насилия над собой и жестких рамок.

Эта книга о том, как лучше понимать гормоны и помочь телу стать другом. Без изнуряющих тренировок, без голодных вечеров, без страха, что «снова сорвусь». Здесь я подроб-

но разбираю основные гормоны, которые могут влиять на вес. Объясняю простым языком, как каждый из них работает, какие сигналы стоит заметить и какие шаги в питании, образе жизни и привычках могут помочь.

Еще покажу маршрут, который может стать полезным, если привычные диеты или схемы питания не работают так, как хотелось бы: когда вес словно застыл, особенно в зонах лица, живота, холки и бедер, мешают отеки, а также в периоды, когда дают о себе знать бессонница, усталость, перепады настроения или тяжелые дни перед месячными.

Внутри вы также найдете:

- **пошаговый 30-дневный план питания с акцентом на поддержку обмена веществ и гормонального фона**, который можно адаптировать под реальную жизнь: с семьей, работой, командировками и праздниками;

- **марафон радости и суперсилы** — инструкцию по внедрению привычек, которые могут влиять не только на тело, но и на настроение, энергию, интерес к жизни;

- **варианты самонаблюдения** — быстрые тесты-опросники, которые можно пройти прямо в процессе чтения, и простые маячки, по которым можно заметить, что мешает чувствовать себя лучше или худеть;

- **обзор анализов на гормоны** и что означают основные показатели;

- **понятное объяснение** того, как гормоны связаны с похудением, энергией, сном, аппетитом и даже с самооощущением.

Отдельные разделы посвящены:

- женскому здоровью и особенностям гормонального фона после 35 лет, а также в период менопаузы;

- поддержке печени и кишечника как фильтров гормональной системы;

- разбору популярных БАДов в контексте гормонов и похудения.

Просто и по шагам, с опорой на научные данные и личный опыт.

В конце некоторых глав — сюрпризы, связанные с тайной жизнью гормонов, о которой редко говорят. А что именно — узнаете, когда будете читать.

И если раньше казалось, что все слишком сложно: анализы, рекомендации, врачебные термины... Покажу, как можно выстроить простую систему, в которой легче разобраться и сделать первые шаги к переменам.

Я собрала проверенные знания и разложила их по полочкам. Не придется гадать или собирать информацию по крупицам. Открываете книгу — и сразу получаете удобный маршрут для ориентира.

Если не любите много читать, не переживайте! Эта книга — как конструктор. Можно начать только с теории или практических шагов. Можно пройти тесты или возвращаться к советам постепенно.

Эта книга для женщин, которые:

- хотят не только скорректировать вес, но и поддерживать энергию, уверенность и красоту в любом возрасте;
- устали от бесконечных ограничений и ищут перемен без постоянного чувства вины;
- много работают и нуждаются в системе, которую можно совмещать с плотным расписанием;
- совмещают работу и заботу о семье и которым важно иметь решения на каждый день;
- в любом возрасте, но в том числе в возрасте 35+, или сталкиваются с изменениями в теле, весе или настроении, а также с особенностями, связанными с предменструальным периодом или менопаузой;
- не хотят или не могут активно заниматься спортом, но стремятся чувствовать себя комфортно в своем теле;
- устали пробовать «волшебные» диеты и ищут более устойчивый подход.

Хотя книга ориентирована на женщин, многое может быть полезно и мужчинам, которые хотят позаботиться о своем весе, здоровье и качестве жизни.

И помните главное: даже если вы чувствуете себя хорошо, эта книга может помочь лучше понять свое тело и факторы, которые влияют на гормональный фон.

А если вам сейчас непросто, помните: самая темная ночь всегда перед рассветом. То, что ощущаете сегодня, — это не приговор. Перемены возможны в любом возрасте и на любом этапе пути.

Вы заслуживаете не вечной гонки за идеалом, а жизни, в которой приятно быть собой. Пусть этот путь приведет к силе, легкости и уверенности шаг за шагом, начиная с сегодняшнего дня.

Обнимаю каждую из вас и верю в ваш успех, даже если вы пока устали верить в себя сами.

I

ЧАСТЬ

**ПОЧЕМУ
ПРИ ПРАВИЛЬНОМ
ПОДХОДЕ НЕ ВСЕГДА
ХУДЕЮТ**

Глава 1.

Почему диеты могут не работать, а вес возвращается

14



Вы не одиноки, если чувствуете, что тело будто живет по своим законам, а руки опускаются. Казалось бы, все делаете правильно: меньше едите, считаете калории, отказываетесь от сладкого — а вес упрямо стоит на месте. Или, что еще «веселее»: сначала немного уходит, а потом возвращается, как будто забыл дома что-то важное.

Особенно обидно, когда жир словно застревает в «упрямых» зонах: живот, бедра, лицо, руки. Днем еще можно поверить, что все неплохо, но к вечеру тело будто «заливает». А утром в зеркале хочется спросить отражение: «Кто ты и почему выглядишь усталой вместо меня?» Но зеркало молчит — оно, похоже, тоже не выспалось. Даже после сна остается ощущение усталости. Тянет на сладкое, появляется чувство вины за каждый кусочек — и кажется, что только у вас так.

Сначала приходит надежда: «Вот теперь точно получится!» Строгое ПП, красивые тарелки, никаких сладостей, пять приемов пищи, все по правилам. Но вес уходит всего на пару

килограммов либо возвращается. Каждый день начинается с надежды, а заканчивается разочарованием.

Тогда режим становится все строже: ужины уходят, сон ухудшается, растут раздражение и слабость. Уровень доброжелательности к миру падает до «не трогайте меня даже взглядом».

В какой-то момент чувство вины появляется все чаще: за лишний кусочек, за усталость, за то, что не дотянули до конца недели. Оно вплетается в каждую мелочь: выбор продуктов, поздний ужин, случайный перекус. И каждый день превращается в борьбу без конца.

Жизнь откладывается на потом: новая одежда, радость, отпуск, танцы, даже простые удовольствия. Все ждет того момента, когда «наконец похудею». Одежда выбирается так, чтобы спрятать себя. Фотографии не радуют. Пляж или примерочная становятся стрессом. Стеснение и сравнение с другими окрашивают жизнь в серый цвет, а ожидание превращается в постоянный фон.

Постепенно силы уходят только на то, чтобы просто держаться.

Если усталость, апатия или снижение интереса к близости и радости сопровождают слишком долго — это может быть сигналом того, что стоит поискать новые подходы к себе и своей жизни.

Вы не обязаны ждать идеального тела, чтобы разрешить себе радость или отпуск. Запомните: вы уже достойны полноценной жизни — прямо сейчас. Но если хочется перемен, это тоже естественно и важно. Главное — меняться ради себя, а не ради чужих ожиданий.

ОДНА МИНУТА НА ГОРМОНАЛЬНЫЙ ЧЕК-ЛИСТ: ГДЕ СЛАБЫЕ МЕСТА?

А теперь быстро пройдем мини-опрос. Посмотрите, узнаете ли вы себя в этих вопросах. Ответьте: да или нет.