



# Биология победительницы

Карманная инструкция  
к твоему телу



★ Ольга Кашина • 2026 ★



# Биология победительницы

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Карманная инструкция к твоему телу — без воды

**Дисклеймер.** Этот материал носит образовательный характер и не заменяет консультацию врача. Нормы анализов, дозировки и реакции тела индивидуальны и зависят от возраста, фазы цикла и лаборатории. Перед изменением питания, тренировок или приёмом добавок проконсультируйся со специалистом. Если тебя что-то беспокоит — не откладывай визит к врачу.

# Это не очередной совет «пей больше воды»

---

Тебе говорили: «соберись», «меньше нервничай», «просто высыпайся». Никто не объяснил, **почему** тело ведёт себя именно так.

Почему за неделю до месячных ты не узнаёшь себя. Почему устаёшь после 8 часов сна. Почему «правильно питаешься», а энергии нет.

Это не лень и не слабость. Это биология — твоя, женская. И у неё есть инструкция.

В этой книге — твоё тело по-человечески: гормоны, цикл, сон, кожа, нервы, анализы. Без воды, без стыда, без «худей к лету». Только то, что можно понять за минуту и применить сегодня.

---

*Твоё тело не сломано. Ты просто никогда не читала к нему инструкцию. Открывай.*

---

# Как пользоваться книгой

---

**Читай как удобно.** Подряд — чтобы собрать картину. Или с любой главы — каждая самостоятельна.

**Ищешь решение конкретной проблемы?** Загляни в «Симптом-навигатор» на следующей странице — он отправит тебя к нужным главам.

## **7 блоков книги:**

1. Женские гормоны · 2. Питание и энергия · 3. Сон и нервы · 4. Кожа и волосы · 5. Движение · 6. Анализы и добавки · 7. Глубже в женское тело (щитовидка, СПКЯ, перименопауза, ПМС...).

**Что делать с главой:** не нужно внедрять всё сразу. Возьми один тезис в неделю. Тело любит постоянство, а не рывки.

---

*Не марафон на силу воли. Маленькие сдвиги, которые остаются.*

---

# Симптом-навигатор

Что тебя беспокоит — с каких глав начать:

| Если у тебя...                         | Начни с глав                                           |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Постоянная усталость без причины       | 8 (железо), 35 (щитовидка), 3 (кортизол), 12 (недосып) |
| Настроение скачет, всё раздражает      | 5 (гормоны и настроение), 43 (ПМС), 41 (тревога)       |
| Тревога, сердцебиение, паника          | 41 (тревога), 21 (кофе)                                |
| Плохо сплю / просыпаюсь разбитой       | 12, 13, 14, 15 (блок сна)                              |
| Тянет на сладкое, срывы                | 7 (сахар), 37 (инсулинорезистентность), 9 (белок)      |
| Вес не уходит «при правильном питании» | 37 (ИР), 35 (щитовидка), 36 (СПКЯ)                     |
| Акне и высыпания                       | 18 (кожа), 7 (сахар), 36 (СПКЯ)                        |
| Выпадают волосы                        | 19 (волосы), 8 (железо), 35 (щитовидка)                |
| Нерегулярный цикл                      | 4 (цикл), 36 (СПКЯ), 35 (щитовидка)                    |
| ПМС невыносимый                        | 43 (ПМС), 38 (кишечник), 5                             |
| Снизилось желание                      | 42 (либидо), 35 (щитовидка), 39 (КОК)                  |
| Кожа тускнеет, «старюсь»               | 18 (кожа), 20 (коллаген), 14 (поздний сон)             |
| Отёки, тяжесть в ногах                 | 22 (сидение), 28 (ходьба)                              |
| Туман в голове, забывчивость           | 12 (недосып), 35 (щитовидка), 37 (ИР)                  |
| Выгорание, ничего не радует            | 16 (нервная система), 41 (тревога)                     |
| Мне 35+, «что-то меняется»             | 40 (перименопауза), 35 (щитовидка)                     |
| Не знаю, какие анализы сдать           | 30 (нормы), 32 (дефициты)                              |

