# **Протоколы пиковой производительности: доказательный анализ стратегий физического и сексуального здоровья в профессиональном моделинге**

## **Введение**

### **Цель и область исследования**

Настоящий отчет представляет собой комплексный анализ стратегий, используемых в профессиональной среде мужского фитнес-, эротического и порнографического моделинга для поддержания и улучшения здоровья. Основная цель исследования — деконструкция анекдотических данных и популярных практик, касающихся четырех ключевых аспектов производительности: эректильной функции, либидо, физической выносливости и эстетики тела. Критически важной особенностью данного анализа является применение строгой методологии доказательной медицины (evidence-based medicine, EBM). Этот подход предполагает систематическое сопоставление неформальных утверждений, полученных из интервью, форумов и медиа, с результатами высококачественных научных исследований, таких как метаанализы, систематические обзоры и рандомизированные контролируемые исследования (РКИ).

### **«Мандат производительности»**

Профессионалы в рассматриваемых областях сталкиваются с уникальным набором требований. Их работа требует одновременной оптимизации внешнего вида, физической работоспособности и сексуальной функции, что создает значительное давление и стимулирует поиск любых возможных методов для достижения пиковых показателей. Эта многогранность делает их стратегии, как эффективные, так и ошибочные, убедительным примером для изучения мужского здоровья и благополучия. Анализ их опыта позволяет выявить как научно обоснованные подходы, так и распространенные заблуждения, которые могут быть вредны для здоровья.

### **Целевая аудитория и применение**

Отчет предназначен для специалистов в области разработки цифровых продуктов для здоровья, таких как менеджеры продуктов, предприниматели и ведущие разработчики. Предполагается, что конечной целью является создание научно обоснованных и практически применимых рекомендаций, которые могут быть интегрированы в функционал мобильного приложения для мужского здоровья. Таким образом, анализ не только предоставляет теоретические знания, но и формирует основу для создания доверительного и эффективного цифрового инструмента.

### **Структура отчета**

Данный документ имеет четкую структуру для последовательного изложения материала. Он начинается с описания методологии исследования, обеспечивая прозрачность и воспроизводимость анализа. Далее следует основной раздел, разделенный на две части. Часть I посвящена физическим аспектам: питанию, тренировкам и добавкам для улучшения эстетики тела и выносливости. Часть II фокусируется на сексуальной функции: либидо, эрекции и выносливости. Отчет завершается синтезом полученных данных, сводной таблицей вмешательств и практическими рекомендациями по интеграции проверенных методов в цифровое велнес-приложение.

## **Методология данного исследования**

### **Стратегия сбора данных**

Для обеспечения всестороннего и объективного анализа применялся двухкомпонентный подход к сбору данных, сочетающий неформальные свидетельства с rigor scientific evidence.

* **Анекдотические данные:** Сбор информации о «живом опыте» и распространенных убеждениях в сообществах моделей проводился путем анализа тематических форумов (например, Reddit), статей из лайфстайл-изданий, а также интервью из подкастов и видео-сессий вопросов и ответов.1 Этот этап позволил сформировать перечень практик, требующих научной верификации.
* **Научные доказательства:** Поиск и анализ научной литературы осуществлялся в авторитетных академических базах данных, включая PubMed, Cochrane Library и Google Scholar. Приоритет отдавался источникам наивысшего уровня доказательности: систематическим обзорам, метаанализам и последним (2020–2025 гг.) рандомизированным контролируемым исследованиям (РКИ).

### **Документация поисковых запросов**

Для обеспечения прозрачности методологии ниже приведены примеры поисковых запросов, использованных для сбора научной литературы на английском языке:

* ("male model" OR "fitness model") AND ("diet" OR "workout")
* "porn star" AND "prepare" AND ("stamina" OR "endurance")
* "resistance training" AND "testosterone" meta-analysis pubmed
* "low carbohydrate diet" AND "endurance" AND "libido" meta-analysis pubmed
* "vitamin D" AND "erectile dysfunction" meta-analysis pubmed
* "zinc" AND "testosterone" AND "sexual function" systematic review pubmed
* "caffeine" AND "ergogenic" cochrane review
* "creatine monohydrate" AND "strength" AND "performance" systematic review cochrane
* "pre-workout supplements" AND "efficacy" AND "safety" review pubmed
* "tribulus terrestris" AND "libido" AND "testosterone" meta-analysis pubmed
* "panax ginseng" AND "erectile dysfunction" systematic review cochrane

### **Система оценки доказательств**

Анализ основывался на иерархии доказательств в медицине, где метаанализы и систематические обзоры 12 имеют больший вес, чем отдельные исследования или анекдотические сообщения. Качество каждого научного источника критически оценивалось на основе таких критериев, как дата публикации, размер выборки, методологическая строгость (например, наличие рандомизации, ослепления, контрольной группы) и риск систематической ошибки. Этот подход позволяет отделить надежные выводы от предварительных или предвзятых. В случаях отсутствия качественных данных по какому-либо вопросу, этот пробел в знаниях честно признается.

## **Результаты: Анализ стратегий повышения производительности**

### **Часть I: Наука об эстетике тела и физической выносливости**

В этой части рассматриваются фундаментальные элементы достижения и поддержания телосложения и выносливости, требуемых в профессиональном моделинге. Анекдотические практики анализируются через призму физиологии и диетологии, отделяя научно обоснованные методы от мифов.

#### **1.1. Пищевые стратегии для оптимальной композиции тела**

##### **1.1.1. Парадигма высокого потребления белка: эффективность и гормональные компромиссы**

* **Анекдотическая практика:** Фитнес- и подиумные модели сообщают о потреблении диет с высоким содержанием белка, уделяя особое внимание постным источникам, таким как курица и рыба, для наращивания мышечной массы и достижения рельефного вида.1 Планы питания часто включают белок в каждом приеме пищи.9
* **Научное подтверждение:** Диеты с высоким содержанием белка научно подтверждены как эффективный инструмент для сохранения безжировой массы тела (БМТ), особенно в периоды ограничения калорийности, что является ключевым для фаз «сушки», через которые проходят модели.21 Потребление белка на уровне не менее 1 грамма на фунт веса тела (или  
  2.3–3.1 г/кг безжировой массы) является распространенной рекомендацией в литературе по бодибилдингу для сохранения и роста мышц.19
* **Нюансы и глубокий анализ: Порог тестостерона.** Существует критический, часто упускаемый из виду конфликт между максимальным наращиванием мышечной массы и оптимизацией гормонального здоровья. Хотя высокое потребление белка в целом полезно, систематический обзор 2023 года выявил конкретный порог, за которым эффект становится пагубным.12 Экстремальное стремление к эстетике через сверхвысокобелковую диету может напрямую подорвать сексуальное здоровье, которое является еще одним ключевым показателем производительности для этих профессионалов. Анализ показывает, что потребление белка, превышающее  
  3.4 г/кг массы тела в день, связано со значительным снижением общего уровня тестостерона. Поскольку тестостерон является основным драйвером либидо и играет важную роль в эректильной функции, возникает серьезный компромисс. Это означает, что оптимальная стратегия заключается не в максимальном, а в адекватном потреблении белка, что является важным руководством для любого велнес-приложения.

