



НА ГРАНИ ВОЗМОЖНОГО:  
ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО  
БИОХАКИНГУ

НИК СМАРТ

Ник Сمارт

**На грани возможного:  
Путеводитель по биохакингу**

«Автор»

2024

## **Смарт Н.**

На грани возможного: Путеводитель по биохакингу / Н. Смарт —  
«Автор», 2024

"На грани возможного: Путеводитель по биохакингу" – это руководство к самоусовершенствованию, объединяющее науку и практику для улучшения здоровья, производительности и умственной ясности. Автор предлагает стратегии оптимизации питания, сна, стресса и когнитивных функций, мотивируя читателей к глубоким изменениям и предлагая инструменты для преодоления своих пределов. Этот путеводитель станет незаменимым ресурсом для тех, кто стремится к самореализации и желает освоить искусство биохакинга. "На грани возможного" обещает не просто трансформацию жизни, но и новый взгляд на потенциал человеческого организма, делая его мощным инструментом для достижения высоких личных целей. Внимание: Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Смарт Н., 2024

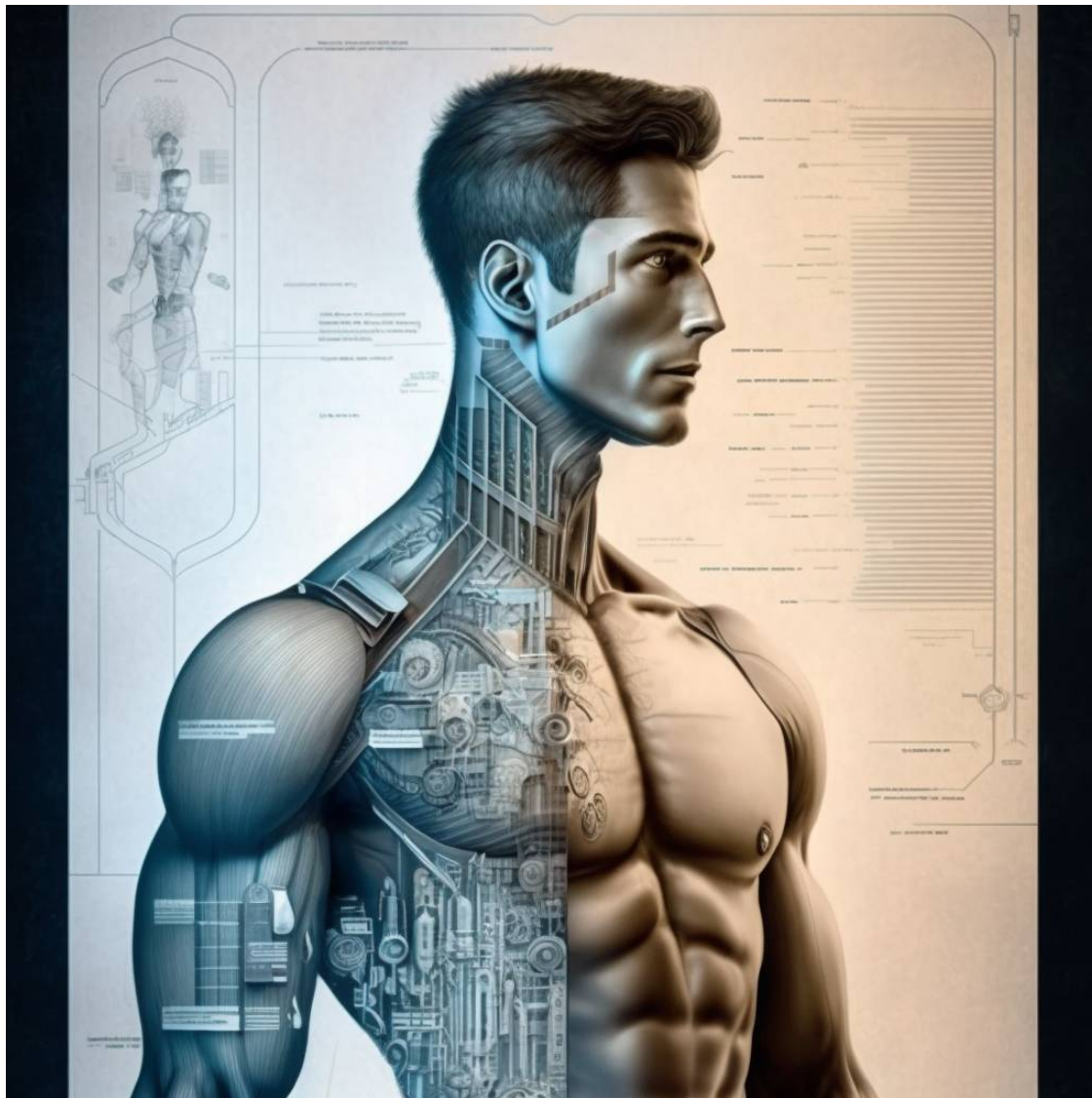
© Автор, 2024

## Содержание

Правило перед началом изучения:	6
Два Непреложных Правила Эффективного Обучения Этой Программы:	8
Биохакинг: От Мифа к Реальности	9
Всё, что нужно знать об анализах	16
Основные показатели для мониторинга:	20
Питание и здоровье	22
Последствия некачественного питания и его влияние на ЖКТ	24
Ключи к здоровому питанию без жертв	25
Пять Золотых Правил Разнообразного и Здорового Питания	26
Разбор видов питания.	28
Биохакинг: Первичный набор для новичка	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Ник Смарт**  
**На грани возможного:**  
**Путеводитель по биохакингу**

## Правило перед началом изучения:



В скором времени тебе предстоит погрузиться в океан информации, собранной ведущими экспертами в своих областях, обогащенной литературными источниками и укрепленной личным опытом. Эта информация имеет потенциал радикально преобразить твою жизнь, улучшить здоровье и повысить общее качество жизни, что неизбежно приведет к финансовому росту. Ведь, как известно, заработок денег часто является в большей степени физиологическим процессом.

