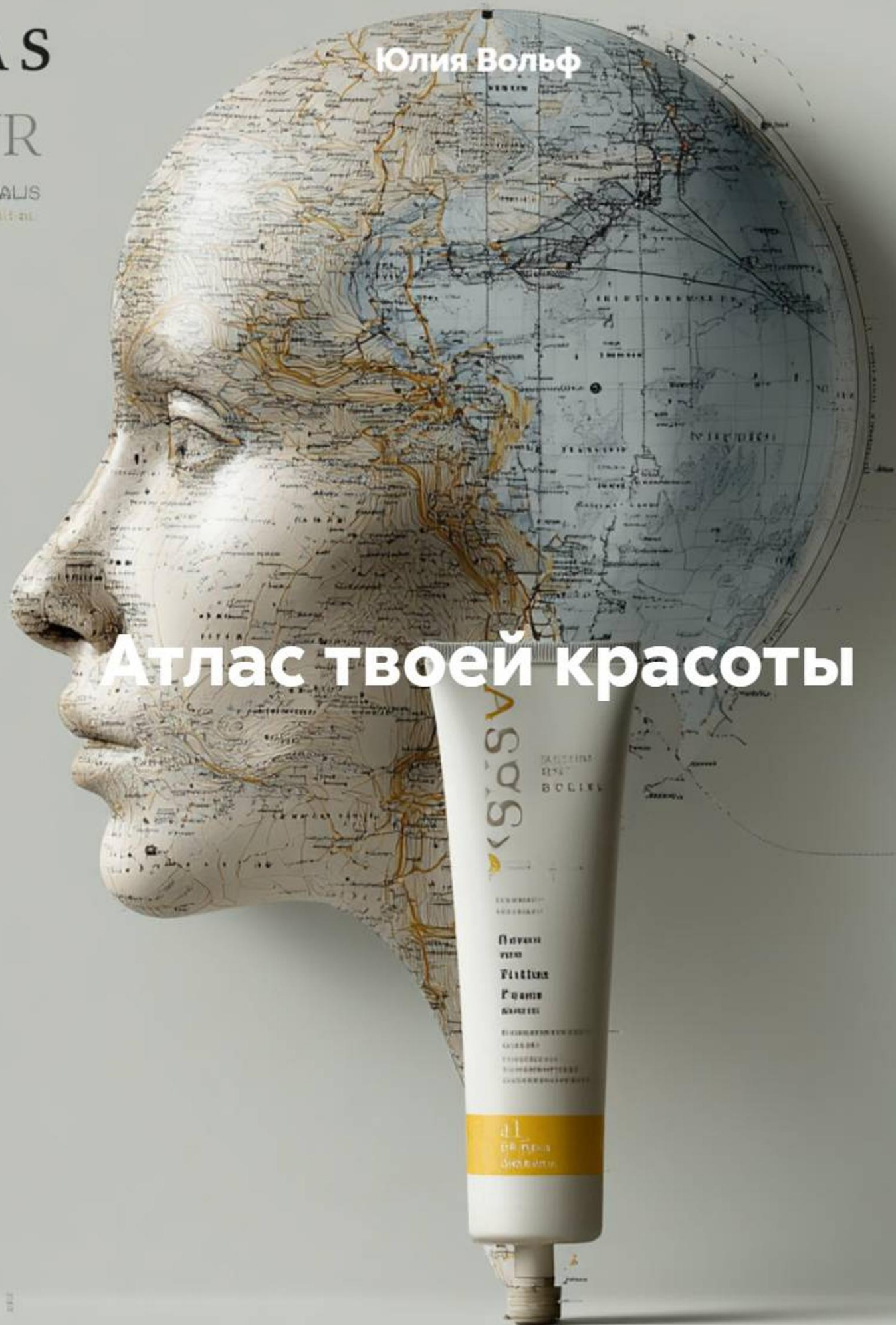


AS
UR
VNSALIS
?