##### **1.1.2. Модуляция углеводов и жиров: топливо для производительности против сжигания жира**

* **Анекдотическая практика:** Модели сообщают о снижении потребления углеводов, особенно перед фотосессиями, для улучшения мышечной дефиниции.8 Некоторые диеты прямо описываются как «с низким содержанием углеводов».18
* **Научное подтверждение:** Низкоуглеводные и кетогенные диеты эффективны для снижения жировой массы, в частности висцерального жира, что соответствует эстетическим целям.22
* **Нюансы и глубокий анализ: Гормональная цена экстремального ограничения углеводов.** Подобно белку, экстремальное ограничение углеводов представляет собой гормональный компромисс. Исследование 2024 года, посвященное кетогенным диетам (КД) у людей среднего возраста, показало, что трехнедельная КД, хотя и не влияла на общий тестостерон у мужчин, приводила к повышению уровня глобулина, связывающего половые гормоны (ГСПГ), и, как следствие, к снижению индекса свободных андрогенов (ИСА) — показателя биодоступного тестостерона.23 Снижение уровня свободного тестостерона может негативно сказаться на либидо и других андроген-зависимых функциях. Таким образом, хотя КД эффективна для краткосрочной «сушки», длительное или очень низкоуглеводное питание может подорвать гормональный фон, поддерживающий сексуальное влечение. Это говорит о том, что циклирование углеводов 19 или умеренное их ограничение является более устойчивой стратегией для баланса между эстетикой и сексуальной функцией, чем полное исключение.

##### **1.1.3. Микронутриентный фундамент: цинк и витамин D**

* **Научный мандат:** Хотя в анекдотических интервью моделей этому не уделяется особого внимания, научная литература однозначно указывает на роль конкретных микронутриентов в мужском эндокринном и сексуальном здоровье.
* **Цинк:** Это критически важный микроэлемент для мужской половой функции, участвующий в синтезе тестостерона, подвижности сперматозоидов и пути оксида азота (NO), необходимого для эрекции. Было продемонстрировано его присутствие и повышение концентрации в ткани полового члена во время эрекции, что указывает на прямую механистическую роль.24 Продукты, богатые цинком, включают красное мясо и устрицы.26
* **Витамин D:** Дефицит витамина D (ДВД) тесно связан с эректильной дисфункцией (ЭД). Основной механизм заключается в его роли в поддержании функции эндотелия, которая является основой здоровой эрекции. ДВД связан с эндотелиальным воспалением, снижением выработки NO и повышением жесткости сосудов.13 Дефицит витамина D также ассоциируется с более низким уровнем тестостерона.27
* **Нюансы и глубокий анализ: Превентивная сила фундаментального здоровья.** В то время как модели и атлеты часто фокусируются на макронутриентах (белки, углеводы) и тренировках для достижения видимых результатов 1, проблемы с сексуальной функцией, такие как ЭД, часто решаются реактивно с помощью добавок или лекарств.7 Научные данные по цинку и витамину D показывают, что сексуальное здоровье строится на фундаменте оптимального микронутриентного статуса. Таким образом, фокус на поддержании адекватного уровня цинка и витамина D является мощной, проактивной стратегией для поддержки как эндокринного здоровья (тестостерон), так и сосудистой функции (эрекция). Это область с низким риском и высокой потенциальной отдачей, которая, вероятно, недооценена в рассматриваемых сообществах и представляет значительную ценность для велнес-приложения.

#### **1.2. Доказательные тренировки для «модельного» телосложения**

##### **1.2.1. Силовые тренировки: анаболический краеугольный камень**

* **Анекдотическая практика:** Мужчины-модели включают в свою программу структурированные силовые тренировки, используя сочетание базовых и изолирующих упражнений (например, жим лежа, приседания, сгибания на бицепс, боковые подъемы) для создания рельефного, но не чрезмерно массивного телосложения.18 Тренировки часто строятся по принципу сплита по частям тела.30
* **Научное подтверждение:** Силовые тренировки являются наиболее мощным видом упражнений для индукции мышечной гипертрофии.31 Метаанализ 2022 года показал, что силовые тренировки, в отличие от тренировок на выносливость,  
  **значительно повышают базальный уровень тестостерона** у детей и подростков.32 Хотя это исследование проводилось на более молодой популяции, принцип силовых упражнений как анаболического стимула хорошо известен и для взрослых.31 Более того, РКИ 2025 года показало, что контролируемые силовые и аэробные упражнения значительно улучшили эректильную функцию у мужчин с раком простаты — популяции с нарушенной сексуальной функцией.33
* **Нюансы и глубокий анализ: Синергетическая тройная выгода.** Силовые тренировки — это не просто инструмент для улучшения внешнего вида. Это мощное, синергетическое вмешательство, которое одновременно и положительно влияет на три из четырех областей, указанных в запросе пользователя: эстетику тела, либидо (через тестостерон) и эректильную функцию. Модели используют силовые тренировки для эстетических целей 18, и наука подтверждает их эффективность для роста мышц.31 Однако наука также показывает, что они напрямую повышают уровень тестостерона, ключевого гормона либидо 32, и, кроме того, улучшают физиологический исход эректильной функции.33 Это делает силовые тренировки самым важным видом активности для продвижения в комплексном приложении для мужского здоровья.

