

УДК 613.99
ББК 57.14
Д29

Редакция благодарит за фото *К. Манаенкова*

Литературные редакторы
Евгения Башинская, Маргарита Мирзеханова

Дель Мар, Зарина.

Д29 5 основ твоей молодости. Система умных 3D-тренировок, чтобы
взрослеть и не стареть / Зарина дель Мар. — Москва : Эксмо, 2026. —
304 с. — (Наедине с телом. Книги Зарины дель Мар).

ISBN 978-5-04-250897-4

Однажды каждая женщина замечает: что работало раньше, больше не работает. Диеты не убирают живот, сон не приносит отдыха, а энергии становится все меньше. Это не случайность и не «возраст». После 35 лет организм проходит масштабную гормональную перестройку. Совместно с научно-исследовательской группой из США Зарина Дель Мар разработала систему пяти опор молодости — практический безмедикаментозный метод, который помогает вернуть телу пластичность и упругость, восстановить энергию, улучшить лимфоток, поддержать гормональное здоровье и сохранить молодость.

Если вы сейчас это читаете, значит ваше тело уже пытается с вами заговорить. Самое время его услышать.

**УДК 613.99
ББК 57.14**

ISBN 978-5-04-250897-4

© Манаенкова З., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026



Если вы стали замечать, что сон, привычные тренировки, питание «на автомате» уже дают прилива сил. Если поняли, что стали более чувствительны к стрессу, недосыпу и недостатку движения — это книга нашла вас своевременно. Как заметить эти звоночки вовремя и позаботиться о себе прежде, чем эти тихие сигналы станут реальными ограничениями.

Авторская система «Пять опор молодости» Зарины Дель Мар — про молодость как согласованную систему: нервная система и НРА-ось, поддержка лимфотока движением и дыханием, чувствительность стоп и работа с опорой, подвижность позвоночника и глубокая стабилизация.

Вместо жестких диет и изнуряющих нагрузок — 5-15 минутные практики, развивающие вариативность движений тела, силу и гибкость одновременно, навыки саморегуляции. Элементарно и необходимо.

Лилия Ким, продюсер, сценарист (WGA, Sony)

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.	9
-------------------	---

Часть 1. Концепция: молодость как система

Глава 1. Молодость — не генетика	13
Глава 2. Модель «Пять столпов молодости»	22
Глава 3. Спокойствие через движение	35

Часть 2. Столп 1 — нейроэндокринный баланс (гормоны)

Глава 4. Гормональная архитектура молодого тела	39
Глава 5. Суставы — это органы чувств	60
Глава 6. Нейроэндокринный перезапуск.	70

Часть 3. Столп 2 — лимфатическая система

Глава 7. Лимфа: система без насоса	91
Глава 8. Молодость внутри жидкости	101
Глава 9. Дыхание как главный усилитель лимфы.	109

Часть 4. Столп 3 — кор

Глава 10. Глубинная фронтальная линия. Настоящая сила молодости	121
Глава 11. Что дает активная DFL.	128

Часть 5. Столп 4 — нижняя часть тела (ноги, таз, ягодицы, баланс)

Глава 12. Ноги и таз как фундамент молодости	139
Глава 13. Нейтральная стойка и «карта стоп»	147
Глава 14. Перенос веса и перезапуск походки	155
Глава 15. Стояние на одной ноге как маркер молодости	160
Глава 16. Возвращаем интеллект ходьбы	166

Глава 17. Почему ноги омолаживают весь организм	171
---	-----

**Часть 6. Столп 5 — позвоночник как центр
подвижной молодости**

Глава 18. Позвоночник — не колонна	179
Глава 19. Почему позвоночник — пятый столп	189
Глава 20. Три отдела позвоночника — три роли	196
Глава 21. Метод Wall Mapping (перепрошивка позвоночника) . . .	204

Часть 7. Лицо как зеркало пяти столпов молодости

Глава 22. Лицо и старение	215
Глава 23. Отеки, поплывший овал, тяжесть под глазами: лимфа лица	221
Глава 24. Лицо стресса: кортизол, зажимы и преждевременное старение	227
Глава 25. Шея, осанка и молодое лицо: почему овал начинается со спины	237
Глава 26. Мышцы лица и тонус: где норма, а где гипертонус. . .	244
Глава 27. Лифтинг-эффект изнутри: как «внутренняя ось» отражается на лице	251

Часть 8. Перименопауза: молодость без иллюзий

Глава 28. Перименопауза: не возраст, а гормональная перестройка	261
Глава 29. Женское тело больше не прощает	273
Глава 30. Вес в перименопаузе: почему живот растет не от слабости	281
Глава 31. Пять столпов как гормональная стратегия: как жить, тренироваться и восстанавливаться	287

Послесловие	300
-----------------------	-----

ВВЕДЕНИЕ

ПРИВЕТ! Я — ЗАРИНА!