*Не диагноз — а карта. Если симптом не уходит, неси её к врачу.*

# Оглавление

---

## **Блок 1. Женские гормоны** **10**

---

- |          |                                              |    |
|----------|----------------------------------------------|----|
| <b>1</b> | Что убивает твои гормоны каждый день         | 11 |
| <b>2</b> | Гормоны простыми словами                     | 16 |
| <b>3</b> | Что кортизол делает с твоим телом            | 20 |
| <b>4</b> | Твой цикл по неделям                         | 25 |
| <b>5</b> | Почему гормоны качают настроение, кожу и вес | 30 |

## **Блок 2. Питание и энергия** **35**

---

- |           |                                            |    |
|-----------|--------------------------------------------|----|
| <b>6</b>  | Что ты ешь — тем ты и становишься          | 36 |
| <b>7</b>  | Что сахар делает с твоим телом             | 41 |
| <b>8</b>  | Железо и ферритин                          | 47 |
| <b>9</b>  | Сколько белка в 100 г продукта             | 52 |
| <b>10</b> | Что голодание делает с женским телом       | 57 |
| <b>11</b> | 12 продуктов, которые ты ешь не в то время | 62 |

## **Блок 3. Сон, стресс, нервная система** **69**

---

|           |                                               |     |
|-----------|-----------------------------------------------|-----|
| <b>12</b> | Что недосып делает с твоим телом              | 70  |
| <b>13</b> | Эта таблица наладит твой ритм сна             | 76  |
| <b>14</b> | Поздний сон старит быстрее, чем стресс        | 82  |
| <b>15</b> | Что ты делаешь утром                          | 89  |
| <b>16</b> | Признаки истощённой нервной системы           | 94  |
| <b>17</b> | Тихие привычки, которые держат тебя на взводе | 100 |

## **Блок 4. Кожа, волосы, красота** **104**

---

|           |                                          |     |
|-----------|------------------------------------------|-----|
| <b>18</b> | Что старит твою кожу каждый день         | 105 |
| <b>19</b> | Что разрушает твои волосы                | 111 |
| <b>20</b> | Коллаген: что реально работает           | 117 |
| <b>21</b> | Что кофе делает с твоим телом и тревогой | 123 |

## **Блок 5. Движение** **129**

---

|           |                                                  |     |
|-----------|--------------------------------------------------|-----|
| <b>22</b> | Что сидение делает с твоим телом                 | 130 |
| <b>23</b> | Как растёт мышца — и почему у женщины это иначе  | 136 |
| <b>24</b> | Зачем женщине силовые                            | 142 |
| <b>25</b> | Ягодицы и задняя цепь: мотор, который держит таз | 149 |
| <b>26</b> | Что даёт каждое движение программы               | 155 |
| <b>27</b> | Тазовое дно и корпус: невидимая опора            | 161 |
| <b>28</b> | Сколько и как ходить                             | 167 |
| <b>29</b> | Тренируйся и ешь по фазам цикла                  | 173 |

## **Блок 6. Анализы, врачи, добавки** **179**

---

|           |                                         |     |
|-----------|-----------------------------------------|-----|
| <b>30</b> | Что должна знать каждая: нормы анализов | 180 |
| <b>31</b> | Какой врач тебе нужен                   | 187 |
| <b>32</b> | Признаки дефицита витаминов             | 193 |
| <b>33</b> | Лучшее время для приёма добавок         | 199 |
| <b>34</b> | Что с чем нельзя сочетать               | 205 |

## **Блок 7. Глубже в женское тело** **211**

---

|           |                                                |     |
|-----------|------------------------------------------------|-----|
| <b>35</b> | Щитовидка: тихий саботажник                    | 212 |
| <b>36</b> | СПКЯ: не приговор, а инструкция                | 218 |
| <b>37</b> | Инсулинорезистентность: корень многого         | 224 |
| <b>38</b> | Кишечник командует гормонами                   | 232 |
| <b>39</b> | КОКи: что важно знать                          | 237 |
| <b>40</b> | Перименопауза: началось раньше, чем ты думаешь | 244 |
| <b>41</b> | Тревога и тело: это не в голове                | 249 |
| <b>42</b> | Либидо: куда уходит желание                    | 255 |
| <b>43</b> | ПМС: не судьба, а предсказуемое окно           | 261 |