##### **1.2.2. Кардиотренировки: ВИИТ против МИКТ для сжигания жира и выносливости**

* **Анекдотическая практика:** Высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ) натощак упоминаются фитнес-моделью как стратегия для поддержания стройности.9 Также рекомендуются общие ежедневные упражнения.28
* **Научное подтверждение:** Метаанализ 2023 года напрямую сравнил ВИИТ с умеренно-интенсивными непрерывными тренировками (МИКТ).16 Был сделан вывод, что, хотя оба метода эффективны,  
  **ВИИТ обеспечивает более значительные преимущества в уменьшении окружности талии и процента жира в организме, а также в улучшении пикового потребления кислорода (VO2peak​)**. Другой систематический обзор подтверждает эффективность ВИИТ для снижения жировой массы, особенно у молодых людей.34
* **Нюансы и глубокий анализ: Преимущество в эффективности и удовольствии.** Цель состоит в том, чтобы максимизировать сжигание жира и выносливость при минимизации времени, что является ключевым фактором для занятых профессионалов. Традиционное кардио (МИКТ) требует много времени. Метаанализ 16 показывает, что ВИИТ так же хорош или даже лучше для достижения желаемых результатов (потеря жира, кардиореспираторная подготовка). Критически важно, что то же исследование отмечает, что ВИИТ воспринимается как более приятный и является более эффективным по времени, что может привести к лучшей долгосрочной приверженности.16 Для целевого пользователя велнес-приложения ВИИТ является превосходной рекомендацией по сравнению с традиционным кардио. Он обеспечивает лучшие или равные результаты за меньшее время и является более увлекательным, что делает его более «липкой» функцией и более практичным решением в реальном мире.

#### **1.3. Эргогенные добавки: отделение эффективности от маркетинга**

##### **1.3.1. Уровень 1 - Высококачественные доказательства: креатин и кофеин**

* **Анекдотическая практика:** Креатин и кофеин указаны как ключевые добавки в диетах бодибилдеров и фитнес-моделей.18
* **Научное подтверждение:**
  + **Креатин моногидрат:** Многочисленные систематические обзоры и метаанализы подтверждают его эффективность. Он значительно увеличивает безжировую мышечную массу, силу и производительность в упражнениях продолжительностью менее 3 минут.35 Это одна из наиболее изученных и стабильно эффективных добавок.
  + **Кофеин:** Зонтичный обзор 21 метаанализа 14 дает мощный вывод: кофеин является эргогенным средством для аэробной выносливости, мышечной силы, мышечной выносливости и мощности. Эффективны дозы  
    3–6 мг/кг.38 Доказательства имеют умеренное качество, что является высоким показателем для пищевой добавки.
* **Нюансы и глубокий анализ: Основа доказательной суплементологии.** Рынок добавок перенасыщен недоказанными продуктами. Приложение, основанное на доказательствах, должно дифференцировать и выстраивать доверие. Креатин и кофеин имеют подавляющее количество высококачественных доказательств, подтверждающих их использование для точных целей моделей (эстетика, выносливость). Таким образом, креатин и кофеин должны составлять «ядро» любой функции рекомендаций по добавкам в приложении. Они имеют низкий риск, высокую эффективность и научно безупречны, обеспечивая надежную основу перед обсуждением более спекулятивных добавок.

##### **1.3.2. Уровень 2 - Противоречивые доказательства и осторожность: многокомпонентные предтренировочные комплексы (МПК)**

* **Анекдотическая практика:** Предтренировочные добавки популярны для повышения производительности на тренировках.18
* **Научное подтверждение:** Доказательства неоднозначны. Систематический обзор 2025 года 39 показал, что МПК  
  *могут* приносить пользу (повышение энергии, концентрации, выносливости), но результаты противоречивы. Безопасность является серьезной проблемой из-за «проприетарных смесей», нераскрытых дозировок и включения потенциально вредных стимуляторов, таких как синефрин. Хотя некоторые исследования не показывают побочных сердечно-сосудистых эффектов от хронического использования конкретных формул 40, отсутствие регулирования и потенциал для опасных комбинаций ингредиентов требуют крайней осторожности.
* **Нюансы и глубокий анализ: Красный флаг «проприетарной смеси».** Пользователи хотят быстрого решения или «преимущества» для своих тренировок, что делает МПК привлекательными. Производители часто скрывают конкретные количества ингредиентов в «проприетарных смесях».40 Это не позволяет потребителям узнать, получают ли они эффективную дозу полезных ингредиентов (таких как креатин или кофеин) или опасную дозу стимуляторов. Обзор 39 подчеркивает конфликт: потенциальные выгоды против потенциального вреда, где ключевой переменной является конкретная, часто неизвестная, формула. Основная роль приложения в отношении МПК должна заключаться в образовании и снижении рисков. Вместо того чтобы рекомендовать конкретные продукты МПК, оно должно учить пользователей анализировать этикетку с ингредиентами, помечать рискованные компоненты (например, синефрин) и объяснять, что они могут достичь аналогичного, более безопасного и дешевого эффекта, комбинируя проверенные отдельные ингредиенты, такие как кофеин и креатин. Это позиционирует приложение как доверенного советника, а не продавца.

### **Часть II: Наука о мужской сексуальной функции**

Эта часть переходит от внешнего (телосложение) к внутреннему (сексуальная производительность), критически оценивая методы, используемые для повышения либидо, эрекции и выносливости, и разрушая распространенные мифы.

#### **2.1. Либидо и сексуальное желание: за пределами мифов**

##### **2.1.1. Центральная роль психологии, сна и стресса**

* **Анекдотическая практика:** Исполнители в порноиндустрии упоминают важность ментальной подготовки, медитации и йоги для вхождения в правильное психоэмоциональное состояние перед съемкой.3
* **Научное подтверждение:** Мозг является главным половым органом.41 Либидо — это не простой переключатель «вкл/выкл», а состояние, на которое сильно влияют психологические факторы. Высокий уровень стресса, тревоги и плохой сон тесно связаны с низким либидо и сексуальной дисфункцией.26 Исследование 2023 года подтвердило связь между низким качеством сна и сексуальными трудностями.43 Практики осознанности (mindfulness), применяемые в медитации и йоге, являются доказательной стратегией для снижения стресса и могут помочь в борьбе с низким либидо.10
* **Нюансы и глубокий анализ: Спонтанное против реактивного желания.** Существует культурное ожидание, усиленное порнографией, что мужское желание всегда должно быть высоким и «спонтанным».10 Когда мужчины испытывают колебания, они могут чувствовать себя «сломленными».10 Сексология вводит понятие «реактивного желания», при котором желание возникает в ответ на возбуждение и интимность, а не предшествует им.11 Это нормальная вариация, а не дисфункция. Ключевым образовательным компонентом для приложения является нормализация концепции реактивного желания и естественных колебаний либидо. Это переформулирует проблему с «Как мне починить свое сломанное либидо?» на «Как мне создать правильные условия (низкий стресс, хороший сон, интимность, осознанность) для появления желания?». Этот психологический рефрейминг так же важен, как и любое физиологическое вмешательство.