Скорее всего, мы с тобой уже знакомы: ты подписана на мои соцсети или читала мою книгу «Женщина. Тело», а, может быть, пробовала мои курсы по 3D-движению.

Но даже если ты никогда обо мне не слышала, то у нас с тобой есть кое-что общее.

МЫ ХОТИМ БЫТЬ МОЛОДЫМИ И КРАСИВЫМИ.

Согласись, как-то это неловко звучит. Женщины обычно стесняются говорить об этом всерьез.

Но весь мой метод строится на одном — на радикальном принятии правды.

Потому что только правда говорит тебе о том, где ты на самом деле находишься и куда тебе на самом деле нужно идти.

Так вот, правда в том, что хотеть быть молодой и красивой для женщины — это нормально, правильно и это то, к чему действительно стоит стремиться.

Главный нюанс состоит в том, что большинство ошибается в понимании молодости.

Быть молодой — не значит бездумно смеяться, прятать седину или воевать с каждой морщинкой. Это не счета от косметолога и не попытка вписаться в компанию девятиклассниц. Молодость — не маска, которую надевают на сорокалетие, чтобы казаться двадцатилетней. И уж точно не страх перед зеркалом. Это состояние души, которое не нуждается в оправданиях. Я живу в США, и здесь в английском языке есть два разных термина для обозначения того, что происходит с человеком с возрастом.

GROWING OLD — ВЗРОСЛЕНИЕ.

AGING — СТАРЕНИЕ.

Если опираться на это различие, то становится очевидным: стареть и взрослеть — далеко не одно и то же. И как раз тот случай, когда женщина отчаянно «воюет» с биологическим возрастом, — это классическое старение без взросления.

Но можно взрослеть и не стареть, когда годы в паспорте добавляют мудрости и спокойствия, а не морщин и болезней.

Настоящая молодость — это когда ты играешь с внуками и никто не может определить с первого взгляда, бабушка ты или мама.

Когда ты спокойно спишь ночью и просыпаешься с радостью, а не с ощущением похмелья без всякой вечеринки.

Когда тыловишь заинтересованные взгляды мужчин, потому что одета в самое лучшее, во что может быть одета женщина, — в уверенность в себе.

Когда ты не скрываешь свое тело, а подчеркиваешь его...

Молодость — это когда ты хочешь и можешь жить для себя и по своим правилам.

Книга, которую ты держишь сейчас в руках, — про молодость.

В ЧЕМ ИСТОЧНИК ТВОЕЙ МОЛОДОСТИ?

ПОЧЕМУ ХИРУРГИ И ЛЕКАРСТВА — ЭТО ЛИШЬ
ВИДИМОСТЬ МОЛОДОСТИ?

ЧТО ТАКОЕ ПЯТЬ СТОЛПОВ ТВОЕЙ
МОЛОДОСТИ?

И ГЛАВНОЕ — ЧТО ТЕБЕ ДЕЛАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС?

ТАМ, ГДЕ ТЫ ЕСТЬ.

С ЭТОЙ КНИГОЙ В РУКАХ.

ЧТОБЫ РАСКРЫТЬ СВОЮ МОЛОДОСТЬ.

СОХРАНИТЬ СВОЮ МОЛОДОСТЬ.

ЧТОБЫ КРАСОТА ПЕРЕСТАЛА БЫТЬ
СЛУЧАЙНОСТЬЮ И СТАЛА ТВОИМ ОБРАЗОМ
ЖИЗНИ.

Как?

Просто перелистни страницу.

01

ЧАСТЬ

КОНЦЕПЦИЯ:

молодость как система

“

01

Г Л А В А

МОЛОДОСТЬ — НЕ ГЕНЕТИКА

Когда мы говорим о молодости, почти никогда не имеем в виду само тело. Для всех это картинка из журнала. Нам показывают, что молодость — это:

- **гладкая кожа;**
- **отсутствие отеков;**
- **легкая походка;**
- **быстрые реакции;**
- **тело без боли, без скованности, без «возраста» в движении.**

Молодость — это процесс, состояние не только души, но и ежедневное состояние тела. Что если я скажу, что метаболизм не меняется с 20 до 60 лет? Его меняют сами люди. Своими действиями и питанием. А потом ходят к врачам и косметологам в поисках той самой молодости. Но, как и все настоящее, молодость всегда была и есть только внутри нас самих. В этой книге я расскажу тебе, что такое настоящая молодость.