Юлия Вольф

Атлас твоей красоты



Юлия Вольф

Атлас твоей красоты

«Автор»

2026

Вольф Ю.

Атлас твоей красоты / Ю. Вольф — «Автор», 2026

АТЛАС ТВОЕЙ КРАСОТЫ: КАРТА К ЗДОРОВЬЮ, ЭНЕРГИИ И УВЕРЕННОСТИ Self-care для неверующих. Красота — это пустота. Пустота требует увлажняющего крема. Крем покупают, когда забывают купить сон и нормальный ферритин. Я работала в индустрии, где женщин превращают в ремонт фасада, а мужчин — в самцов, готовых слохнуть от кортизола. Теперь знаю: self-care — не маска, а перезагрузка системы. Что внутри: гормоны-дирижёры, кишечник как второй мозг, зажимы челюсти как невысказанная ярость, спа-день за 2 часа с экономией в десятки тысяч, мужские главы про стыд и тестостерон, тест-навигатор. Чудес не обещаю. Обещаю карту, где тело перестает быть врагом. Цена: 1000 руб. Консультация косметолога — от 3000. Озарение, что вы сами — главный специалист по себе, — бесценно. Откройте атлас. Возможно, вы не найдете себя. Но кожа станет лучше.

© Вольф Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

АТЛАС ТВОЕЙ КРАСОТЫ: КАРТА К ЗДОРОВЬЮ, ЭНЕРГИИ И УВЕРЕННОСТИ	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ВВЕДЕНИЕ: КАК РАБОТАТЬ С ЭТИМ «АТЛАСОМ»	7
НАВИГАТОР: Как найти СВОЙ маршрут в этой книге	8
ЧАСТЬ 0: БАЗИС. ФУНДАМЕНТ И ТОПЛИВО	9
БЛОК 1: ТВОЙ ВНУТРЕННИЙ ЛАНДШАФТ	10
ПРАКТИКА: Чек-лист «Сигналы тела: понять свой цикл»	11
Глава 1.1 (мужская версия). Что реально поднимает тестостерон и убирает стыд:	12 13
Глава 2. Кишечник — второй мозг и фабрика красоты.	14
Глава 3. Психика и кожа: звенья одной цепи. Или где живут твои невысказанные слова.	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Юлия Вольф

Атлас твоей красоты

АТЛАС ТВОЕЙ КРАСОТЫ: КАРТА К ЗДОРОВЬЮ, ЭНЕРГИИ И УВЕРЕННОСТИ

Self-care для неверующих: практическая философия заботы о себе в эпоху кризиса

Окрошку ешьте

ПРЕДИСЛОВИЕ

Если вы держите эту книгу, значит, скорее всего, вы скептик. Как и я когда-то. Вы, наверное, думаете: «Какая может быть красота и забота, когда мир рушится, а цены растут?»

И вы правы. Абсолютно.

Эта книга начинается с того же честного вопроса: «Как вообще можно думать о кремах для лица, когда у людей нет денег на хлеб?»

А ответ в том, что в этом хаосе единственное, что мы часто можем реально контролировать — это наше тело, наши мысли и наш маленький, но важный уголок реальности. Не идеальное лицо, а ясная голова. Не модная процедура, а внутренний ресурс, который не даст сломаться. Забота о себе — это не роскошь. Это стратегический запас прочности. Это ваш личный бункер от выгорания.

Меня зовут Юлия. Я косметолог, который изнутри увидел, как индустрия красоты часто становится огромным «мыльным пузырем» — красивым, но пустым и дорогим. Я устала от сложных ритуалов, обещаний «чуда за три дня» и ощущения, что мы все время кому-то должны: быть моложе, стройнее, сиять без перерыва.

Мой переломный момент наступил не из-за успеха, а из-за... усталости. Я просто облепилась гоняться за идеалом. И в этой тишине я услышала себя. Я поняла, что вижу в каждой клиентке не «проблемную кожу», а целостную личность, чье состояние — зеркало ее гормонов, питания, мыслей и личного ритма.