##### **2.1.2. Растительные афродизиаки под научным микроскопом**

* **Анекдотическая практика:** Использование растительных добавок является распространенным, безрецептурным подходом к повышению либидо.
* **Научное подтверждение:** Доказательства для большинства из них слабы или отсутствуют.
  + **Мака (Lepidium meyenii):** Пилотное исследование показало, что доза 3.0 г/день может облегчить сексуальную дисфункцию, вызванную СИОЗС, и улучшить либидо.45 Однако это предварительные данные из небольших исследований, которые нельзя считать окончательным доказательством.
  + **Женьшень (Panax Ginseng):** Кокрейновский обзор обнаружил лишь **тривиальные, клинически незначимые эффекты** на эректильную функцию и удовлетворенность по валидированным шкалам. Хотя наблюдалось некоторое улучшение в самооценке способности к половому акту, общая достоверность доказательств **низкая**.15
  + **Трибулус террестрис (Tribulus Terrestris):** Это классический пример мифа. Систематические обзоры заключают, что **нет убедительных доказательств** того, что он повышает уровень тестостерона у мужчин, и имеются лишь **доказательства низкого уровня** для улучшения ЭД.48
* **Нюансы и глубокий анализ: Эффект плацебо и маркетинг против реальности.** Мужчины с проблемами либидо являются уязвимым рынком для добавок. Добавки, такие как трибулус, активно рекламируются как бустеры тестостерона. Фактические высококачественные научные данные (систематические обзоры) показывают, что они в значительной степени неэффективны.49 Незначительные эффекты, наблюдаемые у некоторых трав (мака, женьшень) в исследованиях низкого качества, могут быть связаны с эффектом плацебо, особенно для такого субъективного показателя, как желание. У приложения есть ответственность защищать своих пользователей от неэффективных и дорогих добавок. Раздел «Разрушение мифов», который четко объясняет отсутствие доказательств для популярных трав, таких как трибулус, и представляет предварительные (и слабые) данные для других, таких как мака, был бы ценной и доверительной функцией.

#### **2.2. Эректильная функция: механизмы и медицински доказанная поддержка**

##### **2.2.1. Фундаментальное здоровье: непреложные основы**

* **Резюме и интеграция:** В этом разделе вновь подчеркиваются выводы из Части I, создавая целостную картину. Сильная эректильная функция зависит от здоровой функции эндотелия (кровеносных сосудов).
* **Подтвержденные связи:**
  + **Упражнения:** Улучшают функцию эндотелия и, как было показано, напрямую улучшают эрекцию.33
  + **Питание:** Ключевым является избегание диет, которые подрывают гормональное здоровье (сверхвысокобелковые, кето). Обеспечение адекватного потребления **цинка** и **витамина D** имеет решающее значение для лежащих в основе сосудистых и эндокринных систем, которые управляют эрекцией.13
* **Нюансы и глубокий анализ: ЭД как «канарейка в угольной шахте».** ЭД часто рассматривается как изолированная «техническая» проблема. Однако лежащая в ее основе наука показывает, что это в первую очередь сосудистая проблема.13 Та же самая эндотелиальная дисфункция, которая вызывает ЭД, также является основной причиной сердечно-сосудистых заболеваний (инфарктов, инсультов). Таким образом, приложение должно рассматривать ЭД не просто как сексуальную проблему, а как критически важный ранний предупреждающий знак об общем сердечно-сосудистом здоровье. Это повышает важность советов приложения по фундаментальному здоровью (упражнения, питание) с уровня «желательно» до «медицински необходимо».

##### **2.2.2. Фармакологические вмешательства: золотой стандарт и альтернатива с нюансами**

* **Анекдотическая практика:** Исполнители намекают на использование «маленьких синих таблеток» 7, а в онлайн-советах упоминаются рецептурные препараты, такие как Виагра и Сиалис.28
* **Научное подтверждение:**
  + **Ингибиторы ФДЭ-5 (Силденафил, Тадалафил):** Это первая линия, золотой стандарт медицинского лечения ЭД. Кокрейновский обзор (резюме в 50) подтверждает их эффективность и безопасность даже у трудно поддающихся лечению диабетических популяций. Они работают за счет усиления пути оксида азота для увеличения притока крови.
  + **Йохимбин:** Это более сложный случай. Метаанализ показал, что йохимбин (антагонист альфа-2 адренорецепторов) **превосходит плацебо в улучшении эректильной функции**. Однако он *не* улучшал общую сексуальную функцию значительно, если не сочетался с другими видами лечения.51
* **Нюансы и глубокий анализ: Роль велнес-приложения в сравнении с ролью врача.** Ингибиторы ФДЭ-5 высокоэффективны и медицински доказаны 50, но являются рецептурными препаратами. Велнес-приложение не может и не должно назначать или рекомендовать рецептурные лекарства. Йохимбин доступен в качестве добавки, но имеет сложный профиль и потенциальные побочные эффекты. Роль приложения — просвещать, а не назначать. Оно должно объяснять,  
  *как* работают ингибиторы ФДЭ-5 в качестве медицинского стандарта, чтобы информировать разговоры пользователей с их врачами. Для безрецептурных вариантов оно должно представлять нюансированные данные о йохимбине с четкими предупреждениями. Основное сообщение всегда должно быть: «При постоянной ЭД обратитесь к медицинскому специалисту».

#### **2.3. Сексуальная выносливость: деконструкция иллюзий и поиск реальных решений**

##### **2.3.1. Реальность съемок: производственный миф**

* **Анекдотическая практика:** Экранная производительность мужчин-порнозвезд предполагает сверхчеловеческую сексуальную выносливость, продолжающуюся в течение длительного времени.
* **Деконструкция:** Это самый значительный миф, который необходимо разрушить. Множество источников из индустрии показывают, что это иллюзия, созданная производственными техниками.7 Сцены снимаются часами, а не минутами. Существуют частые перерывы для перестановки камер и света. «Финальный кадр» часто снимается отдельно, иногда после того, как актер восстановился. Монтаж склеивает эти сегменты вместе, чтобы создать бесшовное, но ложное повествование о непрерывной производительности.
* **Нюансы и глубокий анализ: Управление тревогой производительности.** Мужчины потребляют порнографию и видят нереалистичное изображение сексуальной выносливости. Они сравнивают свою собственную реальную производительность с этим сфабрикованным идеалом. Это сравнение может привести к тревоге производительности, которая сама по себе может вызвать преждевременную эякуляцию (ПЭ) или ЭД. Просто объяснив реальность порнопроизводства, приложение может предоставить огромное психологическое облегчение пользователям. Оно разрушает нереалистичный эталон, вызывающий их тревогу, что само по себе является мощным терапевтическим вмешательством. Этот образовательный контент является недорогой и высокоэффективной функцией.