МОЛОДОСТЬ КАК СЛЕДСТВИЕ, А НЕ ПРИЧИНА

Все признаки, которые мы привыкли ассоциировать с молодостью, не являются первичными. Они — производные.

- Кожа отражает качество движения тканей под ней.
- Отеки обусловлены способом перемещения жидкостей в теле.
- Осанка зависит от того, как нагрузка проходит через скелет и фасциальные линии.
- Легкость движений проявляется через способность тела распределять усилие, а не накапливать напряжение.

Мы видим результат — и принимаем его за причину. Но реальное состояние тела формируется гораздо глубже: на уровне того, как оно движется в пространстве.

На мой взгляд, перелом произошел в тот момент, когда тело начали воспринимать как механизм: линейную конструкцию, разделенную на части, управляемую через изоляцию и контроль. Движение упростили до прямых векторов. Силу стали измерять килограммами, гибкость — углом шпагата, выносливость — количеством минут. Объемную живую систему свели к набору параметров, которые можно тренировать по отдельности.

Тело перестало быть целостным процессом. Оно превратилось в совокупность функций.

И с этого момента молодость начали «исправлять» по зонам: подтянуть одно, проколоть другое, укрепить третье. Но организм не существует фрагментами.

В моем 3D-подходе тело рассматривается как пространственная, динамичная структура, которая постоянно адаптируется к нагрузке. Кости удерживают форму через движение, фасции передают усилие и аккумулируют энергию, а движение поддерживает обменные процессы внутри тканей. Организм функционирует как единая система, где каждое действие имеет последствия для всей архитектуры.

В этом контексте молодость определяется способностью тканей свободно скользить, удлиняться без избыточного сопротивления, выдерживать нагрузку и возвращаться в исходное состояние. В биомеханике это описывается как эластичность и упругость, а в субъективных ощущениях проявляется как легкость, устойчивость и чувство живого, отзывчивого тела.

МОЛОДОСТЬ — ЭТО НЕ ЦИФРА

Возраст в паспорте фиксирует лишь хронологию — количество прожитых лет. Молодость тела отражает другое: его функциональное состояние. Тело может оставаться молодым в 45, если:

- нагрузка распределяется по всей системе;
- движения происходят в нескольких плоскостях;
- суставы сохраняют объем;
- дыхание участвует в движении;
- ткани не зажаты в одном сценарии.

И тело может быть старым в 25, если:

- движение сведено к шаблонам;
- нагрузка постоянно «бьет» в одни и те же зоны;
- фасции теряют скольжение;
- система перестает адаптироваться.

Я и мои коллеги часто наблюдаем ситуацию, когда женщины 50–60 лет более мобильны и пластичны, чем молодые девочки. Изменились условия жизни, поколение Z меньше двигается, хуже ест.

3D-метод не борется с возрастом. Он возвращает телу утраченные качества, которые мы по ошибке приписывали только молодости: объем, упругость, подвижность, связность.

Когда тело снова начинает двигаться как целое, а не как набор деталей, внешние признаки молодости появляются **естественно** — как побочный эффект нормальной работы системы. Тело не нуждается в мотивационных установках и волевых усилиях. Оно функционирует по биологическим законам и отвечает на среду, в которой находится. Ему требуются корректные условия — такие, при которых система может адаптироваться, восстанавливаться и поддерживать внутренний баланс.

Прежде всего телу необходимо движение в объеме, а не механическое выполнение нагрузки. Ему важна смена плоскостей и направлений, чтобы задействовались разные мышечно-фасциальные линии и не формировалась жесткая фиксация в одном положении. Дыхание должно быть встроено в движение, поскольку именно оно регулирует давление внутри корпуса, влияет на лимфатический отток и работу нервной системы.

Кроме того, организму необходим регулярный выход из режима постоянного контроля. Когда тело все время удерживается в напряжении и управляется усилием воли, оно теряет вариативность и способность к саморегуляции. Восстановление начинается там, где появляется возможность двигаться свободно, дышать глубоко и переключаться из состояния постоянной мобилизации в режим адаптации. Тем временем многие женщины даже не понимают, что их тело функционирует на грани истощения.