Поэтому я создала не просто салон, а пространство практичного подхода. А потом — эту книгу. Это не сборник волшебных рецептов. Это — атлас выживания и процветания. Карта, которая поможет вам исследовать и укрепить свою главную территорию — себя. Я не открыла Америку. Я, как рачительный хозяин, просто собрала проверенные, работающие, простые, но не очевидные знания в одну систему.

ВВЕДЕНИЕ: КАК РАБОТАТЬ С ЭТИМ «АТЛАСОМ»

Представьте, что вы заходите в уютное кафе с обширным меню. Ваша задача — не съесть всё подряд, а выбрать то, что кажется вам самым аппетитным здесь и сейчас.

С этой книгой — точно так же. Принцип «Возьми то, что резонирует» — ваш главный ориентир.

Перед вами — три чётких пути. Выберите свой.

1. Путь «Определителя».

Пройдите тест «Какой сегодня ваш день?» на следующей странице. Он, как компас, сразу направит вас к нужным главам и схемам, чтобы закрыть ваш самый насущный запрос.

2. Путь «Личного маршрута».

Если вы ищете системный подход для своего возраста и жизненного этапа, сразу переходите к одной из трёх Дорожных карт (18–30, 30–45, 45+). Это ваш готовый, выверенный план.

3. Путь «Исследователя».

Начните с Части 0 «Базис для всех», чтобы заложить фундамент. Затем углубляйтесь в те разделы, которые привлекут ваше внимание. Например «Топливо», «Отражение», «Интеграция»,

Эта книга — ваш рабочий дневник и личный консультант. Делайте пометки на полях, выписывайте мысли, отвечайте на вопросы. В конце вас ждёт специальное «Место для ваших заметок и открытий».

Слушайте себя. Возвращайтесь к книге на разных жизненных витках — она создана для этого.

А теперь — глубоко вдохните, выдохните и переверните страницу. Ваш путь к практичной и устойчивой себе начинается прямо сейчас.

НАВИГАТОР: Как найти СВОЙ маршрут в этой книге

ТЕСТ-ОПРЕДЕЛИТЕЛЬ: «КАКОЙ СЕГОДНЯ ВАШ ДЕНЬ?»

- «Я на нуле» → см. Глава 3, Схема №2, Глава 5, Глава 10.
- «Хочу сиять» → см. Глава 6, Глава 7, Приложение В, Глава 8.
- «Ищу баланс» → см. Глава 1, Глава 9, Глава 10.
- «Готовлюсь к рывку» → см. Глава 4, Глава 5, Приложение Б, Приложение Г.

ВАШ ЛИЧНЫЙ МАРШРУТ

ДОРОЖНАЯ КАРТА А: 18–30 ЛЕТ | «ЭНЕРГИЯ И ПРОФИЛАКТИКА»

- Фокус: Здоровые привычки, ресурс, база.
- Ключевые главы: 6 (фрагменты), 7, 9 (фрагменты), 10 (фрагменты).
- Полезные приложения: А, Г.

ДОРОЖНАЯ КАРТА Б: 30–45 ЛЕТ | «БАЛАНС И КАЧЕСТВО»

- Фокус: Стресс-менеджмент, ресурс, осознанный уход.
- Ключевые главы: 6, 8, 9, 10 (фрагменты).
- Полезные приложения: Б, В, Г + «Диалог с салоном».

ДОРОЖНАЯ КАРТА В: 45+ ЛЕТ | «ГЛУБИНА И РЕСУРС»

- Фокус: Гормональная поддержка, глубокое восстановление.
- Ключевые главы: 1 (углублённо), 2 (углублённо), 10, Эпилог.
- Полезные приложения: А, Б + весь «Диалог с салоном».

