

E-DIET · ПРОГРАММА КУРСА

Система STOP Старение

14 уроков и 4 пред-урока: клетка, тело, лицо и молекулы

По каждому уроку: **механизм, результат, первый эффект, задание**

Акт I: клетка, уроки 1-4 · Акт II: тело, уроки 5-8

Акт III: лицо и молекулы, уроки 9-12 · Выпуск: уроки 13-14

Страница курса: e-diet.health/stop-aging

ПРЕД-УРОК 0.1

Ускорители возраста в вашем быту

Механизм. Свет ночью, алкоголь, сахар, солнце без защиты, недосып разгоняют скорость старения каждый день.

Результат. Пять личных ускорителей убраны.

Первый эффект. Утреннее лицо со второго-третьего дня.

Задание. Выписать свои пять ускорителей возраста и поставить дату, с которой убираете каждый.

ПРЕД-УРОК 0.2

Инструментарий

Механизм. Без точки отсчёта динамику видно только на глаз.

Результат. Набор собран, дневник заведён.

Первый эффект. В день урока: понимание, где вы сейчас.

Задание. Собрать набор: трекер сна, динамометр, тонометр, весы, дневник и папку для анализов.

ПРЕД-УРОК 0.3

Точка А

Механизм. Дефициты и воспаление снаружи не читаются.

Результат. Ваши приоритеты на 14 уроков.

Первый эффект. Ясность, с чего начинать.

Задание. Сложить свои анализы в одну папку и отметить, чего не хватает до старта.

Анализы: по желанию, автор разбирает это внутри курса.

ПРЕД-УРОК 0.4

Проверка готовности

Механизм. Часть состояний требует врача.

Результат. Осознанный старт.

Первый эффект. Спокойствие: вы понимаете, что делаете.

Задание. Пройти чек-лист противопоказаний и принять решение: стартую или сначала к врачу.

УРОК 1 · АКТ I**Возраст и точка А**

Механизм. Паспортный возраст, биологический и функциональный расходятся. У скорости старения 12 измеримых механизмов.

Результат. Ваша точка А и приоритеты: что закрывать первым.

Первый эффект. В день урока понимаете, куда идти и на что денег не тратить.

Задание. Записать три своих возраста: паспортный, биологический, функциональный. Это ваша точка А, с ней сравниваете себя в уроке 14.

УРОК 2 · АКТ I**Метаболика: четыре цифры**

Механизм. АроВ, Lp(a), инсулин, hs-CRP двигают и срок жизни, и внешность. Инсулин: это живот и качество кожи.

Результат. Метаболика под контролем, живот уходит с той стороны, откуда его зал не берёт.

Первый эффект. 2-3 недели: лёгкость, тон кожи, объём талии.

Задание. Внести в дневник четыре маркера (АроВ, Lp(a), инсулин, hs-CRP) и поставить дату пересдачи.

УРОК 3 · АКТ I**Сон, свет и вечерний ритуал**

Механизм. Циркадный ритм задаёт ночное восстановление. Работает свет, часы сна идут следом. Магниева ванна и точечная ароматерапия закрывают вечер.

Результат. Сон, который восстанавливает; утреннее лицо; энергия с утра.

Первый эффект. 2-3 дня: лицо утром. 5-7 дней: сон и энергия.

Задание. 14 дней вести трекер: эффективность сна, время засыпания, время отхода ко сну в коридоре ± 30 минут.

УРОК 4 · АКТ I**Тихое воспаление и гликация**

Механизм. Сахар склеивает коллаген и эластин: на лице это видно раньше, чем в анализах. Плюс три источника воспаления, о которых не думают: пародонт, висцеральный жир, недосып.

Результат. Тон ровнее, упругость возвращается, отёчность уходит.

Первый эффект. 3-4 недели: тон и плотность кожи.

Задание. Зафиксировать hs-CRP, HbA1c и окружность талии, записаться к стоматологу на санацию.

УРОК 5 · АКТ II**Четыре опоры тела**

Механизм. Четыре разные функции, каждая тренируется отдельно: устойчивость, сила, спокойная выносливость, максимум дыхания. Человек обычно качает одну из четырёх, три проседают. Цифры: у самой слабой четверти по силе хвата смертность в 1,67 раза выше, чем у самой сильной; по скорости ходьбы: в 2,87 раза. Данные по 53 тысячам человек. Как устроен урок: четыре домашних теста → четыре цифры → готовая неделя под ваш провал → перезамер через 6 недель.

Результат. Сила, выносливость, ресурс на работу, спорт и детей в один день.

Первый эффект. 7-10 дней: тонус. 6-8 недель: форма.

Задание. Пройти четыре домашних теста, записать четыре цифры и поставить в календарь перезамер через 6 недель.

УРОК 6 · АКТ II**Мышца**

Механизм. Мышца работает как эндокринный орган и как резерв. Блок, лейцин, креатин, состав тела. Плюс растительная поддержка и адаптогены под нагрузку.

Результат. Великолепная фигура: пропорции, которые видно в одежде; сила растёт.

Первый эффект. 3-4 недели: сила и плотность тела.

Задание. Замерить состав тела (мышечная масса и процент жира) и считать белок по дневнику каждый день.

УРОК 7 · АКТ II**Митохондрии**

Механизм. Митохондрии производят энергию клетки, аутофагия убирает мусор. Тайминг питания, вечернее окно, температурные стрессоры.

Результат. 16 часов на ногах, восстановление после нагрузки, блеск в глазах вместо кофе.

Первый эффект. 5-10 дней: вторая половина дня держится.

