

Гайд для женщин 35+

от к.м.н. врача-косметолога
Ксении Эллинской

КОД МОЛОДОСТИ

— ◆ —

моя система ухода,
обследования
и нутрицевтиков
без перегруза

пиши **СИСТЕМА** — бот вышлет подробности

@dr.ksenia_ellinskaia

— ◆ —



Для кого вообще этот гайд

Если вам 35+ и у вас много задач, ответственности и мало времени на себя — «Код молодости» собран именно под такой ритм жизни.

Главная идея гайда



Это не ещё один список советов.
Это эффективный маршрут на 30 дней,
который помогает собрать
личную систему замедления
возрастных изменений.

Основной результат

Гайд помогает не только
освежить лицо, но и снизить
хроническую усталость:
сон, стресс, режим, питание,
уход и поддержку организма
в одной системе.

Какую задачу решает: хаос в Longevity действиях

Вместо «сыворотка тут,
анализ там, процедура когда-нибудь»
вы понимаете понятную
последовательность:
что делать сейчас,
что обсудить с врачом,
что можно убрать без чувства вина.

Что внутри по главам (очень кратко)

Внутри:

Глава 1 — сон, стресс, режим

Глава 2 — базовое питание без фанатизма

Глава 3 — базовый уход за кожей

Глава 4 — процедуры и стратегии при разных морфотипах старения

практичные чек-листы и примеры.

Все на основании моей 20-летней экспертизы в косметологии.

Формат: как пользоваться



Гайду не нужно «проходить идеально». Сначала читается руководством, потом выбираются 1–3 шага на ближайшую неделю.

Цель — устойчивость и длительное
практическое применение,
а не "отлично знаю, но не могу сделать".



Для кого особенно полезно

Для женщин 35+,
которые живут в режиме
«сначала всем — потом себе»,
устали от противоречивых советов
и хотят наконец собрать
единую практически реализуемую систему
заботы о себе.

Кому гайд НЕ подходит

Не стоит покупать:

если вы ждёте «волшебную таблетку»,

если не готовы ничего менять

в режиме и привычках,

если нужна индивидуальная врачебная

схема лечения вместо навигации.

О медицине и ответственности

Гайд не заменяет врача
и не обещает чудес.
Он помогает лучше понять
свое состояние,
задавать важные вопросы
и осознанно выбирать косметологические
действия.

Результат за 30 дней

За 30 дней вы не «омолодитесь на 10 лет»,
но соберёте первую основную систему:
понятный режим,
базовое питание,
спокойный уход,
более честный взгляд на процедуры
и привычки.

Про деньги и экономику

Система помогает
перестать хаотично покупать
«полезные банки» и процедуры
без стратегии.

Вы видите, что действительно
стоит тратить ресурсы,
а что вам точно не подойдет.

Ценность для врачей и пациентов

Гайд собран кандидатом медицинских наук,
врачом-косметологом
с опытом работы в косметологии 20 лет на основе личной
практики, науки
и жизни многодетной мамы-реализатора своих мечт в
плотном ритме.
Он честно показывает,
где нужны процедуры,
а где сначала режим, сон
и еда.

Кому гайд особенно не нужен / красные флаги

Если есть выраженные симптомы,
кризисное состояние,
тяжёлые заболевания —
в первую очередь вам нужен
личный врач, а не гайд.
«Код молодости» —
про навигацию и систему,
а не за экстренную терапию.

Если вам нужна моя система действий
в возрасте 35+ —
запишите в бот слово **СИСТЕМА**
и бот вышлет подробности
о гайде «Код молодости».