ЧАСТЬ 0: БАЗИС. ФУНДАМЕНТ И ТОПЛИВО

ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ: ЧЕРЕЗ ТЕБЯ НЕ ПРОЙДЕТ

Вся моя московская жизнь сложилась из работы, дома и каких-то “недо”отношений. И, наверное, я никогда не написала бы эту книгу, если бы не обленилась. Обленилась гоняться. И в этой тишине я услышала себя. Если бы я не наткнулась на высказывание Мао Цзэдуна о том, что практику нужно обобщать теорией, я бы так и работала в найме. Эта книга — мое обобщение. Мой бунт против мыльного бьюти-пузыря. Наша цель — упростить, улучшить и увеличить жизнь. Начать с фундамента.

БЛОК 1: ТВОЙ ВНУТРЕННИЙ ЛАНДШАФТ

Глава 1.

Гормоны — дирижёры твоего состояния. Или почему ты сегодня плачешь, а завтра свернешь горы.

Это не высшая математика, а язык, на котором говорит ваше тело. Простыми словами о том, как эстроген, прогестерон, кортизол и инсулин влияют на кожу, волосы, настроение и вес, правя балом.

· Твой цикл — твоя суперсила. После месячных (в фолликулярную фазу) эстроген растёт. Это время подъёма: энергии больше, мозг соображает быстрее, кожа сияет. И питание на разных этапах нужно разное, чтобы организму было легче справляться и с нервами было все в порядке.

· Кортизол: стресс, который делает из женщин волчиц, а из мужчин — «грустных толстеньких».

· У мужчин кортизол понижает тестостерон и либидо.

· У женщин система «продвинутее»: кортизол может повышать тестостерон, помогая справляться с трудностями. Но плата высока: отеки (особенно заметно у мам в декрете), а если забывать об отдыхе («чашечку чая в тишине») — срывы и проблемы с психикой.

· Наверняка видели грустных толстеньких мужчин? Теперь вы понимаете, какой ад они переживают. И самое печальное, что восстановить мужское либидо крайне сложно из-за сформированных мозгом паттернов поведения. А ведь именно «тестостероновых» людей инстинктивно берут на ответственные посты за их решительность.

· Тестостерон: решительность vs «женщина с яйцами».

· Тестостерон даёт ту самую решительность. Но женщинам важен баланс.

· «Решительные действия без эндорфинов (радости) — это мощный буст для тестостерона. А тестостерон сделает из вас женщину с яйцами. Что отталкивает адекватных людей... Не будьте тестостероновыми. Передавайте мужчинам ответственность. Нет необходимости нарушать балансы инь-янь». А вам-больше эндорфинов и только в состоянии спокойствия-добавляем адреналин. Повторюсь, без эндорфинов будет повышенный уровень тестостерона, что, конечно, хорошо для густоты волос, но может быть не очень приемлемо для общества, где женщины привыкли делегировать “грязную” работу мужчинам.

ПРАКТИКА: Чек-лист «Сигналы тела: понять свой цикл»

- День цикла:
- Энергия (1-10):
- Состояние кожи: () Сияющая () Нормальная () Проблемная (сухость/жирность/высыпания)
- Настроение и эмоции:
- Appetit и желания:
- Что сегодня помогло чувствовать себя лучше?

Вопросы для самопроверки:

1. В какую фазу цикла я чувствую максимум сил и могу брать сложные задачи?
2. Когда мне нужно планировать больше отдыха и снижать нагрузку?
3. Как мои пищевые желания меняются в течение месяца?

Глава 1.1 (мужская версия).

Тестостерон — не зверь, а инструмент. Или почему «крутой сутенёр» — это сломанный мужчина.

Вы привыкли, что тестостерон = агрессия, доминирование, кекс по первому требованию, «бабки и стволы». Это ложь, которую вам скормили улица, паблики и криминальная романтика 90-х.

Настоящий тестостерон даёт: ясность мышления, способность защищать слабого, энергию для созидания, здоровое либидо без насилия и уверенность без унижения других. А то, что вы называете «крутостью» — это кортизол пополам с адреналином и хроническим стыдом.

Мужской стыд — корень зла. Стыд за свою слабость, за то что не заработал, за то что отец (например) был алкашом, за то что не смог защитить мать. И чтобы заглушить стыд, парень идёт в: сутенёрство, контроль, насилие. Он покупает или ломает других, потому что сам внутри — развалина.