## Справочные страницы

---

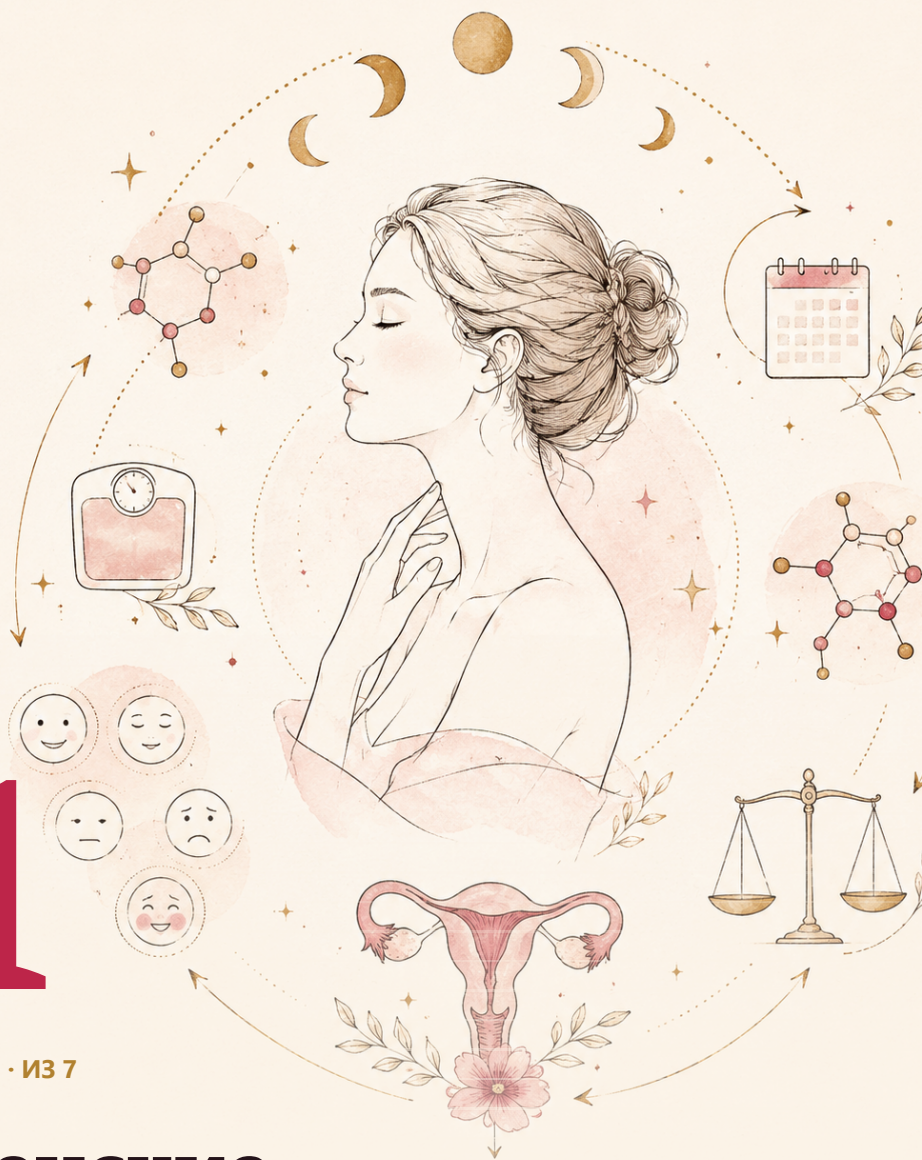
|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Симптом-навигатор                        | 5   |
| Твои анализы одним взглядом              | 266 |
| Сравни: щитовидка / СПКЯ / перименопауза | 268 |
| Глоссарий                                | 270 |
| Источники и доказательная база           | 272 |
| Трекер цикла на 28 дней                  | 274 |
| Об авторе                                | 276 |
| Семь дней мягкого ритма                  | 277 |
| Что дальше                               | 281 |

1

БЛОК 1 · ИЗ 7

# Женские гормоны

---



# 01

## Что убивает твои гормоны каждый день

---

Это не список вины. Это семь рычагов — и каждый можно повернуть в обратную сторону.