ТИХИЕ СИГНАЛЫ ИСТОЩЕНИЯ, КОТОРЫЕ МЫ ПРИВЫКЛИ НЕ СЛЫШАТЬ

Тело почти никогда не начинает «жаловаться» через боль. Боль — это уже крайний способ коммуникации, когда все более тонкие сигналы были проигнорированы. Истощение начинается гораздо раньше: **мягко, незаметно, без драматических симптомов**. Именно поэтому оно так часто остается без внимания.

Самые ранние сигналы истощения.

1. Потеря телесной чувствительности или притупление ощущений. Женщина перестает ясно чувствовать:
 - дыхание в теле;

- опору стоп;
- движение позвоночника;
- границы собственного тела.

Тело как будто становится «фоном», а не пространством проживания. Это не отсутствие чувств — это отключение восприятия, чтобы продолжать функционировать. Поэтому многие из моих учениц не могут полноценно запустить движение таза, не управляют грудной клеткой, вообще любые сегментные подконтрольные движения даются с большим трудом.

2. Жесткость без боли.

Еще нет боли, но уже есть:

- утренняя скованность;
- ощущение ватных ног;
- потребность «расходиться».

Ткани теряют эластичность раньше, чем начинают болеть. Это ранний сигнал того, что тело перешло в режим удержания, а не адаптации.

3. Поверхностное дыхание.

Дыхание становится:

- неглубоким;
- преимущественно грудным; не связанным с движением.

Женщина может этого не замечать, но тело уже живет в режиме экономии и мобилизации. Это один из самых ранних признаков хронического перегруза нервной системы.

4. Потеря естественного ритма.

Состояние такое, будто:

- отдых не дает восстановления;

- сон есть, но нет ощущения ясности разума;
- энергия появляется рывками.

Тело теряет способность **само регулировать нагрузку и восстановление**. Это еще не гормональный сбой, но уже утрата ритмичности.

5. Тяга к стимуляции.

На ранних этапах истощения возрастает потребность:

- в кофе;
- сладком;
- интенсивных тренировках;
- постоянной занятости.

Это не слабость и не отсутствие дисциплины, так тело пытается **поддержать уровень активации**, когда внутренние ресурсы уже истощены.

Почему женщины так часто игнорируют эти сигналы

Игнорирование вышеперечисленных сигналов редко происходит осознанно. Чаще это результат поведенческих привычек, которые формируются с детства и подкрепляются социальной средой. Женщина учится быть удобной для системы раньше, чем учится слышать собственные ощущения, и со временем это становится нормой.

1. Социальное поощрение выносливости.

Женщин с детства учат быть:

- терпеливыми;
- собранными;
- «удобными».

Умение не чувствовать усталость часто воспринимается как сила, а не как тревожный сигнал.

2. Привычка жить ради других.

Женщина часто настраивает тело не под себя, а под: задачи, детей, партнеров, завышенные ожидания. Телесные сигналы оказываются вторичными по отношению к внешним требованиям.

3. Подмена сигналов тела идеологией.

В культуре эффективности:

- усталость — это слабость;
- недостаток движения — это «лень»;
- замедление — это потеря контроля.

**ЖЕНЩИНА УЧИТСЯ ОБЪЯСНЯТЬ
ТЕЛЕСНЫЕ СИГНАЛЫ
ЛОГИКОЙ, А НЕ СЛЫШАТЬ ИХ.**

4. Отсутствие языка ощущений.

Многих женщин никогда не учили слушать свое тело. Без этого тело остается «немым» — пока не заговорит болью. Через 3D-метод можно вернуть:

- чувствительность тканей;
- подвижность без давления;
- дыхание как часть движения;
- способность тела саморегулировать нагрузку.

Именно поэтому изменения начинаются задолго **до исчезновения боли или снижения веса** — на уровне того, как тело ощущает себя изнутри. Поэтому так много отзывов у меня именно про ощущения в теле.

Истощение — это потеря диалога с телом. И диалог можно восстановить, если начать слушать не тогда, когда больно, а тогда, когда тело еще говорит тихо.

ОТСУТСТВИЕ ДВИЖЕНИЯ — ЭТО СИГНАЛ К СТАРЕНИЮ

Для живого организма последствия неподвижности никогда не бывают нейтральными. Пауза возможна только в системе, способной автономно поддерживать свою структуру и функции. Человеческое тело к таким системам не относится. Оно существует в постоянном обмене: с гравитацией, средой, собственной нервной регуляцией.

