

ЛУЧШАЯ ТЫ




**ОЛЬГА УГРЮМОВА**

нутрициолог, фуд-коуч  
с 12-летним опытом

# **ФОРМУЛА МИЛФЫ**

**ПИТАНИЕ, ГОРМОНЫ, ВЕС И ПСИХИКА:  
как сохранить энергию и молодость**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 613.99  
ББК 57.14  
У27

Фото на обложке *Анастасии Марусяк*

**Угрюмова, Ольга.**  
У27      **Формула милфы. Питание, гормоны, вес и психика: как сохранить энергию и молодость / Ольга Угрюмова.** — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Лучшая ты. Книги, которые помогут раскрыть твою красоту, энергию и поддержать здоровье).

ISBN 978-5-04-196972-1

С возрастом меняются гормональный фон, биологические ритмы, потребности и реакции организма. Эта книга поможет разобраться, что именно происходит с телом и психикой и как настроить свой образ жизни под новую реальность — без страха, с удовольствием и любовью к себе.

Ольга Угрюмова — нутрициолог и фуд-коуч более чем с 12-летней практикой, член Российского общества диетологов и нутрициологов. На основе личного опыта, научных данных и работы с сотнями женщин она выработала собственную методику, как сохранить энергию молодости.

Вы узнаете, как работает женская гормональная система и как ее поддерживать; какие дефициты портят самочувствие; как наладить режим дня, сна и питания; как поддерживать мышцы и снизить влияние стресса на тело и мозг. А также получите авторские рецепты, чек-листы, трекеры привычек и готовый план на 60 дней по снижению веса и восстановлению молодости.

Если вы хотите выстроить четкую систему заботы о себе, откройте эту книгу.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача.

УДК 613.99  
ББК 57.14

ISBN 978-5-04-196972-1

© Угрюмова О.Л., текст, иллюстрации, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Посвящается всем женщинам, которые  
хотят жить яркую и насыщенную жизнь  
на высокой жизненной энергии.*



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Обо мне</b> .....	11
Как работать с книгой .....	12
Причины прочитать книгу .....	12
<b>Вступление. Целостный натуральный подход к здоровью</b> .....	14
<b>Глава 1. О женщине</b> .....	17
Особенности женского здоровья .....	17
Основные риски .....	23
Энергия жизни в любом возрасте .....	28
<b>Глава 2. Гормональное здоровье</b> .....	30
Обзор половых гормонов .....	30
Фазы цикла .....	33
Гормоны после 35 лет .....	58
Дефициты питательных веществ .....	63
Самые частые дефициты у женщин .....	68
Как выявить дефицит? .....	79
Факторы, влияющие на достоверность .....	80
Инструкция по сдаче анализов для женщин .....	80

Режим дня. . . . .	83
Сон — залог гормонального здоровья . . . . .	85
Питание для гормонального здоровья . . . . .	96
<b>Приложение к главе «Гормональное здоровье» . . . . .</b>	<b>103</b>
Рецепты для поддержания стабильного уровня гормонов. . . . .	103
Что мы ищем в анализах?. . . . .	110
Красные флаги для обращения к врачу. . . . .	116
Чек-лист гормонального здоровья . . . . .	118
<b>Глава 3. Здоровый вес. . . . .</b>	<b>122</b>
Что такое вес тела? . . . . .	122
Как меняется наше тело с возрастом? . . . . .	128
Голодать или есть, чтобы похудеть?. . . . .	140
Диеты — за или против? . . . . .	144
Типы пищевого поведения. . . . .	148
Питание для стройного тела . . . . .	153
<b>Приложение к главе «Здоровый вес» . . . . .</b>	<b>171</b>
Рецепты для поддержания веса и похудения . . . . .	171
Чек-лист для стабильного веса . . . . .	174
Внедрение привычек для здорового веса — план на 60 дней. . . . .	175
<b>Глава 4. Здоровье в любом возрасте . . . . .</b>	<b>177</b>
Как женщина стареет. . . . .	178
Почему мы стареем и как на это влияет стресс? . . . . .	184
Как вернуть себе свою жизнь . . . . .	187
Сколько вам лет на самом деле?. . . . .	190

<b>Приложение к главе «Здоровье в любом возрасте» . . .</b>	<b>193</b>
Чек-лист для сохранения молодости . . . . .	193
Внедрение привычек для молодости — план на 60 дней . . . . .	198
<b>Глава 5. Ментальное здоровье . . . . .</b>	<b>199</b>
Внутренний баланс . . . . .	199
Здоровый эгоизм . . . . .	201
План, как прийти к состоянию любви к себе и внутреннему балансу . . . . .	203
Женщина всем должна? . . . . .	204
Нет ничего краше увлеченной женщины . . . . .	205
<b>Приложение к главе «Ментальное здоровье» . . . . .</b>	<b>209</b>
10 вопросов для самопроверки состояния ментального здоровья женщины . . . . .	209
Опросник: какое хобби подходит именно вам? . . . . .	211
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>214</b>
<b>Список литературы . . . . .</b>	<b>217</b>
<b>Алфавитный указатель . . . . .</b>	<b>220</b>



## О БО О МНЕ

Меня зовут Ольга Угрюмова — я дипломированный нутрициолог, натуропат и фуд-коуч, автор уникальных рецептов и программ для здоровья. Уже более 10 лет я сопровождаю людей на пути к лучшему самочувствию, помогая выстраивать грамотное отношение к питанию, менять пищевые привычки и образ жизни так, чтобы энергия, здоровье и красота становились естественным результатом заботы о себе.