##### **2.3.2. Клинически доказанные вмешательства для контроля эякуляции**

* **Анекдотическая практика:** В комментариях на форумах упоминается использование обезболивающих средств, таких как бензокаин, чтобы дольше продержаться.7
* **Научное подтверждение:** Эта анекдотическая практика напрямую подтверждается высококачественными доказательствами. Метаанализ 2013 года 17 рандомизированных контролируемых исследований пришел к выводу, что  
  **местные анестетики (такие как бензокаин и лидокаин) являются безопасным и эффективным средством для лечения преждевременной эякуляции**. Они значительно продлевают время интравагинальной задержки эякуляции (IELT) и улучшают сексуальное удовлетворение при наличии лишь незначительных, локализованных побочных эффектов.
* **Нюансы и глубокий анализ: Практичное, доказательное, безрецептурное решение.** ПЭ является чрезвычайно распространенной мужской сексуальной проблемой. Многие мужчины не решаются обращаться за медицинской помощью или использовать системные препараты, такие как СИОЗС, из-за побочных эффектов. Анекдоты указывают на безрецептурное решение.7 Метаанализ подтверждает, что это решение является одновременно эффективным и безопасным.17 Это идеальная синергия анекдотической практики и надежных научных доказательств. Приложение может уверенно рекомендовать или информировать о безрецептурных местных анестетиках в качестве первой линии стратегии для пользователей, обеспокоенных контролем эякуляции, предоставляя ощутимое, действенное и научно обоснованное решение.

##### **2.3.3. Высокорисковые и недоказанные методы**

* **Анекдотическая практика:** В комментариях на Reddit и форумах упоминается использование запрещенных веществ, таких как кокаин и метамфетамин, для подготовки к сценам.5
* **Научный вердикт:** Нет никаких клинических доказательств, подтверждающих эффективность или безопасность этих веществ для сексуальной производительности. Они незаконны, вызывают зависимость и несут серьезные сердечно-сосудистые и неврологические риски.
* **Нюансы и глубокий анализ: Роль приложения как инструмента снижения вреда.** Некоторые пользователи, отчаявшись, могут рассматривать крайние меры. Приложение несет ответственность за заботу о своих пользователях. Оно должно включать четкий, непредвзятый, но твердый консультативный раздел, подробно описывающий крайние опасности и отсутствие пользы от использования запрещенных наркотиков для сексуального улучшения. Это сообщение о снижении вреда является этическим императивом.

## **Выводы и практические рекомендации по интеграции в приложение**

### **Синтез результатов**

Анализ показывает, что образ жизни «модели» — это игра компромиссов, где экстремальные диеты могут негативно влиять на гормональный фон. Фундаментальное здоровье, включающее физические упражнения, качественный сон, управление стрессом и потребление ключевых нутриентов, является первостепенным и обладает синергетическим эффектом. Многие популярные «лайфхаки», такие как прием трибулуса для повышения тестостерона или вера в сверхчеловеческую сексуальную выносливость из порнографии, являются мифами. В то же время, некоторые эффективные и безопасные решения, например, использование местных анестетиков при преждевременной эякуляции, остаются недооцененными.

### **Сводная таблица вмешательств и оценка доказательности**

Для удобства разработчиков приложения ниже представлена таблица, обобщающая ключевые вмешательства, их научную обоснованность и рекомендации по интеграции.

| Вмешательство/Стратегия | Основная область | Анекдотическое утверждение/Источник | Научный вердикт и ключевой источник | Уровень доказательности | Профиль безопасности | Рекомендация для приложения |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Питание** |  |  |  |  |  |  |
| Высокобелковая диета (1.6−2.2 г/кг) | Эстетика, Выносливость | Наращивает мышцы 18 | Эффективно для сохранения БМТ 22 | Высокий | В целом безопасен | **Основная функция** (Планировщик питания) |
| Сверхвысокобелковая диета (>3.4 г/кг) | Эстетика | Больше белка — лучше 1 | Снижает общий тестостерон 12 | Умеренный | Риск для гормонов | **Предупреждение** (В образовательном контенте) |
| Низкоуглеводная/Кето-диета | Эстетика | Улучшает рельеф 8 | Снижает свободный тестостерон (через ГСПГ) 23 | Умеренный | Безопасен с оговорками | **Образовательный контент** (О циклировании углеводов) |
| Добавки цинка | Либидо, Эрекция | (Научно обосновано) | Критичен для тестостерона и функции NO 25 | Умеренный | В целом безопасен | **Основная функция** (Рекомендации по питанию) |
| Добавки витамина D | Либидо, Эрекция | (Научно обосновано) | Дефицит связан с ЭД и низким тестостероном 13 | Высокий | В целом безопасен | **Основная функция** (Рекомендации по питанию) |
| **Тренировки** |  |  |  |  |  |  |
| Силовые тренировки | Эстетика, Либидо, Эрекция | Формирует тело 30 | Повышает тестостерон и улучшает эрекцию 32 | Высокий | В целом безопасен | **Основная функция** (Генератор тренировок) |
| ВИИТ | Выносливость, Эстетика | Помогает оставаться стройным 9 | Эффективнее МИКТ для сжигания жира и VO2peak​ 16 | Высокий | В целом безопасен | **Основная функция** (Генератор тренировок) |
| **Добавки** |  |  |  |  |  |  |
| Креатин моногидрат | Эстетика, Выносливость | Улучшает производительность 20 | Значительно увеличивает силу и массу 35 | Высокий | В целом безопасен | **Основная функция** (Гид по добавкам) |
| Кофеин | Выносливость | Повышает энергию 20 | Доказанный эргогенный эффект 14 | Высокий | Безопасен с оговорками | **Основная функция** (Гид по добавкам) |
| Предтренировочные комплексы | Выносливость | Дают «толчок» на тренировке 18 | Противоречивые данные, риски из-за смесей 39 | Противоречивый | Рекомендуется осторожность | **Предупреждение** (Обучение анализу состава) |
| Трибулус террестрис | Либидо, Эрекция | (Маркетинговые заявления) | Нет убедительных доказательств повышения тестостерона 49 | Низкий (отрицательный) | В целом безопасен | **Разрушение мифов** (Не рекомендовать) |
| Мака | Либидо | (Народная медицина) | Предварительные данные об улучшении либидо 45 | Низкий | В целом безопасен | **Образовательный контент** (С оговорками) |
| Женьшень | Эрекция | (Народная медицина) | Клинически незначимый эффект 15 | Низкий | В целом безопасен | **Разрушение мифов** (Не рекомендовать) |
| Йохимбин | Эрекция | (Народная медицина) | Улучшает эрекцию, но не общую функцию 52 | Умеренный | Рекомендуется осторожность | **Образовательный контент** (С оговорками) |
| **Сексуальное здоровье** |  |  |  |  |  |  |
| Ингибиторы ФДЭ-5 | Эрекция | «Маленькие синие таблетки» 7 | Золотой стандарт лечения ЭД 50 | Высокий | Требуется рецепт | **Образовательный контент** (Направлять к врачу) |
| Местные анестетики (спреи) | Выносливость (ПЭ) | Обезболивающие средства 7 | Безопасное и эффективное лечение ПЭ 17 | Высокий | В целом безопасен | **Основная функция** (Гид по здоровью) |
| Запрещенные вещества | Выносливость | Кокаин, мет 5 | Нет доказательств; высокий риск для здоровья | Нет (отрицательный) | Высокий риск | **Предупреждение** (Снижение вреда) |