Движение — это условие обновления тканей, циркуляции жидкостей, точной гормональной настройки и устойчивой нервной реакции. Когда движение исчезает, организм не замирает в прежнем состоянии. Он адаптируется к неподвижности: уменьшается амплитуда суставов, снижается эластичность фасций, замедляется лимфатический поток, меняется гормональный ритм. Эта перестройка всегда направлена в сторону упрощения и снижения вариативности — то есть в сторону старения.

Именно отсюда возникает необходимость говорить о молодости не как о возрасте и не как о внешнем эффекте, а как о системе условий, которые поддерживают движение и адаптацию. Чтобы тело не переходило в режим постепенного угасания, ему нужны опоры — структурные и регуляторные.

В следующей главе я подробно разберу эти опоры — пять столпов молодости, на которых держится функциональная, биологическая устойчивость организма.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Молодость — это не внешний эффект и не возраст в паспорте, а **функциональное состояние тела**. Гладкая кожа, легкая походка, отсутствие отеков и боли — это не причины молодости, а **следствие того, как тело движется и адаптируется**.

Современная культура привыкла рассматривать тело как набор отдельных функций: силу, гибкость, выносливость. Но организм работает иначе — как **единая пространственная система**, где движение поддерживает обмен веществ, циркуляцию жидкостей и работу нервной системы.

Когда движение становится однообразным или исчезает, тело постепенно теряет эластичность тканей, вариативность и способность к адаптации. Именно поэтому **старение начинается не с возраста, а с потери движения, чувствительности и связи с телом**.

Молодость — это способность организма сохранять подвижность, упругость и внутренний ритм благодаря правильной среде: объемному движению, дыханию, свободе тканей и возможности восстановления.



МОДЕЛЬ «ПЯТЬ СТОЛПОВ МОЛОДОСТИ»

Почему возникла необходимость говорить о молодости через модель столпов, а не через отдельные системы — гормоны, мышцы или позвоночник? Этот вопрос напрямую связан с тем, как мы вообще понимаем молодость. В первой главе я уже говорила о том, что чаще всего она воспринимается как внешнее проявление признаков, которым мы приписываем ценность и привлекательность. Старение описывают как последовательное ухудшение функций по разным направлениям, но редко связывают их в единую картину. В результате теряется понимание системности процессов.

Это создает серьезную проблему. Специалисты работают в пределах своей узкой зоны ответственности: гинеколог — с репродуктивной сферой, эндокринолог — с гормонами, невролог — с нервной системой, физиотерапевт — с опорно-двигательным аппаратом. Каждый видит часть, но редко рассматривает общую архитектуру изменений.

Например, если женщина приходит к гинекологу и жалуется на синдром «замороженного плеча», ее, скорее всего, направят к физиотерапевту. Между тем в возрасте перименопаузы подобный симптом может быть связан с гормональной перестройкой, и это один из ранних маркеров снижения эстрогена. В такой ситуации вопрос «Сколько вам лет?» становится не формальностью, а ключом к пониманию системных изменений.

Именно поэтому появилась модель «Пять столпов молодости». Она позволяет рассматривать тело как взаимосвязанную систему, где гормональный фон, движение, фасциальная структура, центр, ноги и позвоночник образуют единую функциональную сеть. Молодость в этой модели — не состояние отдельного органа, а согласованная работа всей архитектуры тела.

Логика модели:

молодость — как согласованная система

Идея «Пяти столпов» родилась из целостного взгляда на тело.

Биологическая молодость — это не один показатель и не отдельный орган, а состояние всей системы: кожа, осанка, энергия, устойчивость нервной системы, легкость движений, гормональный фон. Все одновременно. Молодость появляется там, где процессы согласованны и усиливают друг друга.

Я СМОТРУ НА ТЕЛО
КАК НА ПРИРОДНУЮ
СИСТЕМУ СТИХИЙ.

ГОРМОНЫ — ЭТО ОГОНЬ. ТВОЕ
ВНУТРЕННЕЕ СОЛНЦЕ.

Если оно светит стабильно, есть энергия, ясность, либидо, интерес к жизни. Если оно гаснет, никакие психологические практики не компенсируют физиологический дефицит. Нейроэндокринная система задает ритм восстановления, адаптации и реакции на стресс. Это источник тепла всей конструкции.

ЛИМФА — ЭТО ВОДА.