- **Кофе натошак** — кортизол взлетает, инсулин скачет без еды под ним.
- **Телефон первым делом** — стресс-реакция ещё до завтрака, кортизол не успевает упасть.
- **Еда после 22:00** — инсулин работает в ночь, мелатонин выходит позже.
- **Меньше 20 минут на солнце** — витамин D не синтезируется, страдает и настроение.
- **Хронический стресс** — постоянно высокий кортизол подавляет половые гормоны.
- **Сон меньше 7 часов** — лептин падает, грелин растёт, к обеду тянет на сахар.
- **Жёсткий дефицит калорий** — ось гипоталамус–гипофиз–яичники замолкает, цикл сбивается.

---

*Гормоны не ломаются сами по себе. Их расшатывает то, что повторяется каждый день, — и это же возвращает их обратно.*

---

Если цикл пропал или резко сбился — это к гинекологу, не откладывая.

## **Всё держится на одной оси**

У этих семи привычек один общий нерв — стресс-ось. По-научному это НРА-ось: гипоталамус → гипофиз → надпочечники. Гипоталамус в мозге замечает «угрозу» (а тело считает угрозой и дедлайн, и голод, и яркий экран в темноте), даёт команду гипофизу, тот — надпочечникам, и они выбрасывают кортизол. Это не поломка: кортизол должен подниматься утром и опускаться к ночи, он будит тебя и держит в тонусе. Проблема не в одном выбросе, а в том, что повторяется: когда сигнал «тревога» приходит каждое утро и не гаснет к вечеру, кортизол перестаёт нормально падать.

Дальше включается принцип приоритета. В режиме постоянной угрозы тело считает, что сейчас не время размножаться, обновлять кожу и спокойно спать, — и придушивает соседнюю ось, репродуктивную: гипоталамус → гипофиз → яичники. Высокий кортизол сдвигает чувствительность к инсулину и аппетит, недосып ломает лептин и грелин, нехватка света роняет витамин D и серотонин. Так семь мелочей складываются в один сценарий: верх оси перегружен, низ — недополучает сигнал. И ровно поэтому это обратимо: ось реагирует не на разовый

героизм, а на то, что повторяется.

## **Ось, которая считает калории за тебя**

Женская репродуктивная ось особенно чувствительна к энергодоступности — то есть к тому, хватает ли телу энергии после вычета той, что съели тренировки. Это эволюционно логично: для организма цикл и потенциальная беременность — дорогой проект, и при дефиците ресурса он первым уходит «на паузу». Поэтому жёсткие диеты, «сушки» и много спорта на голодном фоне бьют не по абстрактному обмену, а прямо по гипоталамусу: он снижает сигнал, который запускает овуляцию.

Крайняя точка этого — функциональная гипоталамическая аменорея: цикл сбивается или пропадает не из-за болезни яичников, а потому что мозг «выключил» ось из-за нехватки энергии и избытка стресса. Это не «само наладится» и не повод тренироваться ещё больше. Пропавшие или резко сбившиеся месячные — это симптом, с которым идут к гинекологу, а не терпят (что именно делает с телом еда в дефиците — глава «Что голодание делает с женским телом»).

## **Один рычаг, а не все семь**

Главная ловушка этой главы — захотеть починить все семь пунктов с понедельника. Так не работает: ось расшаталась тем, что повторялось, и собирается она тем же — одним устойчивым изменением, а не героическим рывком на три дня. Выбери один-два рычага, которые повернутся в обратную сторону без надрыва, и дай им стать привычкой.

- **Свет вместо телефона первые минуты.** Дай кортизолу отработать утренний пик так, как задумано: дневной свет в глаза вместо ленты новостей. Это сдвигает не «продуктивность», а саму ось (что вообще делает с тобой утро — глава «Что ты делаешь утром»).
- **Закрой ночь от еды и экрана.** Дай инсулину и мелатонину разойтись по своим часам: не доедать прямо перед сном проще, чем перестраивать весь день.
- **Ешь достаточно, особенно если тренируешься.** Не загоняй тело в дефицит «ради результата» — для женской оси сытость это не слабость, а условие работы. Опора — белок и нормальная тарелка, а не голодные окна (сколько белка где — глава «Сколько белка в 100 г продукта»).