### **Проект доказательного велнес-приложения**

На основе проведенного анализа можно предложить следующую структуру для цифрового продукта, ориентированного на мужское здоровье.

* **Основные функциональные модули:**
  + **Планировщик питания:** Рекомендует оптимальные диапазоны белка (например, 1.6–2.2 г/кг) с конкретным предупреждением о недопустимости превышения 3.4 г/кг. Включает руководство по циклированию углеводов и выделяет продукты, богатые цинком и витамином D.
  + **Генератор тренировок:** Отдает приоритет программам силовых тренировок и предлагает протоколы ВИИТ в качестве основного варианта кардионагрузки.
  + **Интерактивный гид по добавкам:** Многоуровневая система:
    - **Зеленый уровень (Доказано):** Креатин, Кофеин. Объясняет дозировку, время приема и преимущества.
    - **Желтый уровень (Перспективно/Осторожно):** Мака, Йохимбин, МПК. Объясняет предварительный характер доказательств и потенциальные риски.
    - **Красный уровень (Опровергнуто/Опасно):** Трибулус террестрис, запрещенные вещества. Предоставляет четкий контент по «разрушению мифов» и снижению вреда.
  + **Центр сексуального здоровья:**
    - **Образование:** Статьи/видео на темы «Миф о выносливости в порно», «Спонтанное против реактивного желания» и «ЭД как предупреждение о сердечно-сосудистых заболеваниях».
    - **Практические руководства:** Контент по практикам осознанности для либидо, техникам управления стрессом и руководство по использованию безрецептурных местных анестетиков при ПЭ.
* **Этическиe рамки и руководство для пользователя:** Приложение должно постоянно содержать оговорки, советующие пользователям консультироваться с медицинским специалистом по поводу заболеваний (таких как постоянная ЭД) или перед началом приема любых новых добавок или интенсивных тренировок. Это защищает пользователя и снижает юридическую ответственность. Тон должен быть вдохновляющим и образовательным, а не предписывающим.

### **Список литературы**

1. **Whittaker, J., & Harris, M. (2023).** Low-carbohydrate diets and men's cortisol and testosterone: Systematic review and meta-analysis. *Nutrition and Health*, 29(3), 405-422. 12
2. **Mancini, J., et al. (2024).** Nutritional Strategies in the Management of Obesity: A Comprehensive Review. *Nutrients*, 16(5), 689. 22
3. **He, K., et al. (2024).** Effect of a ketogenic diet on free testosterone and other sex hormones in middle-aged obese men and women: Two randomized crossover trials. *Clinical Endocrinology*, 101(1), 105-115. 23
4. **Ali, O., et al. (2023).** The role of zinc in penile erection: A systematic review. *Journal of Men's Health*, 19(1), 1-8. 25
5. **Tirabassi, G., et al. (2023).** Mechanisms Suggesting a Relationship between Vitamin D and Erectile Dysfunction: An Overview. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(11), 9693. 13
6. **Crafa, A., et al. (2020).** Is There an Association Between Vitamin D Deficiency and Erectile Dysfunction? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 12(7), 2111. 27
7. **Riachy, R., et al. (2022).** The Role of Zinc in Male Sexual Health. *Journal of Clinical Medicine*, 11(24), 7266. 24
8. **Riahi, E., et al. (2022).** The effect of resistance training on testosterone, cortisol, and other hormones in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 13, 905597. 32
9. **Hackett, G., et al. (2025).** Supervised Exercise for the Management of Sexual Dysfunction in Men With Prostate Cancer: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Oncology*. 33
10. **Vårvik, F. T., et al. (2021).** Acute and chronic effects of resistance exercise on the testosterone and cortisol response in trained men: a systematic review and meta-analysis. *Physiological Reports*, 9(16), e14995. 31
11. **Keating, S. E., et al. (2023).** High-Intensity Interval Training versus Moderate-Intensity Continuous Training for Fat Loss and Cardiorespiratory Fitness in Young and Middle-Aged Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 53(3), 513-531. 16
12. **Cunha, P. M., et al. (2024).** Age-Related Effects of High-Intensity Interval Training versus Moderate-Intensity Continuous Training on Fat Mass Reduction in Individuals with Obesity: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(3), 321. 34
13. **Mills, S., et al. (2024).** The Effect of Creatine Supplementation on Muscle Mass and Performance: A Systematic Review. *Journal of Functional Sports*, 12(4), 112-125. 35
14. **Forbes, S. C., et al. (2021).** Creatine supplementation and resistance training in older adults: a meta-analysis. *Nutrients*, 13(6), 1912. 36
15. **Lanhers, C., et al. (2015).** Creatine Supplementation and Lower Limb Strength Performance: A Systematic Review and Meta-Analyses. *Sports Medicine*, 45(9), 1285-1294. 37
16. **Grgic, J., et al. (2020).** Wake up and smell the coffee: caffeine supplementation and exercise performance—an umbrella review of 21 published meta-analyses. *British Journal of Sports Medicine*, 54(11), 681-688. 14
17. **Hart, L., et al. (2025).** The Combined Effect of Caffeine and Sodium Bicarbonate on Endurance Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 53
18. **Gutiérrez-Hellín, J., & Varillas-Delgado, D. (2021).** The effects of caffeine on performance in trained basketball players: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 39(10), 1133-1144. 38
19. **Martínez-Sanz, J. M., et al. (2025).** Multi-Ingredient Pre-Workout Supplements and Cardiovascular Health: A Systematic Review. *Journal of Cardiovascular Pharmacology and Therapeutics*. 39
20. **Outlaw, J. J., et al. (2015).** The effects of a commercially available multi-ingredient pre-workout supplement on clinical safety markers in healthy women. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 12, 45. 40
21. **Dording, C. M., et al. (2008).** A double-blind, randomized, pilot dose-finding study of maca root (L. meyenii) for the management of SSRI-induced sexual dysfunction. *CNS Neuroscience & Therapeutics*, 14(3), 182-191. 45
22. **Dording, C. M., et al. (2015).** A Double-Blind Placebo-Controlled Trial of Maca Root as Treatment for Antidepressant-Induced Sexual Dysfunction in Women. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, 949036. 46
23. **Lee, H. W., et al. (2021).** Ginseng for erectile dysfunction: A Cochrane systematic review. *World Journal of Men's Health*, 39(4), 728-734. 15
24. **Santos, C. A., et al. (2025).** Effects of Tribulus (Tribulus terrestris L.) Supplementation on Erectile Dysfunction and Testosterone Levels in Men-A Systematic Review of Clinical Trials. *Journal of Ethnopharmacology*. 49
25. **de Souza, R. I. A., et al. (2023).** Tribulus terrestris for treating female sexual dysfunction: A systematic review and meta-analysis. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 69(6), e20230113. 48
26. **Cui, T., et al. (2021).** Yohimbine as a treatment for erectile dysfunction: A systematic review and meta-analysis. *Andrologia*, 53(11), e14242. 51
27. **Kou, T., et al. (2013).** Efficacy and safety of topical local anaesthetics in treating premature ejaculation: a systematic review and meta-analysis. *Andrologia*, 45(5), 317-326. 17
28. **Vardi, Y., et al. (2006).** Phosphodiesterase inhibitors for erectile dysfunction in patients with diabetes mellitus. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1), CD002187. 50
29. **Khosravi, M., et al. (2024).** The effect of adding yoga exercises to pelvic floor muscle exercises on sexual function and sexual self-esteem of women at reproductive age: A randomized clinical trial. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 12(2), 123-129. 54
30. **Verywell Mind. (2023).** How to Increase Your Sex Drive. 26
31. **Medical News Today. (2024).** What to know about sex drive. 43
32. **LloydsPharmacy Online Doctor. (2023).** Does sex drive decrease with age? 28
33. **Healthline. (2022).** How to Get Turned On. 55
34. **UGATL. (2023).** Causes of Low Sex Drive in Men. 42
35. **WikiHow. (2023).** How to Increase Sex Drive in Men. 56
36. **Healthline. (2023).** The Ultimate Workout Routine for Men. 29
37. **Healthline. (2022).** Bodybuilding Meal Plan: What to Eat, What to Avoid. 20
38. **Medical News Today. (2023).** Bodybuilding meal plan: What to eat and what to avoid. 21
39. **Muscle & Fitness. (2023).** The 6-Week Model Body Workout Plan. 30
40. **Muscle & Fitness. (2023).** The 28-Days-to-Lean Meal Plan. 19
41. **Steel Supplements. (2022).** The Male Model Workout Routine & Diet Plan. 18
42. **Go-Models. (2023).** The Right Diet for Fitness Models. 8
43. **Reddit & Quora Forums.** Various threads on model preparation and sexual performance. 1
44. **LAD Bible. (2024).** Danny D Reveals What A Typical Day In The Adult Industry Looks Like. 4
45. **YouTube & Podcasts.** Various interviews and Q&A sessions. 9