Вот формула, которую вы не видели:

Стыд + низкий тестостерон + высокий кортизол = желание власти над теми, кто слабее (женщины, новички, свои же).

Вы не доминируете. Вы компенсируете. Настоящий доминант не орёт, не угрожает и не продаёт чужое тело. Он строит дело, растит детей, держит слово.

Что убивает ваш тестостерон и превращает в злого, уставшего человека:

1. Недосып. Спать меньше 6 часов — гарантированно падение тестостерона на 15% за одну ночь.
2. Алкоголь и синтетика. Они выжигают рецепторы, либидо падает до нуля, а агрессия становится неконтролируемой.
3. Отсутствие физической нагрузки. Но не «качалка для бицепса», а базовая работа с телом (отжимания, приседания, тяги).
4. Порнография и чат-рулетки. Они искусственно поднимают дофамин, а после — провал, стыд и ещё большая нужда в контроле над женщинами.

Что реально поднимает тестостерон и убирает стыд:

1. Сон в полной темноте с 23:00 до 7:00.
2. Жирная пища (яйца, говядина, сливочное масло, авокадо) — без жиров гормоны не строятся.
3. Регулярные приседания со своим весом и отжимания.
4. Отказ от порно и мастурбации хотя бы на 14 дней (вы удивитесь, какая ясность появится).
5. Дело, которым вы гордитесь. Когда вы не продаёте женщин, а чините машины, строите дом, учите пацанов во дворе боксу — тестостерон идёт вверх сам.

ПРАКТИКА для парней (5 минут в день):

Каждое утро перед зеркалом смотрите себе в глаза и говорите вслух (да, тупо и странно, но работает):

«Я не продаю и не покупаю людей. Моя сила — в моих руках и моём слове. Стыд уходит. Я строю, а не ломаю».

Выдохните. Сделайте 20 приседаний. Это реальный перезапуск.

Глава 2. Кишечник — второй мозг и фабрика красоты.

Ни для кого не секрет, что с нормализованной работой кишечника кожа невероятно чиста. Здоровый микробиом = сияние изнутри, крепкий иммунитет и стабильное настроение. Для его поддержки нужны не таблетки, а правильная еда.

· Любую проблему по здоровью можно решить, все в организме взаимосвязано. Например, высыпания на лице часто идут из кишечника.

· 3 принципа для здоровья кишечника:

1. Клетчатка каждый день. Овощи, зелень, отруби. Это «санитары» организма.

2. Пробиотики + пребиотики. Квашеная капуста, кефир, комбуча (пробиотики) + лук, чеснок, спаржа, топинамбур (пребиотики — еда для полезных бактерий).

3. Минимум сахара и промышленной еды. Они разрушают микрофлору.

Один из вариантов помощи кишечнику — «Коловада» (прим.: это один из вариантов, всегда консультируйтесь со специалистом).

→ ПРАКТИКА: Список «Лучших друзей кишечника»

· Овощи: помидоры, красный перец, морковь, лук, чеснок, свекла, вся капуста, зеленые листовые.

· Ферментированное: квашеная капуста, кефир, натуральный йогурт.

· Крупы и бобовые: фасоль, горох, чечевица, гречка, пшено (источники клетчатки).

Придерживаясь такого питания, результат в виде отсутствия отеков, чистой кожи и спокойствия-гарантирован. Можно даже не пить бады, а также добавить в рацион блюда средиземноморской диеты

Глава 3. Психика и кожа: звенья одной цепи. Или где живут твои невысказанные слова.

Наша кожа — наша видимая граница с миром. Когда наши психологические границы нарушают, кожа сигнализирует первой. Воспаления, необъяснимые высыпания — часто это крик не услышанной души. Все ответы внутри нас, проблема лишь в том, что мы в суете не находим времени для душевной тишины — а от нее и гормоны налаживаются, и красота возвращается.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.