Однако одного лишь доступа к информации недостаточно. Ты здесь за знаниями, и знание – это нечто, что ты активно применяешь. Если твои знания используются лишь для того, чтобы казаться умнее в глазах окружающих, признай, что обучение для тебя – не более чем хобби.

Разностороннее образование через чтение книг, статей, участие в семинарах, без сомнения, делает тебя более увлекательным собеседником. Однако стоит ли оно того с практической точки зрения? Задай себе вопрос, имеет ли значение умение правильно произносить "Киото", если твоим единственным направлением путешествий является Сочи, ведь полученные знания часто служат лишь предметом для дискуссий?

Ранее считалось, что умный человек – это тот, кто обладает высоким IQ. Люди соревновались в его значениях, как подростки в размерах своих достоинств, восхищаясь выдающимися показателями Эйнштейна и Хокинга. Однако со временем стало ясно, что между IQ и реальными достижениями, амбициями, самореализацией нет прямой связи. И тесты на IQ, такие как тест Айзенка, во многом являются лишь способом классификации посредственности.

Для обеспечения комфортной жизни в большинстве мировых городов (с доходом в 5,000-10,000 долларов) не требуется гениальный ум. Важнее обладать способностью эффективно применять знания и достаточным уровнем энергии для выполнения ключевых действий.

## **Два Непреложных Правила Эффективного Обучения Этой Программы:**

**"Изучил – Применил":** Сделай это своим кредо. Возьми на вооружение как неизменный принцип, равносильный соблюдению Рамадана для мусульманина. Изучил новое? примени на практике немедленно. Задержки убивают мотивацию и энергию. Идеи, отложенные на "потом", редко оживают.