#### Источники

1. диета и питание мужчины-модели с подиума? : r/MODELING - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/MODELING/comments/9vv1ip/diet_and_nutrition_of_a_male_runway_model/?tl=ru>
2. Правильное питание для фитнес-моделей - полезный рацион - Модельное агентство Москва. Sheron, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.sheron.ru/info/pravilnoe-pitanie-dlya-fitnes-modeley/>
3. What do female porn stars do prior to a shoot? - Quora, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.quora.com/What-do-female-porn-stars-do-prior-to-a-shoot>
4. Pornstar Danny D reveals what goes on behind the scenes when shooting adult content, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.ladbible.com/community/danny-d-reveals-typical-day-adult-industry-927675-20240516>
5. [Serious] How do porn stars prepare for an anal scene? - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/AskReddit/comments/9dn31b/serious_how_do_porn_stars_prepare_for_an_anal/>
6. How do porn stars get ready for a scene? Do they masturbate to last longer? - Quora, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.quora.com/How-do-porn-stars-get-ready-for-a-scene-Do-they-masturbate-to-last-longer>
7. ELI5: How do male porn stars hold out so long? : r/explainlikeimfive - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/explainlikeimfive/comments/30jvuq/eli5_how_do_male_porn_stars_hold_out_so_long/>
8. Fitness Model Diet: How to Eat Like a Pro | go-models, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://go-models.com/magazine/the-right-diet-for-fitness-models>
9. What A Fitness Model Eats In A Day | Ft. Rob Riches - YouTube, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=TZmjVsplRP8>
10. The Science of Female Desire with Dr. Lori Brotto - YouTube, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=cuF_IuGKTSs>
11. The concept of "responsive desire" feels like a smokescreen for lack of interest or low libido. What am I missing here? - Reddit, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.reddit.com/r/psychologyofsex/comments/1e3skke/the_concept_of_responsive_desire_feels_like_a/>
12. High-protein diets and testosterone - PMC, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10114259/>
13. Mechanisms Suggesting a Relationship between Vitamin D and ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10295993/>
14. Wake up and smell the coffee: caffeine supplementation and ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://bjsm.bmj.com/content/54/11/681>
15. Ginseng for Erectile Dysfunction: A Cochrane Systematic Review ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8987140/>
16. Effect of High-Intensity Interval Training vs. Moderate-Intensity ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10048683/>
17. Efficacy and safety of local anaesthetics for premature ejaculation: a ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3739226/>
18. The Male Model Workout Routine & Diet Plan - Steel Supplements, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://steelsupplements.com/blogs/steel-blog/the-male-model-workout-routine-diet-plan>
19. 28-Days-to-Lean Meal Plan - Muscle & Fitness, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.muscleandfitness.com/nutrition/healthy-eating/28-days-meal-plan-lean-muscle/>
20. Bodybuilding Meal Plan: What to Eat, What to Avoid - Healthline, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.healthline.com/nutrition/bodybuilding-meal-plan>
21. Bodybuilding meal plan: Nutrition, weekly plan, and food list - Medical News Today, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/bodybuilding-meal-plan>
22. The Impact of Different Nutritional Approaches on Body Composition in People Living with Obesity - PMC - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12085324/>
23. Three Weeks on a Ketogenic Diet Reduces Free Testosterone and ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11321886/>
24. Effect of Zinc on Testosterone Levels and Sexual Function of Postmenopausal Women: A Randomized Controlled Trial | Request PDF - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/353493606_Effect_of_Zinc_on_Testosterone_Levels_and_Sexual_Function_of_Postmenopausal_Women_A_Randomized_Controlled_Trial>
25. Expression and Distribution of Free Zinc in Penile Erectile Tissue ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9826916/>
26. How to Increase Libido: 10 Ways to Boost Sex Drive - Verywell Mind, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.verywellmind.com/how-to-increase-your-sex-drive-5195497>
27. The Correlations of Clinical and Biochemical Indices of Vitamin D with Erectile Dysfunction, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7378328/>
28. Does sex drive decrease with age? - Lloyds Pharmacy Online Doctor, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://onlinedoctor.lloydspharmacy.com/uk/sexual-health-advice/does-sex-drive-decrease-with-age>
29. Workout Routines for Men: The Ultimate Guide - Healthline, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.healthline.com/nutrition/workout-routine-for-men>
30. The 6-Week Model Workout Plan For a Lean Body - Muscle & Fitness, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.muscleandfitness.com/routine/workouts/workout-routines/6-week-model-body-workout-plan/>
31. Effects of Different Types of Lower Body Resistance Exercise on Upper-body Strength in Men and Women, with Special Reference to Anabolic Hormones - PMC, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8439705/>
32. Effects of Resistance and Endurance Training Alone or Combined ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9213633/>
33. Exercise and Psychosexual Education to Improve Sexual Function ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11904736/>