Мой профессиональный путь начался с личной истории — подросткового опыта анемии, нестабильной массы тела и сложных отношений с едой. Я прошла через результаты диет, переедания, колебания веса, на своем примере испытала, как питание влияет на качество жизни и внутреннюю гармонию. Именно эти трудности сделали меня более чуткой к нюансам женского здоровья и вдохновили посвятить себя глубокому изучению нутрициологии, натуропатии, психологии пищевого поведения и оздоровительных практик.

Я верю, что забота о себе — это искусство, которым может овладеть каждый. Важно не только что мы едим, но и в каком состоянии это делаем, как выстраиваем режим дня, справляемся со стрессом, управляем циклами сна, взаимодействуем с собой и своим телом. Моя миссия — помогать женщинам возвращать контакт с организ-

мом, налаживать питание без жестких ограничений, поддерживать гормональное здоровье, сохранять молодость и ресурсность.

Мой подход объединяет современные научные методы и бережное отношение к личности. Я постоянно учусь: имею профильные российские и европейские дипломы, регулярно посещаю обучающие программы и конференции, работаю как с индивидуальными клиентами, так и с группами, читаю лекции, провожу вебинары, разрабатываю авторские курсы и делюсь опытом в социальных сетях.

Я убеждена: двигаться к здоровью можно с радостью, без чувства вины и самокритики, а результат — не временное улучшение, а устойчивый стиль жизни. На страницах этой книги я делюсь тем, что работает, — простыми советами, поддержкой и вдохновением для каждой женщины, решившей взять заботу о себе в собственные руки.

## **КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ**

Перед вами не просто книга, а настоящий рабочий инструмент по созданию новой системы ценностей и модификации образа жизни. Поэтому очень рекомендую читать вместе с карандашом и делать пометки и закладки.

Рекомендую перечитывать книгу несколько раз: так идеи эффективнее усвоятся, появится шанс в большей степени проникнуться новыми ценностями и прийти к качественным изменениям.

## **ПРИЧИНЫ ПРОЧИТАТЬ КНИГУ**

Главная причина — это начать, наконец, жить свою жизнь, осознанную и здоровую, научиться здоровому эгоизму, выбирать себя и свои интересы.

Осознать силу физического здоровья. Ведь наше тело — это главный инструмент, без которого все идеи, фантазии и желания не имеют смысла.

Сформировать систему ценностей, которая ежедневно укрепляет женское здоровье и дает энергию, а не наоборот.

# ВСТУПЛЕНИЕ

## ЦЕЛОСТНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ

Один из самых частых вопросов ко мне (на момент написания книги — 39-летней женщине и маме двоих детей): «Расскажи, Оля, где берешь силы на свою деятельность и увлечения, как тебе удается так жадно жить и все успевать?»

И каждый раз с особым рвением я отвечаю: «Потому что хочу, чтобы каждая женщина жила ярко и энергично, любила ту жизнь, которую создала для себя».

Мой секрет прост — уровень энергии. Я не растрачиваю его полностью, весь мой образ жизни строится так, чтобы его пополнять, а не терять. Я аккумулирую энергию из сбалансированной пищи, ежедневной физической нагрузки, раннего пробуждения и заботы о теле. Мне дает энергию дело, которое я люблю всей душой. Моя миссия — научить женщин быть здоровыми и энергичными. Мой подход: сохрани, предупреди, действуй максимально мягко, чувствуй свое тело.

Женское здоровье нуждается в бережном отношении — слишком много вокруг соблазнов и мифов, которые разрушают целостность организма. Стресс, информа-

ционный шум, социальная ответственность — и за всем этим женщина не находит времени для себя. Но сейчас в ваших руках моя книга — это верный знак, что пришло время познакомиться с собой и своим телом и узнать, на что же вы способны.

«Разрушителей» женского здоровья в современном мире очень много. Например, мы постоянно контактируем с токсинами. Кстати, знаете, где их больше всего? В духах, дезодорантах, обычной зубной пасте, средстве для мытья посуды, некачественных продуктах, которые вы покупаете в супермаркете у дома, поскольку вам «некогда готовить что-то полезное».

Моя цель — не запугать вас, чтобы вы перестали пользоваться духами или мыть посуду. Цель книги — дать практические советы, как ежедневно влиять на качество собственной энергии, здоровья тела и разума.

«Мне некогда готовить», «пропущу обед или тренировку», «лягу спать, как только досмотрю сериал» — это все про отложенную здоровую жизнь, которую вы никак не начнете.

В книге я дам пошаговый план, выполняя который вы придете к иному качеству жизни, научитесь уважать потребности собственного тела, слышать сигналы организма об усталости и необходимости отдыха. Научитесь не откладывать заботу о себе, а каждый день маленькими, но весомыми шагами двигаться к цели.

Я использовала свои знания по нутрициологии, натуропатии, аюрведе и коучингу, чтобы рассказать, что тело уникально, и, если знать, как управлять его процессами и нуждами, вы откроете в себе невероятную женскую природную силу.

Я опираюсь на эти знания, поскольку они помогают взглянуть на здоровье целостно, объединяя современные