**"Выйди из Нейтралитета":** Эмоции, вызванные новой информацией, – твой лучший союзник. Эмоциональный заряд помогает закрепить знания. Ты здесь из нужды и интереса: нужды в улучшении и интереса к теме. Заинтересованность усиливает восприятие, а понимание цели помогает применять знания.

**Ключ к Успеху:** не спеши. Обучение – не спринт, а марафон. Важен не объем за раз, а постоянство и применение усвоенного. Позволь себе повторять и углубляться в материал. Твой путь – твой темп.

## **Биохакинг: От Мифа к Реальности**

### **Биохакинг: Эффективность. Превыше Всего.**

Биохакинг превращает адептов в более продуктивных, здоровых и успешных индивидов, напоминая закись азота в мире спорта и кино. Однако, вокруг этого термина существует множество заблуждений. Многие ошибочно полагают, что биохакинг сводится к ежедневному потреблению горстей таблеток, тогда как его суть гораздо глубже.

### **Суть Биохакинга: Инновации в Пользу Здоровья**

Биохакинг стремится выйти за рамки традиционной медицины, фокусирующейся на симптомах, и использовать медицинские достижения для повышения личной эффективности, борьбы с депрессией, улучшения качества жизни и увеличения ее продолжительности. Но важно понимать, что безответственный подход к биохакингу может принести больше вреда, чем пользы.

Бессмысленный биохакинг – это погоня за чудодейственными решениями без учета индивидуальных особенностей организма и научных обоснований. Адепты такого подхода ищут волшебную таблетку, игнорируя простые, но действенные методы улучшения здоровья и благополучия.

### **Ключ к Успешному Биохакингу: Осознанный Подход**

Успешный биохакинг требует критического мышления и готовности к экспериментам с собственным телом на основе научных данных. Простые и проверенные временем методы, такие как правильное питание, регулярные физические упражнения, достаточный сон и управление стрессом, остаются основой для достижения желаемых результатов.

Биохакинг – это не поиск легких путей, а обдуманый выбор в пользу своего здоровья и благополучия. Подходите к биохакингу с умом и ответственностью, используя его принципы для достижения лучшей версии себя, а не как способ найти мифический грааль без усилий.

Биохакинг в своей исходной форме был предназначен для тех, кто стремился выйти за рамки традиционной медицины, основываясь на глубоком понимании своего тела через анализы и генетические исследования. Это требовало значительных вложений, но обещало персонализированные и эффективные решения. Со временем, когда биохакинг стал более доступен, многие начали искать более дешевые и быстрые пути к изменениям, часто игнорируя важность индивидуального подхода и анализов. Этот подход привел к упрощению и даже искажению идеи биохакинга. Стероиды стали символом желания быстро достичь результатов без должного усилия и понимания процесса. Многие начинают их прием, не имея подготовки, здоровой основы или готовности к долгосрочным последствиям, что часто приводит к разочарованию и ухудшению здоровья. Истинный биохакинг требует глубокого понимания своего тела и готовности инвестировать в свое здоровье, включая время, деньги и усилия на анализы и научно обоснованные подходы. Это не поиск волшебной таблетки, а метод усиления уже достигнутых результатов. Биохакинг не является чудодейственным решением. Он предназначен для дополнения уже существующего положительного здоровья и благополучия, а не для компенсации основных недостатков в питании или образе жизни. Представьте, что вашему организму не

хватает важных питательных веществ, таких как витамины группы В, витамин D, цинк и другие. В таком случае, ваша энергия быстро истощается, и вы прибегаете к стимуляторам для временного "подъема". Но это только маскирует проблему, не решая ее корня.

Первоочередная задача – это адресовать и устранить дефициты в питании и образе жизни. Основой здоровья являются сбалансированное питание, регулярные физические упражнения и качественный сон. Именно эти аспекты должны быть вашими приоритетами перед применением любых дополнительных методов биохакинга. Прибегание к стимуляторам в состоянии дефицита может привести к обратному эффекту, усугубляя проблему и ведя к дальнейшему истощению организма. Использование стимуляторов должно быть обдуманым и ограниченным.

