

РУКОВОДСТВО ЕЛЕНА ПАВЛОВОЙ

КОСМЕТОЛОГ · НУТРИЦИОЛОГ · ЗДРАВЫЙ ЭКСПЕРТ

Питание для мужчин 35+: Энергия, тестостерон, результат

Как вернуть энергию, либидо и продуктивность через тарелку

Что внутри этого гайда: почему к обеду нет сил, либидо падает, а живот растёт, даже если вы тренируетесь. Связь между тарелкой и тестостероном. Конкретные продукты, которые работают как природный допинг или афродизиак.

- ☐ Подойдёт всем: мужчинам 35+, которые хотят чувствовать себя на 25. Особенно тем, кто устал жить на кофеине.





⚠ ВАЖНО ЗНАТЬ

То, о чём обычно молчат

Вы чувствуете себя как выжатый лимон к обеду?

Это не возраст. Это сигнал. Падение энергии, либидо, рост живота — значит, организм работает на аварийном режиме. Тестостерон снижается, кортизол (гормон стресса) зашкаливает, а инсулин скачет как на качелях.

Большинство гайдов говорят «что делать». Этот — объясняет «почему». За 10 минут можно понять, как еда влияет на вашу мужскую энергию. Просто нужно знать, с чего начать.

Почему энергия пропадает к обеду

Энергия — это не про «силу воли». Это биохимия. Для стабильной энергии нужны три вещи, которые работают в связке. Если хоть одно звено ломается — вы на кофеине до вечера, а потом вырубаетесь на диване или наоборот совсем тяжело уснуть.

Тестостерон

Главный мужской гормон. Отвечает за энергию, мышечную массу, либидо и мотивацию. После 30 падает на 1-2% в год. К 40 разница ощутима.

Инсулин

Гормон, который управляет сахаром в крови. Если он скачет — вы то на взводе, то без сил. Хронически высокий инсулин блокирует сжигание жира и снижает тестостерон.

Кортизол

Гормон стресса. Утром его много — это нормально, он нас пробуждает. Но если он высокий весь день (стресс, недосып, неправильное питание) — тестостерон падает, живот растёт, либидо уходит.



ШАГ 1

Белок утром — якорь для энергии

Начало антистресс-ритуала для мужчин

Первое — пьем стакан тёплой воды (40–50°C). Через 20 минут — максимально сбалансированная тарелка (белки/жиры/углеводы/клетчатка).

Почему это работает: пока вы спите, уровень кортизола растёт. Если утром съесть углеводы без белка — сахар взлетит, а через час рухнет. Это качели для нервной системы.

Белок стабилизирует глюкозу и даёт материал для выработки тестостерона. Без белка утром — организм работает на стрессовых гормонах. Только усталость и желание «всё бросить».

Делайте каждое утро — энергия станет стабильной за неделю.



ШАГ 2

Правильные жиры вместо быстрых углеводов

Перекусываете печеньем, когда нервничаете? Это ловушка. Сахар даёт всплеск, но через 40 минут вы ещё более раздражены.



Авокадо

Для энергии и гормонов.
Полезные жиры поддерживают выработку тестостерона.



Орехи

Для тех, кто много думает.
Магний + омега-3 + витамин E защищают нервную систему и сосуды.



Жирная рыба

Для тех, кто на грани выгорания. Омега-3 восстанавливает оболочки нервов и снижает воспаление.

📌 Замените сладкое на жиры — уровень стресса упадёт на 30% за 2 недели.

Цинк и селен — топливо для тестостерона



Микроэлементы, о которых забывают

Тестостерон не берётся из воздуха. Его строят из холестерина (да, жиры нужны!) и микроэлементов. Без цинка и селена — организму не из чего делать тестостерон.

❑ Если раздражаетесь без причины — проверьте цинк и селен. Дефицит видно по анализам.