Задание. 14 дней записывать BCP, энергию по дню и длину ночного пищевого окна.

УРОК 8 · АКТ II**GeoBIOM**

Механизм. Авторский метод в версии для возраста: региональное интуитивное питание, 30 видов растений в неделю, полифенолы.

Результат. Рацион, который даёт силы. Живот, кожа, ровная энергия.

Первый эффект. Дни: лёгкость, живот спокойный.

Задание. Неделю считать виды растений в тарелке, цель 30, плюс вес и окружность талии.

УРОК 9 · АКТ III

Матрикс лица

Механизм. Матрикс: коллаген, эластин, гиалуроновая кислота. Ретиноиды с самой сильной доказательной базой в уходе. Барьер кожи, защита от солнца, дерматопороз, правило 500 дальтон: большая молекула через кожу не проходит. Красный свет.

Результат. Плотность кожи, сияние, ровный тон, морщины мельче.

Первый эффект. День в день: увлажнение и гладкость. 4-6 недель: тон. 12-16 недель: плотность и морщины.

Задание. Сделать стандартизованное фото в одной точке, с одним светом и одним ракурсом, и собрать рутину из четырёх позиций вместо пятнадцати баночек.

УРОК 10 · АКТ III

Аппараты, инъекции и руки

Механизм. Аппараты работают с дермой, инъекции с мышцей и объёмом, руки с лимфой и тонусом. У ботулотоксина и микроиглового RF доказательная база самая сильная, у части модных процедур её нет вовсе. Порядок: сначала фундамент, потом аппараты, потом инъекции.

Результат. Карта процедур на 12 месяцев: что, когда, у кого, за сколько. И деньги, оставшиеся в кармане.

Первый эффект. В день процедуры: тонус и лимфа. 4-6 недель: накопительный эффект аппаратных.

Задание. Составить карту процедур на 12 месяцев: что, когда, у кого, за сколько, и выписать вопросы косметологу.

УРОК 11 · АКТ III

Гормоны

Механизм. ТТГ и Т3/Т4, тестостерон общий и свободный, ГСПГ, эстрадиол, прогестерон, ДГЭА-С, ИФР-1, кортизол, пролактин: читаем соотношения, а одиночная цифра мало что говорит. Женская линия: цикл, перименопауза. Мужская: андропауза.

Результат. Либи́до, сексуальность, ресурс, вес: то, что просело первым и возвращается вместе с балансом.

Первый эффект. Недели после коррекции со специалистом. Курс даёт карту и вопросы врачу, назначения делает врач.

Задание. Заполнить гормональную карту: свои цифры, референсы, соотношения, выписать семь вопросов врачу и назначить дату приёма.

Элитные молекулы: три полки

Механизм. Закрываем дефициты. Полка 1: то, что работает твёрдо. Полка 2: где есть сигнал: рапамицин, GlyNAC, предшественники NAD+. Полка 3: развенчанное: ресвератрол провалился на дозах в 8 раз выше; таурин опровергли в 2025 те же институты, что подняли шум в 2023; высокодозные антиоксиданты: Cochrane, 296 707 человек; коллаген внутрь для морщин.

Результат. Дефициты закрыты, стек из 3-5 позиций вместо 20 банок, посчитанная экономия за год.

Первый эффект. 4-8 недель: закрытие дефицитов ощущается как ресурс и качество кожи.

Задание. Сократить полку до 3-5 позиций и посчитать, сколько это экономит за год.

Выпуск уроки 13-14**УРОК 13 · ВЫПУСК****Пептиды: топ-10 вместе с врачом**

Механизм. Три полки по доказательности. Что зарегистрировано как лекарство, что продаётся с пометкой «не является лекарственным средством», у чего человеческой базы нет вовсе. Оральные против инъекционных: биодоступность пептидов через рот: меньше 1%, часто меньше 0,1%. Единственному работающему оральному пептиду понадобился специальный усилитель всасывания, приём натошак, не больше 50 мл воды и 30 минут ожидания: и даже так теряется 99% дозы.

Результат. За 3 минуты определяете статус любого пептида, который вам предложат.

Первый эффект. В день урока перестаете быть удобным покупателем.

Задание. Проверить по правилу из урока каждый пептид, который вам предлагали, и выписать вопросы врачу.

УРОК 14 · ВЫПУСК**Технологии и протокол на год**

Механизм. ГБО, криотерапия, плазмаферез, экзосомы, капельницы, домашние приборы: что одобрено и что показали контролируемые исследования. Плазмаферез «для омоложения» в исследовании 2025 года маркеры старения не улучшил, а ускорил.

Результат. Личный протокол на 12 месяцев, календарь, карта процедур. Переход в Архитектора.

Первый эффект. В день урока: готовая система на год вперёд.

Задание. Пересдать панель урока 1 и четыре функциональные цифры, сделать второе фото и собрать протокол на 12 месяцев.

Курс: образовательная программа, не медицинские назначения. Есть противопоказания, необходима консультация специалиста. 18+.

Что остаётся у вас после курса

- Протоколы по каждому уроку
- Карта процедур на 12 месяцев с бюджетом
- Схемы стеков и клеточного питания
- Гормональная карта и вопросы врачу
- Закрытая база специалистов

Бонусы

- Закрытая база молекул, процедур и методов, которые автор проверял сам
- Обновления курса внутри года
- Чек-листы и шаблоны
- Рационы и рецепты GeoBIOM

Полная страница курса, тарифы и ответы на вопросы

Открыть курс на e-diet.health