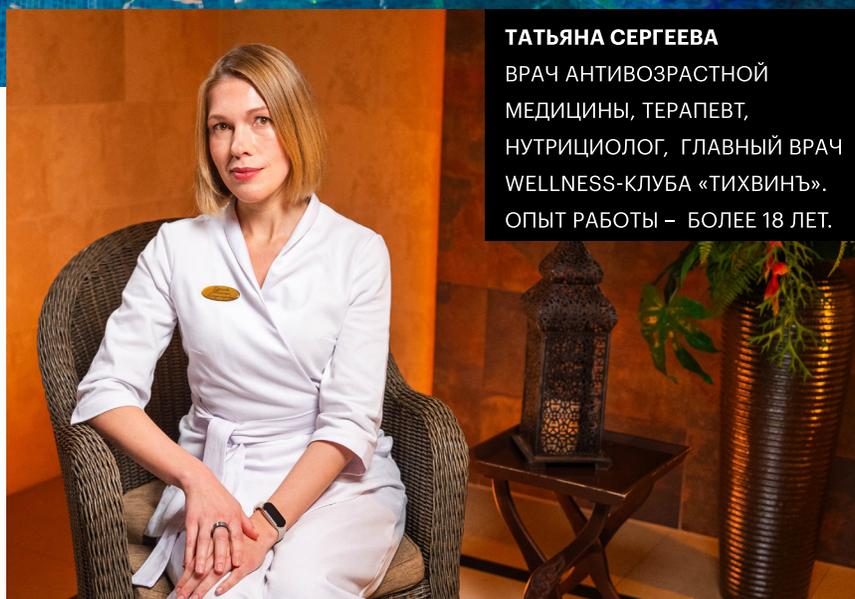


# СТАТЬ МОЛОЖЕ

Хорошее самочувствие, активность и энергия – как продлить молодость, рассказала главный врач **Wellness-клуба «Тихвинь»**, терапевт, врач функциональной и антивозрастной медицины, нутрициолог **Татьяна Сергеева** в рамках проекта по снижению биологического возраста – практического курса по **AntiAge-медицине**, который прошел с 5.11 по 3.12 2025 года. **Второй поток проекта состоится в феврале 2026 года.**



**ТАТЬЯНА СЕРГЕЕВА**  
ВРАЧ АНТИВОЗРАСТНОЙ  
МЕДИЦИНЫ, ТЕРАПЕВТ,  
НУТРИЦИОЛОГ, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ  
WELLNESS-КЛУБА «ТИХВИНЬ».  
ОПЫТ РАБОТЫ – БОЛЕЕ 18 ЛЕТ.

**С**пециализации Татьяны Сергеевой напрямую связаны с антиэйдж-тематикой, которая, безусловно, является глобальным трендом текущего десятилетия. Это антивозрастная медицина, нейронутрициология, профилактика возрастных заболеваний, таких как сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания и неврология, а также «умный ЗОЖ». В копилке доктора – повышение квалификации на форумах по нейронутрициологии, управлению старением, программах «Путь долгожителя», «Ум, красота, любовь, здоровье» и «Превентмед», международном конгрессе долголетия Viva la Vida, а также в рамках обучения в Академии медицинской биохимии при Европейском университете долголетия и др. Все свои знания и опыт она объединила в насыщенную программу. Главная ценность курса по антивозрастной медицине и оздоровлению заключается в комплексном, научно обоснованном и персонализированном подходе к продлению активного и здорового долголетия.



## Программа проекта

### Диагностика:

1. Лабораторный чек-ап биомаркеров старения – классическая проверка важных показателей здоровья.
2. Исследование на велнес-стенде – это уже более углубленная диагностика: оценка по пяти ключевым разделам. Это и состав тела, и микроциркуляция, и состояния позвоночника, сердечно-сосудистой и нервной систем. В результате исследования вы увидите не только цифру своего биологического возраста, но конкретный план по его коррекции.
3. Функциональный анализ – метаболография и/или использование трекеров (часов, колец). За этим понятием кроется определение состояния организма, порогов выносливости и прочих ключевых показателей здоровья. На основе этих данных разрабатывается индивидуальная программа оздоровительного фитнеса.
4. По желанию можно определить генетические риски. Такой тест позволит увидеть «тонкие» места в здоровье, при этом на основе оценки AI будет создано персонализированное назначение БАДов и/или медикаментозных препаратов.

### Теоретическая и практическая части:

1. Лекции по антивозрастной стратегии.
2. Уменьшение воспалений.
3. Увеличение сатурации с помощью поддержки обменных процессов и нормализации естественного клеточного саморазрушения, важного для обновления тканей и поддержания их здоровья.
4. Улучшение качества воспроизводства стволовых клеток.
5. FMD\*\*-протокол и антивозрастное питание, в рамках которых управление калорийностью построено на доказательствах, индивидуальная программа будет разработана с учетом состояния вашего организма.
6. Трекинг глюкозы.

### Синергия специалистов:

1. Команда тренеров по результатам диагностики и рекомендаций доктора сформирует тренировочную программу. Это будет персонализированный комплекс, который действительно влияет на качество жизни, что можно будет почувствовать практически в режиме реального времени.
2. На консультации косметолог расскажет, как поддержать внутренние изменения средствами эстетической косметологии, и сможет порекомендовать необходимые процедуры с учетом физиологических изменений, направленные на усиление общего оздоровительного эффекта.

По окончании программы участников ждет повторная диагностика, чтобы определить изменения и выстроить дальнейшую стратегию.



Молодость, красота, активность и отличное самочувствие – результаты программы можно оценить на уровне визуала и ощущений. Впрочем, и объективные показатели тоже их подтверждают. Например, в Wellness-клубе «Тихвинь» есть яркие примеры: пациентка за пять месяцев велнес-сопровождения снизила свой биологический возраст на 9 лет – с 54-х до 45-ти (при этом ее фактический возраст – 47 лет), нормализовала показатели глюкозы и инсулина в крови. И все это – благодаря комплексному подходу: мониторингу лабораторных исследований, персональным программам тренировок и оздоровительных процедур, коррекции питания с акцентом на живую пищу, восстановление режима сна и отдыха, фитотерапии.

Подобные истории вдохновляют и окрыляют: ведь что может быть лучше, чем любоваться в зеркале своим прекрасным отражением, вставать каждое утро с жаждой новых свершений, чувствовать свои силы – все эти ощущения напрямую влияют на качество жизни, делая ее яркой, интересной и насыщенной. Вместе с проектом по снижению биологического возраста процессы старения замедляются на клеточном уровне, снижается вес, ощущается прилив энергии и чувствуется ясность ума. Риски хронических заболеваний снижаются, уровень глюкозы и холестерина нормализуется, а хронические воспаления и усталость уходят.

**Продление молодости – не миф и не волшебная таблетка. Это точные знания, диагностика и системный подход.**