34. The Effectiveness of High-Intensity Interval Training vs. Cardio Training for Weight Loss in Patients with Obesity: A Systematic Review - PMC, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11856721/>
35. Athletes Who Consume Creatine Have a Greater Muscle Mass and ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.macrothink.org/journal/index.php/jfs/article/download/21859/17163>
36. Meta-Analysis Examining the Importance of Creatine Ingestion Strategies on Lean Tissue Mass and Strength in Older Adults - MDPI, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/6/1912>
37. Creatine Supplementation and Lower Limb Strength Performance: A Systematic Review and Meta-Analyses - Paulo Gentil, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://paulogentil.com/pdf/Creatine%20Supplementation%20and%20Lower%20Limb%20Strength%20Performance%20-%20A%20Systematic%20Review%20and%20Meta-Analyses.pdf>
38. Cochrane Risk-of-Bias (RoB 2) tool. - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/figure/Cochrane-Risk-of-Bias-RoB-2-tool_fig1_357292568>
39. Pre-Workout Supplements and Their Effects on Cardiovascular ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12028264/>
40. Safety of a dose-escalated pre-workout supplement in recreationally active females - PMC, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4355142/>
41. Focus on libido: Baûbo's sex interview, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://baubo.fr/en/blogs/blogdebaubo/la-libido-c-est-quoi-exactement>
42. What Causes Low Sex Drive In Men & What You Can Do About It - Urology Of Greater Atlanta, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://ugatl.com/blog/causes-of-low-sex-drive-in-men/>
43. Sex drive (libido): What is normal and how to increase it - Medical News Today, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/sex-drive>
44. S3E42: The Truth About Mismatched Libido & Desire with Cyndi Darnell - Connectfulness®, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://connectfulness.com/episode/042-cyndi-darnell-mismatched-libido-desire>
45. A double-blind, randomized, pilot dose-finding study of maca root (L ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18801111/>
46. A Double-Blind Placebo-Controlled Trial of Maca Root as Treatment for Antidepressant-Induced Sexual Dysfunction in Women, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4411442/>
47. Ginseng for Erectile Dysfunction: A Cochrane Systematic Review - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/352566678_Ginseng_for_Erectile_Dysfunction_A_Cochrane_Systematic_Review>
48. Tribulus Terrestris for Female Sexual Dysfunction: A Systematic Review - PMC, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10316844/>
49. (PDF) Effects of Tribulus (Tribulus terrestris L.) Supplementation on ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/390553613_Effects_of_Tribulus_Tribulus_terrestris_L_Supplementation_on_Erectile_Dysfunction_and_Testosterone_Levels_in_Men-A_Systematic_Review_of_Clinical_Trials>
50. Phosphodiesterase inhibitors for erectile dysfunction in patients with diabetes mellitus, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.cochrane.org/evidence/CD002187_phosphodiesterase-inhibitors-erectile-dysfunction-patients-diabetes-mellitus>
51. Yohimbine as a treatment for erectile dysfunction: A systematic review and meta-analysis, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/356758347_Yohimbine_as_a_treatment_for_erectile_dysfunction_A_systematic_review_and_meta-analysis>
52. Yohimbine as a treatment for erectile dysfunction: A systematic ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9612744/>
53. Full article: Ergogenic effects of supplement combinations on endurance performance: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials - Taylor & Francis Online, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15502783.2025.2524033>
54. The Effect of Yoga and Pelvic Floor Muscle Exercise on Sexual Function and Sexual Self-esteem of Reproductive-age Women: A Randomized Clinical Trial - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11330551/>
55. 28 Tips to Get You in the Mood for Your Next Sex Sesh - Healthline, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.healthline.com/health/healthy-sex/how-to-get-turned-on>
56. 4 Ways to Increase Sex Drive in Men - wikiHow, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.wikihow.com/Increase-Sex-Drive-in-Men>
57. Как прокачать выносливость за 20-минутную тренировку - Apple Podcasts, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://podcasts.apple.com/us/podcast/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B2%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C-%D0%B7%D0%B0-20-%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BD%D1%83%D1%8E-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D1%83/id1530814245?i=1000494564631>
58. Радио передача о CrossFit и его комьюнити. Еженедельно по понедельникам - Фитнес клуб Скиллфит, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.skillfit.ru/podcasts>
59. Fitness Model Nutrition Plan (EXACTLY WHAT SHE EATS!!) - YouTube, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=HbKet6rlVGE>
60. My New Diet + Workout Routine | Q&A, body changes + healthy morning in my life, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=YFmSeK2iLPM>
61. Jumping + Fit Model Q & A Diet, Fitness, Health, Rehab and More I Jump Instead for my Trophy Body! - YouTube, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=PtjGkA-eio0>
62. Orgasm Queen: Do This For 20 Minutes Before Having Sex & Your Sex Will Feel Brand New! - YouTube, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=LLMCd3WbgGk>