- Устрицы, мидии, креветки
Чемпионы по содержанию цинка. Цинк участвует в синтезе тестостерона и поддерживает либидо.
- Говядина, печень, яйца
Источник селена и железа. Селен защищает тестостерон от разрушения, железо доставляет кислород в мышцы.
- Тыквенные семечки
Для вегетарианцев или тех, кто не ест мясо часто. Цинк + магний + витамин Е.

Овощи и клетчатка — контроль эстрогена

Эстроген — женский гормон, но он есть и у мужчин. Если его слишком много — тестостерон падает, живот растёт, грудь увеличивается, либидо исчезает. Клетчатка помогает печени выводить лишний эстроген через кишечник. Без клетчатки эстроген циркулирует по кругу.

1

Брокколи и капуста

Содержат индол-3-карбинол — вещество, которое помогает печени нейтрализовать эстроген.

2

Зелень

Источник фолатов (витамин B9) и магния. Поддерживают нервную систему и детоксикацию.

3

Корнеплоды

Клетчатка для кишечника. Чем лучше работает кишечник — тем меньше эстрогена возвращается в кровь.

📌 Ешьте овощи в каждый приём пищи — тестостерон начнёт расти естественным путём.

ШАГ 5

Витамин D — анаболический гормон

Не витамин, а прогормон тестостерона

Витамин D — это не просто «для костей». Это прогормон, который участвует в синтезе тестостерона. Дефицит витамина D = низкий тестостерон + депрессия + слабый иммунитет.

Важно помнить

Без витамина D тестостерон не синтезируется. Без тестостерона — нет энергии, либидо и мотивации.

Питание, добавки и протокол грамотно подбирать индивидуально. Запишитесь на приём в клинику или на консультацию онлайн.

1

Для офисных работников
Жирная рыба (лосось, скумбрия, сельдь), яичный желток, сливочное масло, печень трески.

2

Для тех, кто мало на солнце
Добавки витамина D3 (2000–4000 МЕ в день). Принимать во время полноценного завтрака.

3

Для спортсменов
Витамин D улучшает силу мышц, восстановление и выносливость.



Почему живот растёт после 35

Живот растёт не от калорий. Живот растёт от **хронически высокого инсулина** и **хронически высокого кортизола**.

Механизм накопления жира

Когда инсулин постоянно высокий (сладкое, мучное, частые перекусы) — организм переключается в режим накопления жира. Причём жир откладывается именно на животе.

Когда кортизол высокий (стресс, недосып, неправильное питание) — организм думает, что вы в опасности. Он запасает жир на животе «на чёрный день».

Что делать

- Убрать сахар и мучное → инсулин упадёт
- Добавить белок и жиры → кортизол стабилизируется
- Наладить сон → гормоны восстановятся

📄 Это не абстракция. Это то, что видно в зеркале каждый день. Ваша еда и образ жизни — часть ритуала мужской энергии. Без неё верхняя половина этого гайда работает вполсилы.

Завтрак для мужчин

Рацион, который поддерживает тестостерон



Вариант 1

Отварной язык (150–200 г) + яйца (2–3 шт) + авокадо + шпинат + тост из цельнозернового хлеба

Белок + полезные жиры + цинк + железо + витамин B12. Идеальная комбинация для энергии и тестостерона. Цинк из говядины начинает работать уже через 30 минут.



Вариант 2

Лосось (100–150 г) + омлет из 3 яиц + брокколи + тост из цельнозернового хлеба или хлебцы + оливковое масло

Омега-3 из лосося + белок из яиц + индол-3-карбинол из брокколи. Этот завтрак поддерживает тестостерон и снижает эстроген одновременно.

☐ Вода с электролитами (натрий, калий, магний) — сразу после пробуждения. Без воды нервные импульсы замедляются. Добавляйте щепотку соли + лимон.

Курсы и добавки для мужчин

Нужны курсы от 8 до 12 недель. Это не волшебные пилюли, а научно обоснованная поддержка изнутри.



Цинк

15–30 мг в день (хелатная форма или цитрат).
Участвует в синтезе тестостерона. Дефицит =
низкое либидо и слабый иммунитет.