**Дисклеймер.** Это образовательная глава, а не план лечения и не диета. Если цикл пропал, стал резко нерегулярным или болезненным — это к гинекологу, а не «подожду и потерплю». При стойкой разбитости, тревоге или нарушениях сна стоит показаться врачу: за «расшатанными гормонами» иногда стоит состояние, которое видно по анализам. Форма индивидуальна; образ жизни — это поддержка, а не замена обследования.

## Прочитать список как приговор себе

Семь пунктов легко прочитать как семь обвинений — «всё делаю не так» — и в тот же вечер устроить идеальный режим: ранний подъём, ноль кофе, спорт, дефицит. Через три дня сил нет, всё бросается, и остаётся вывод «у меня не получается». Но это не провал воли — это перегрузка той самой оси, которую мы пытаемся разгрузить. Список выше — не диагноз твоей дисциплины, а карта рычагов: на ней не обязательно нажимать всё сразу.

Зеркальная ошибка — годами списывать сбитый цикл, разбитость и «гормоны качают» на характер, возраст или стресс «у всех так» и не проверять ничего. Усталость и сбои цикла бывают и от перегруженной оси, и от состояния, которое лечит врач, — отличить одно от другого помогает не сила воли, а обследование. Принцип один: симптом → к врачу, привычка → по одному рычагу за раз.

---

*Тело не наказывает тебя за эти семь пунктов — оно просто отвечает на то, что повторяется. Поверни обратно один рычаг, дай ему закрепиться, и ось начнёт собираться сама. Тебе не нужно стать другим человеком за ночь — нужно перестать каждый день нажимать на одну и ту же кнопку тревоги.*

---

---

*Источники: Mayo Clinic «Cortisol and stress», ВОЗ «Vitamin D deficiency», Endocrine Society «Energy availability and reproductive function»; Mayo Clinic — Chronic stress puts your health at risk; Cleveland Clinic — Cortisol; Endocrine Society — Hormones and the Endocrine System; Endocrine Society — Energy availability and reproductive function; ACOG — Functional Hypothalamic Amenorrhea; Mayo Clinic — Amenorrhea; Endocrine Society — Stress and Your Health.*

# 02

## Гормоны простыми словами

---

| Гормон            | За что отвечает                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------|
| Эстроген          | Цикл, кожа, либидо, настроение и кости              |
| Прогестерон       | Спокойствие, сон, подготовка к беременности         |
| Кортизол          | Мобилизует тело при стрессе и регулирует воспаление |
| Инсулин           | Доставляет глюкозу в клетки, управляет энергией     |
| Мелатонин         | Даёт сигнал на засыпание, восстанавливает ночью     |
| Гормоны щитовидки | Скорость обмена веществ, тепло, вес и бодрость      |
| Тестостерон       | Да, у женщин тоже: либидо, мышцы, мотивация         |
| Лептин и грелин   | «Сыта» и «голодна» — баланс ломается без сна        |
| Окситоцин         | Связь, доверие, оргазм, снижение тревоги            |

---

*Каждый гормон — как нота. Важна гармония, а не один «идеальный» уровень.*

---

## **Гормон — это сигнал, а не «уровень»**

Гормон — это химическое сообщение. Железа выпускает его в кровь, он доплывает до клетки, садится на свой рецептор — как ключ в замок — и отдаёт команду: расти, запасать, успокоиться, проснуться. Поэтому важен не сам «уровень в крови», а доходит ли сигнал и слышит ли его клетка. Можно иметь нормальную цифру в анализе и плохое самочувствие — если рецепторы «оглохли» (так бывает с инсулином, об этом отдельно — глава «Инсулинорезистентность: корень многого»).

Управляет этим оркестром ось: гипоталамус в мозге → гипофиз → железа. Гипоталамус замечает, чего телу не хватает, и просит гипофиз, а тот командует щитовидке, яичникам, надпочечникам. Дальше работает петля обратной связи: когда гормона достаточно, тело само сбавляет команду — как термостат выключает котёл, нагрев комнату. Поэтому «поднять один гормон повыше» не значит «стать здоровее»: тело стремится не к максимуму, а к балансу и ритму.