### **Анализ: Ключ к Пониманию Своего Тела**

Регулярные медицинские анализы помогут вам понять, находится ли ваше тело в дефицитном состоянии и какие витамины или минералы вам необходимы. Это позволит вам принимать осознанные решения относительно вашего здоровья и благополучия.

### **Целевая Аудитория Биохакинга**

С ростом популярности биохакинга изменилась и его аудитория. Теперь к биохакингу привлекаются не только предприниматели и люди с достатком, но и молодежь, мотивированная желанием восстановить и улучшить состояние своего здоровья, которое было подорвано неправильным образом жизни: несбалансированным питанием, плохим сном, употреблением алкоголя и отсутствием регулярных физических нагрузок. Многие молодые люди подходят к биохакингу с надеждой на быстрое и легкое решение своих проблем через прием добавок или препаратов, но сталкиваются с реальностью: без устойчивой основы в виде здорового образа жизни, никакие таблетки не способны оказать долгосрочное положительное воздействие.

На самом деле, биохакинг – это не о поиске волшебной таблетки, а о системном и осознанном подходе к улучшению и поддержанию здоровья, который включает в себя:

*Диагностику и мониторинг состояния здоровья;*  
*Поддержание оптимального уровня здоровья и функционирования организма;*  
*Улучшение работы различных систем организма и снижение риска заболеваний;*  
*Продление продолжительности и улучшение качества жизни;*  
*Расширение биологических возможностей человека.*

Современные достижения медицины значительно снизили детскую смертность и улучшили шансы на выживание, однако, это также привело к ухудшению генетического фонда. Рождение и выживание больных детей, которые впоследствии становятся родителями, отходит от природного отбора, который существовал бы без современной медицинской поддержки.

Перед тем как перейти к использованию различных добавок и методов биохакинга, необходимо понимать, что это серьезный и ответственный процесс. Биохакинг требует диагностики и понимания своего организма, а также осознания того, что основой здоровья является здоровый образ жизни, а не поиск быстрых решений.

Таким образом, биохакинг – это не просто тренд или модное увлечение, а комплексный подход к улучшению качества жизни через науку, технологии и глубокое понимание потребностей своего тела.

## **Критический Взгляд на Покупку Товаров в Аптеках**

Аптеки часто рассматриваются как удобное место для экстренных покупок, но вопросы качества и сертификации их продукции оставляют желать лучшего. Особенно это касается отечественных производителей, у которых зачастую отсутствуют четкие сертификаты, подтверждающие качество продукции.

В российском контексте редко слышны истории о строгом наказании фармацевтических компаний за нарушения стандартов качества. Это может говорить как об отсутствии должного контроля качества, так и о возможной безупречности процессов, что, однако, вызывает сомнения.

Пример зарубежных производителей, таких как Now Foods в США, показывает другой уровень ответственности перед потребителем. Наличие специальной маркировки, подтверждающей соответствие заявленного состава реальному и прохождение независимых проверок, становится залогом качества и безопасности для покупателя.

Особое внимание следует уделить форме выпускаемых добавок. Например, цинк, представленный в аптеках, зачастую не имеет хелатной формы, которая обеспечивает наилучшую биодоступность для организма. Это значит, что даже при высоких дозировках по привлекательной цене, эффективность таких добавок может быть низкой. Экономия – это важный аспект управления личными финансами, однако она должна быть разумной и обдуманной. При покупке добавок или спортивного питания важно помнить, что экономия за счет качества – это путь к потере не только средств, но и потенциальной пользы от продукции.

В погоне за экономией не стоит выбирать непроверенные бренды или продукцию с сомнительным составом. Крупные компании, такие как Now Foods, Doctor's Best, Solgar, Life Extension и Optimum Nutrition, зачастую предлагают товары высокого качества по конкурентоспособным ценам благодаря масштабам производства.