Витамин D3

2000–4000 МЕ в день. Прогормон тестостерона.
Без него тестостерон не вырабатывается.



Омега-3

1000–2000 мг в день (ЭПК + ДГК). Снижает
воспаление, улучшает работу сосудов и
поддерживает здоровье сердца.



Магний

300–400 мг перед сном (глицинат или цитрат).
Снижает кортизол, улучшает сон, расслабляет
мышцы.

📄 Каждая добавка имеет дозировки, формы и противопоказания. Пишите мне — подберём персонализированный протокол под вашу биохимию.

Сон: зона, о которой забывают

Пока вы спите — организм восстанавливается. Выработка тестостерона происходит именно в глубоких фазах сна (3–4 часа ночи). Недосыпание на 2 часа каждый день — уровень тестостерона падает на 15–20%.

1

За 1 час до сна

Никаких экранов. Синий свет блокирует мелатонин. Мозг думает, что ещё день.

2

За 3 часа до сна

Не наедаемся, без кофеина и алкоголя. Еда перед сном заставляет организм работать ночью — вместо восстановления.

3

За 20–30 минут до сна

Тёплая ванна с магниевой солью. Магний впитывается через кожу и воздействует на рецепторы нервной системы, помогая расслабиться.

4

В спальне

Температура +19°C и максимально затемненная комната. Прохлада способствует глубокому сну и выработке тестостерона, а темнота способствует выработке мелатонина.

📌 Сон — это не отдых. Это лаборатория, где ваш организм себя ремонтирует.

Не делайте это

Эти ошибки делают 9 из 10 мужчин каждый день. И даже не понимают, почему энергия на нуле.

❌ Алкоголь "для расслабления"

Первые 30 минут — расслабляет. Через 2 часа — разрушает тестостерон. Печень тратит ресурсы на детоксикацию вместо выработки гормонов.

❌ Недосып (меньше 7 часов)

Тестостерон восстанавливается ночью. Недосып = минус 15% тестостерона за неделю.