## **Твои гормоны ходят волной**

Главное отличие женской физиологии — эстроген и прогестерон не статичны. Они идут волной по циклу: эстроген растёт к овуляции, прогестерон поднимается во второй половине, перед месячными оба падают. Это не «скачет гормон» — это норма, заложенная ритмом. Поэтому одна цифра из анализа без привязки ко дню цикла говорит мало, и трактует её врач (как устроен сам ритм — глава «Твой цикл по неделям»).

Тестостерона у женщин в разы меньше, чем у мужчин, но он не «лишний»: на нём держатся либидо, мышцы и часть мотивации. А

с возрастом картина закономерно меняется — в перименопаузе эстроген начинает колебаться и снижаться, и это тоже не «поломка», а переход (об этом — глава «Перименопауза: началось раньше, чем ты думаешь»). Твоё тело не обязано держать один уровень всю жизнь; у него есть ритм дня, цикла и десятилетий.

## Погоня за одним числом

Эта глава — карта, а не диагноз. Дальше в книге каждый из этих гормонов раскрыт отдельно: кортизол и стресс, инсулин и энергия, щитовидка и обмен. Когда встретишь незнакомый показатель в анализе, держи в голове две вещи: норма зависит от лаборатории и дня цикла, а трактует результат человек, а не интернет (что вообще стоит сдавать — глава «Что должна знать каждая: нормы анализов»; к кому идти — глава «Какой врач тебе нужен»).

Самая частая ошибка — гнаться за одним «идеальным» числом: поднять эстроген травами «для женственности», «разогнать» щитовидку йодом, выровнять кортизол по статье из блога. Гормоны работают в связке и петлями обратной связи — дёрнешь одну ноту, сдвинется весь аккорд. Поэтому путь один: симптом → анализ → врач, который видит всю систему.

**Дисклеймер.** Это образовательная глава, а не назначение. Гормоны нельзя «подкрутить» добавками по самочувствию: их проверяют анализами и трактуют с учётом дня цикла, возраста и истории. Любые отклонения и стойкие симптомы — повод к врачу, а не к самоназначенным БАДам или дозам.

---

*Гормоны — не девять рычагов, которые надо выкрутить на максимум. Это оркестр, где красота — в согласии. Твоё дело — не дирижировать вслепую, а услышать фальшь и показать её тому, кто умеет настраивать.*

---

---

*Источники: Endocrine Society — Hormones and the Endocrine System; Cleveland Clinic — Endocrine System; Endocrine Society — How the Endocrine System Works; Cleveland Clinic — Hypothalamic-Pituitary Axis; NIH/MedlinePlus — Hormones; ACOG — The Menstrual Cycle; Endocrine Society — Reproductive Hormones; NAMS — Menopause and Hormones; Endocrine Society — Hormone Health; Cleveland Clinic — Hormonal Imbalance; NIH/MedlinePlus — Endocrine Diseases.*

# Конец ознакомительного фрагмента

---

Это был ознакомительный фрагмент — самое начало «Биологии победительницы». Если эти главы оказались тебе полезны, дальше — вся книга.

В полной версии — семь блоков: гормоны и цикл, питание и энергия, сон и нервы, кожа и волосы, движение, анализы и добавки, и более глубокие темы — щитовидка, СПКЯ, перименопауза, ПМС. Каждая глава по той же схеме: почему так, чем это иначе у женщины, что спокойно сделать уже сегодня и какую ошибку легко не повторить.

**Как читать дальше.** Полная книга — на сайте Ольги Кашиной: [book.olgakashina.ru](http://book.olgakashina.ru). Там же можно выбрать удобный формат: PDF (как печать, для компьютера) или EPUB (подстраивается под экран и читалку).

---

*Ты прочитала начало. Дальше — вся карта:  
спокойно, по делу и без диет.*

---



## ИНСТРУКЦИЯ К ТЕЛУ

*Не «возьми себя в руки» —  
а «вот как ты устроена».*



Гормоны и цикл, сон и нервы, кожа, еда, анализы — без диет, без вины и без «минус 10 кг к пятнице». Как женское тело работает на самом деле — и что с этим спокойно сделать уже сегодня.

Каждая глава — один понятный механизм: почему так, чем это иначе у женщины, что сделать сейчас и какую ошибку легко не повторить.

**Ольга Кашина**

о женском теле — честно и по делу