

AS

UR

VNSALIS

С. 4-11-01

?

Юлия Вольф

Атлас твоей красоты



# Юлия Вольф

## Атлас твоей красоты

<https://litres.ru/74048263>

SelfPub; 2026

### Аннотация

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 сдохнуть 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.

# Содержание

АТЛАС ТВОЕЙ КРАСОТЫ: КАРТА К ЗДОРОВЬЮ, ЭНЕРГИИ И УВЕРЕННОСТИ	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ВВЕДЕНИЕ: КАК РАБОТАТЬ С ЭТИМ «АТЛАСОМ»	8
НАВИГАТОР: Как найти СВОЙ маршрут в этой книге	10
ЧАСТЬ 0: БАЗИС. ФУНДАМЕНТ И ТОПЛИВО	12
БЛОК 1: ТВОЙ ВНУТРЕННИЙ ЛАНДШАФТ	13
ПРАКТИКА: Чек-лист «Сигналы тела: понять свой цикл»	15
Глава 1.1 (мужская версия).	16
Что реально поднимает тестостерон и убирает стыд:	18
Глава 2. Кишечник — второй мозг и фабрика красоты.	19
Глава 3. Психика и кожа: звенья одной цепи. Или где живут твои невысказанные слова.	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**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 самозабота, 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 обленилась 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 бюти-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 «продвинутое»: 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») — сры-

вы 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 дает 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 иньянь». 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:

· Аппетит 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 — «Колова-да» (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 неслышанной 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.