Принципы массового производства, аналогичные тем, что применяются в мясной промышленности, также действуют в сфере БАДов. Большой объем производства позволяет компаниям снижать стоимость товара, сохраняя его качество на высоком уровне.

Наличие скидок не всегда свидетельствует о низком качестве продукта. Известные компании часто проводят акции для привлечения новых клиентов или для ускоренной реализации товарных остатков. В таких случаях приобретение продукции может быть выгодным решением.

Фармацевтическая и БАД индустрия, прежде всего, ориентированы на прибыль, и не редко используют маркетинговые ходы для стимулирования продаж. Один из таких методов – предложение превышенных дозировок, которые могут достигать 666% от рекомендуемой суточной нормы, с советом употреблять продукт несколько раз в день. Это стратегия направлена на ускорение расхода упаковки и повышение частоты покупок. Важно самостоятельно изучать информацию о добавках, их действии и оптимальных дозировках. Многие минералы и витамины накапливаются в организме и не требуют ежедневного приема в больших количествах. Например, цинк можно употреблять периодически, если нет острого дефицита, а витамин D3, воздействующий на гормональную систему, потенциально может быть более эффективен при приеме вечером.

## **Практические Советы по Приему Добавок**

Внимательно относитесь к рекомендациям по приему добавок, особенно касательно дозировок. Превышение суточной нормы без необходимости может быть не только бесполезным, но и вредным.

Прислушивайтесь к советам о способах приема (с соком, на голодный желудок), так как это может влиять на усвоение добавки.

Ориентируйтесь на научные исследования и проверенный опыт, а не только на маркетинговые утверждения производителей.

В современной медицинской индустрии, особенно в сфере гормональных исследований, встречается множество разногласий и противоречий. Важно осознавать, что не все врачи обладают одинаковым уровнем знаний и опыта, особенно в таких сложных и быстро развивающихся областях, как эндокринология и биохакинг.

## **Навык Критического Восприятия**

Активное участие в лечении: не стесняйтесь задавать вопросы вашему врачу и требовать подробных объяснений рекомендованных методов лечения и диагностических процедур.

Второе мнение: Ищите второе мнение, особенно если рекомендации вашего врача кажутся вам сомнительными или если лечение не приносит ожидаемых результатов.

Образование и самообразование: Развивайте свои знания о своем здоровье и возможных методах лечения. Чем больше вы знаете, тем лучше сможете принимать обоснованные решения.

## **Поиск Квалифицированных Специалистов**

Международный опыт: если есть такая возможность, обратитесь за консультацией к специалистам из стран с развитой медицинской индустрией. Это может дать более широкий взгляд на вашу проблему и предложить альтернативные методы лечения.

Рекомендации: Пользуйтесь рекомендациями от знакомых и пациентов о специалистах с хорошей репутацией. Отзывы в интернете тоже могут быть полезными, но помните о критическом подходе.

Профессиональные ассоциации: Ищите врачей, которые являются членами профессиональных медицинских ассоциаций и имеют соответствующие сертификации.

## **Оптимизация Образа Жизни для Максимальной Эффективности**

Переосмысление привычек и коррекция образа жизни – ключевые шаги для тех, кто стремится улучшить свое здоровье и благополучие. Вот основные аспекты, на которые следует обратить внимание:

Правильное питание – фундамент здоровья. Если ваш организм не адекватно реагирует на пищу, подумайте о коррекции рациона. Неправильное питание может снизить эффектив-

ность любых добавок, делая их прием практически бесполезным. Обеспечьте себя сбалансированным рационом, богатым витаминами и минералами.

Качественный сон играет критическую роль в восстановлении организма. Стремитесь к тому, чтобы каждую ночь высыпаться, оптимизируя свой сон до 6-8 часов. Используйте рекомендации по улучшению сна, такие как снижение экранного времени перед сном и создание комфортных условий для отдыха.

**Физическая Активность.** Установите реалистичные цели физической активности: ежедневно проходить не менее 10 000 шагов и проводить минимум три тренировки в неделю. Это поможет поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы, укрепить мышцы и улучшить общее самочувствие.

