

Anna Tsukur

fitnes coach

LONGEVITY

ЧЕКЛИСТ: МОЛОДІСТЬ ПІСЛЯ 35+



Твій день — твоє довголіття.

Почни з малого.

СОН І ВІДНОВЛЕННЯ



Лягай до 23:00 хоча б 5 днів на тиждень

Мелатонін (гормон молодості) виробляється саме до опівночі – пізній сон прискорює старіння.

Прибери телефон за годину до сну

Синє світло блокує мелатонін і псує якість сну – твоє тіло не відновлюється повністю.

Спи в прохолодній кімнаті (18-20°C)

Холод активує бурий жир, покращує глибокий сон і підтримує молодість шкіри.

Відстежуй якість сну (додаток або трекер)

Якщо прокидаєшся розбитою – щось не так; сон = твоя головна anti-age процедура.

ХАРЧУВАННЯ



Білок у кожному прийомі їжі (мінімум 25-30г)

Після 35 м'язи тануть швидше – білок запобігає цьому і підтримує тонус.

Вікно харчування 10-12 годин (intermittent fasting light)

Легка пауза між вечерею і сніданком запускає аутофагію – природне “прибирання” клітин.

Овочі різних кольорів щодня (мінімум 3 кольори)

Антиоксиданти з овочів гасять запалення – головного ворога молодості.

Обмеж цукор та оброблені продукти

Цукор руйнує колаген (пружність шкіри) і прискорює старіння на клітинному рівні.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ



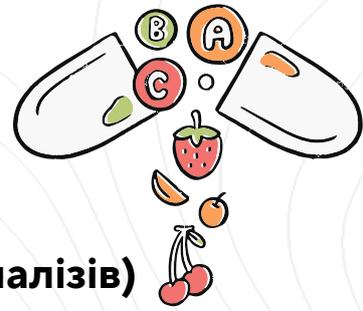
- **Силові тренування 2-3 рази на тиждень**
М'язи = валюта довголіття; після 35 втрачаємо 3-8% м'язів на десятиліття без тренувань.
- **Щоденна ходьба 7000-10000 кроків**
Найпростіший спосіб підтримати серце, судини, кістки і настрої молодими.
- **Руханка або розтяжка 10-15 хвилин щодня**
Гнучкість = маркер молодості; жорсткі суглоби та м'язи — перша ознака старіння тіла.
- **1-2 рази на тиждень — інтенсивне кардіо (HIIT, 15-20 хв)**
Покращує $VO_2 \max$ (найважливіший предиктор довголіття) і тримає мітохондрії молодими.

ГОРМОНАЛЬНИЙ БАЛАНС



- **Відстежуй свій цикл (якщо є)**
Нерегулярність = сигнал про гормональний дисбаланс; чим раніше помітиш — тим легше виправити.
- **Зменш кортизол: breathwork, прогулянки, пауза в день**
Хронічний стрес вбиває гормони, прискорює старіння і руйнує твою енергію.
- **Їж достатньо здорових жирів (авокадо, горіхи, олія, риба)**
Жири = основа для статевих гормонів; без них — дисбаланс, втома, погана шкіра.
- **Перевір щитоподібну залозу раз на рік (аналіз ТТГ, Т3, Т4)**
Після 35 ризик порушень зростає; щитоподібна = регулятор метаболізму і енергії.

МІКРОНУТРИЄНТИ ТА ДОБАВКИ



- **Вітамін D3 щодня (2000-4000 МО, залежно від аналізів)**
80% жінок мають дефіцит; D3 = імунітет, кістки, настрій, гормони, молодість.
- **Омега-3 (EPA/DHA) з риби або добавок**
Гасить запалення, підтримує мозок, серце, шкіру – один з найдоступніших anti-age інструментів.
- **Магній перед сном (цитрат або гліцинат)**
Покращує сон, знімає напругу, регулює 300+ процесів у тілі – дефіцит у 70% жінок.
- **Здай базові аналізи раз на рік (вітамін D, B12, залізо, ферритин)**
Не гадай – знай; дефіцити = втома, погане самопочуття, прискорене старіння.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я



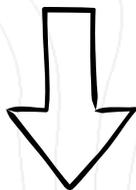
- **5 хвилин breathwork або медитації щодня**
Уповільнює серцевий ритм, знижує кортизол, покращує HRV – маркер молодості нервової системи.
- **Проводь час із людьми, які тебе наповнюють**
Соціальні зв'язки = один з топ-5 факторів довголіття (доведено дослідженнями Blue Zones).
- **Щодня знаходь 10 хвилин “тільки для себе”**
Без телефону, без обов'язків – просто бути; твоя нервова система має відновлюватися.
- **Веди щоденник вдячності (3 речі перед сном)**
Позитивний фокус = нижчий кортизол, краща імунна система, довше життя.

АНТИВІКОВА КРАСА (шкіра, лібідо, тіло)



- **SPF щодня, навіть узимку (мінімум SPF 30)**
80% зовнішнього старіння шкіри = сонце; це найдешевша і найефективніша anti-age процедура.
- **Пий 1.5-2л води на день**
Зневоднення = зморшки, втома, погана циркуляція;
вода = основа пружної шкіри.
- **Догляд за шкірою:** очищення + зволоження + ретиноїди (якщо можна)
Ретиноїди (вітамін А) – єдиний доведений інгредієнт,
що реально зменшує зморшки.
- **Підтримуй лібідо:** рух, сон, зниження стресу, спілкування з партнером. Сексуальність = маркер гормонального здоров'я;
якщо лібідо впало – розбирайся (гормони, стрес, втома).

ТВІЙ LONGEVITY-МАНІФЕСТ



ГОРТАЙ ДАЛІ

СТАРІННЯ – НЕ ПРО ВІК. ЦЕ ПРО ТЕ, ЯК ТИ ЖИВЕШ ЩОДНЯ.

Кожна звичка з цього чеклисту – твій внесок у довге, здорове, енергійне життя. Не треба робити все і одразу.

Обери 3-5 пунктів, які резонують, і почни з них.

Через місяць додай ще. **Через три – побачиш зміни.**

Твоє тіло – не ворог. Воно на твоєму боці.

Дай йому сон, рух, якісну їжу, турботу – і воно подарує тобі молодість на довгі роки.

**Ти заслуговуєш відчувати себе живою,
сильною, красивою – у 35, 45, 55 і далі.**



ІЗ ВІРОЮ У ТВОЮ СИЛУ АННА



**Роздрукуй цей чеклист, повісь на холодильник
або в ванну — і відзначай, що вже робиш.
Кожна галочка = інвестиція у своє довголіття.**