❌ Только кардио без силовых

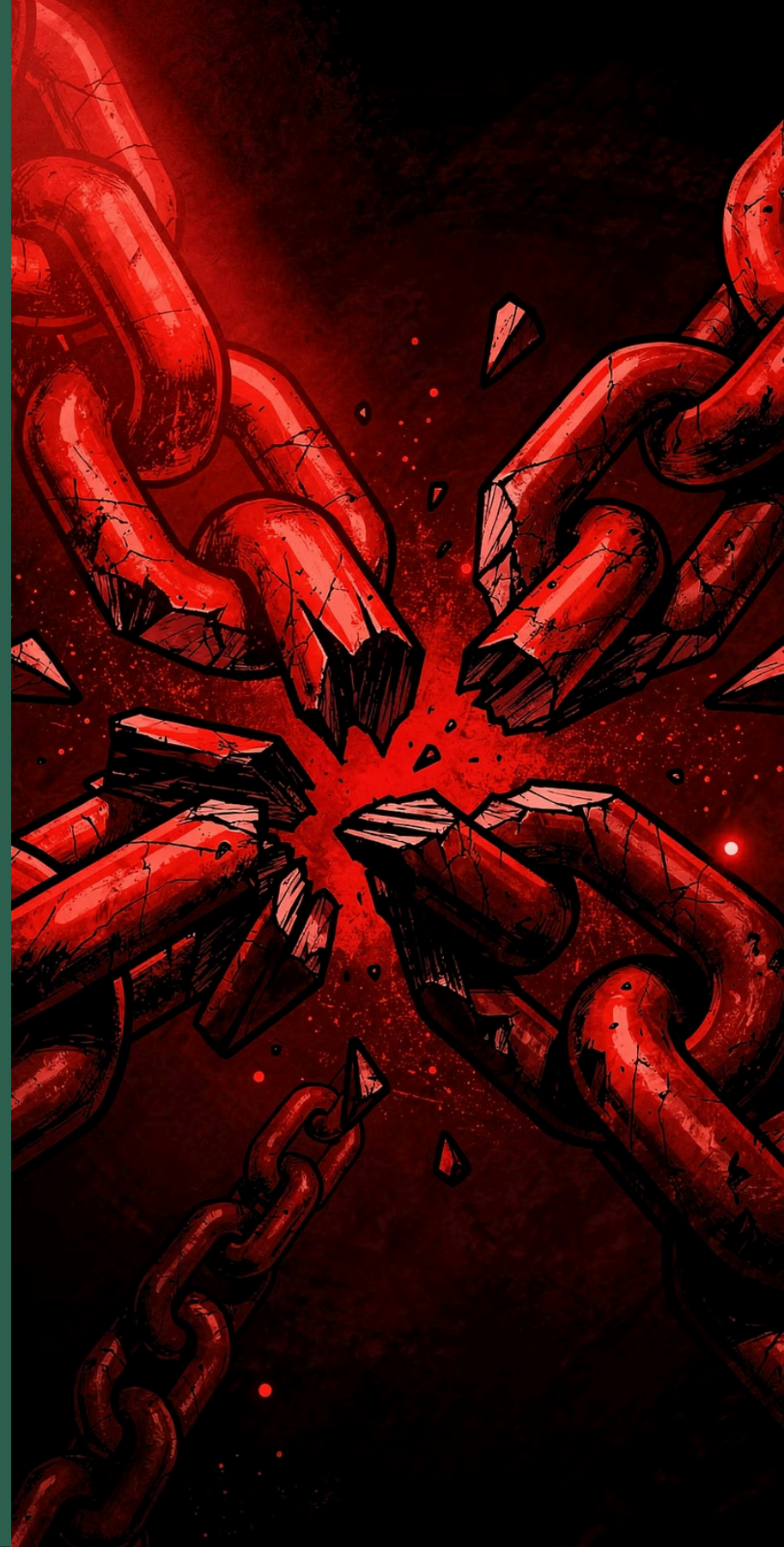
Длинное кардио (бег >60 минут) повышает кортизол и снижает тестостерон. Силовые тренировки, наоборот, стимулируют выработку тестостерона.

❌ Сахар и быстрые углеводы

Инсулин взлетает → тестостерон падает. Хронически высокий инсулин = низкий тестостерон + жир на животе.

❌ Пластиковая посуда и упаковка

Бисфенол А (BPA) и фталаты имитируют эстроген. Разогреваете еду в пластике — получаете дозу «химического эстрогена».



Полный ритуал: схема от А до Я



Утро (10 минут)

Вода с электролитами (соль + лимон)

Завтрак через 20 минут — белок 30–40 г

Добавки: витамин D3, цинк, омега-3



День

1. Обед — белок + жиры + овощи + сложные углеводы

2. Перекус — орехи, авокадо, сыр

3. Клетчатка (зелень, овощи, семена чиа, тыквенные семечки)



Вечер

1. Ужин за 3 часа до сна

2. Магний за 1 час до сна

3. Температура +19°C, без экранов и гаджетов



Движение

Прогулки, силовые тренировки, растяжка и плавание — снижают кортизол и повышают тестостерон. Подробнее о физической активности читайте в нашем Telegram-канале.



Итого: тестостерон восстанавливается, когда вы кормите организм правильно.



Запись на приём

Этот гайд – старт. Теперь ваша карта мужской энергии.

Анализ дефицитов, подбор добавок и персональный план питания для вашего тестостерона – это индивидуальная работа.

1

На первой консультации:

- Определяем, какие дефициты разрушают ваш тестостерон
- Подбираем добавки под вашу биохимию
- Строим вашу карту мужской энергии

[Записаться в Telegram](#)

[Написать в соцсетях](#)

Елена Павлова

Косметолог · Нутрициолог · Здоровый Эксперт

Москва