**Сдача Анализов.** Регулярное медицинское обследование поможет вам лучше понять потребности своего организма и адаптировать план действий. Если ваш бюджет позволяет, рассмотрите возможность сдачи расширенного спектра анализов, чтобы получить максимально полную картину своего здоровья.

*Задавайте себе критические вопросы относительно своих действий и принимаемых решений:*

*Базируется ли мой подход на научных данных и логике?*

*Существуют ли исследования, подтверждающие выбранные методы?*

*Каковы потенциальные риски и ожидаемая польза?*

*Могу ли я объективно оценить изменения и готов ли следить за результатами?*

### **Поддержание Ментального Здоровья: Рекомендации**

В современном мире, полном стрессов, забота о ментальном здоровье не должна уходить на второй план. Вот несколько стратегий для поддержания психического благополучия:

#### *Работа с Психологом*

*Не поддавайтесь стереотипам: консультации с психологом могут стать важным шагом к личностному росту. Психолог поможет разобраться в себе, своих отношениях и преодолеть внутренние конфликты. Это долгосрочная инвестиция в ваше ментальное здоровье, которая окупится сторицей.*

#### *Практика Медитации*

*Медитация – это не только духовная практика, но и научно обоснованный метод улучшения эмоционального состояния. Регулярные медитативные практики помогут снизить уровень стресса, улучшить концентрацию внимания и общее самочувствие.*

#### *Поддержание Гормонального Баланса*

*Здоровье гормональной системы напрямую связано с устойчивостью к стрессу и эмоциональной стабильностью. Особенно важен баланс таких гормонов, как тестостерон, который влияет на уровень энергии и настроение.*

### *Развитие Осознанности*

*Постоянное осознание своих действий, целей и мотиваций поможет вам лучше понимать себя и направлять свои усилия более продуктивно. Учите материал, разбирайтесь в себе и окружающем мире, чтобы жить более осмысленно и радостно.*

### *Разнообразие Хобби и Интересов*

*Не ограничивайте свое развитие только профессиональной сферой. Увлечения и хобби могут стать источником вдохновения, новых знаний и способом релаксации. Они также способствуют развитию нейронных связей, делая ваш мозг более гибким и креативным.*

### *Основы и Подходы к Добавкам: Стратегии Биохакинга*

*Добавки в контексте биохакинга – это инструменты, не являющиеся самоцелью. Их цель – усилить уже существующее положительное состояние организма и помочь компенсировать его потребности, а не заменить основы здорового образа жизни.*

Вот несколько ключевых рекомендаций для тех, кто хочет освоить биохакинг и интегрировать добавки в свою жизнь:

### **Основы Прежде Всего**

Прежде чем погружаться в мир добавок, убедитесь, что ваше питание, сон и уровень физической активности находятся на должном уровне. Эти факторы формируют фундамент вашего здоровья, на который будут опираться все дальнейшие усилия по биохакингу.

### **Понимание, а не Слепое Следование**

Биохакинг требует от вас осознанного подхода и понимания того, какие именно добавки и почему вы собираетесь использовать. Избегайте бездумного подхода, когда выбор средств основан на популярных трендах без учета индивидуальных потребностей вашего организма.

### **Готовность к Инвестициям**

Подготовьтесь к тому, что качественные добавки и наборы для биохакинга – это инвестиции в ваше здоровье и благополучие. Планируйте свои покупки заранее, основываясь на результатах анализов и консультациях со специалистами.

### **Биохакинг как Образ Жизни**

Относитесь к биохакингу как к части вашего образа жизни, аналогично предпринимательству или любому другому стремлению к самосовершенствованию. Это не быстрое решение всех проблем, а скорее долгосрочный процесс постоянного изучения и адаптации.

**Выводы:**

*Начните с основ: правильного питания, достаточного сна и регулярных упражнений.*

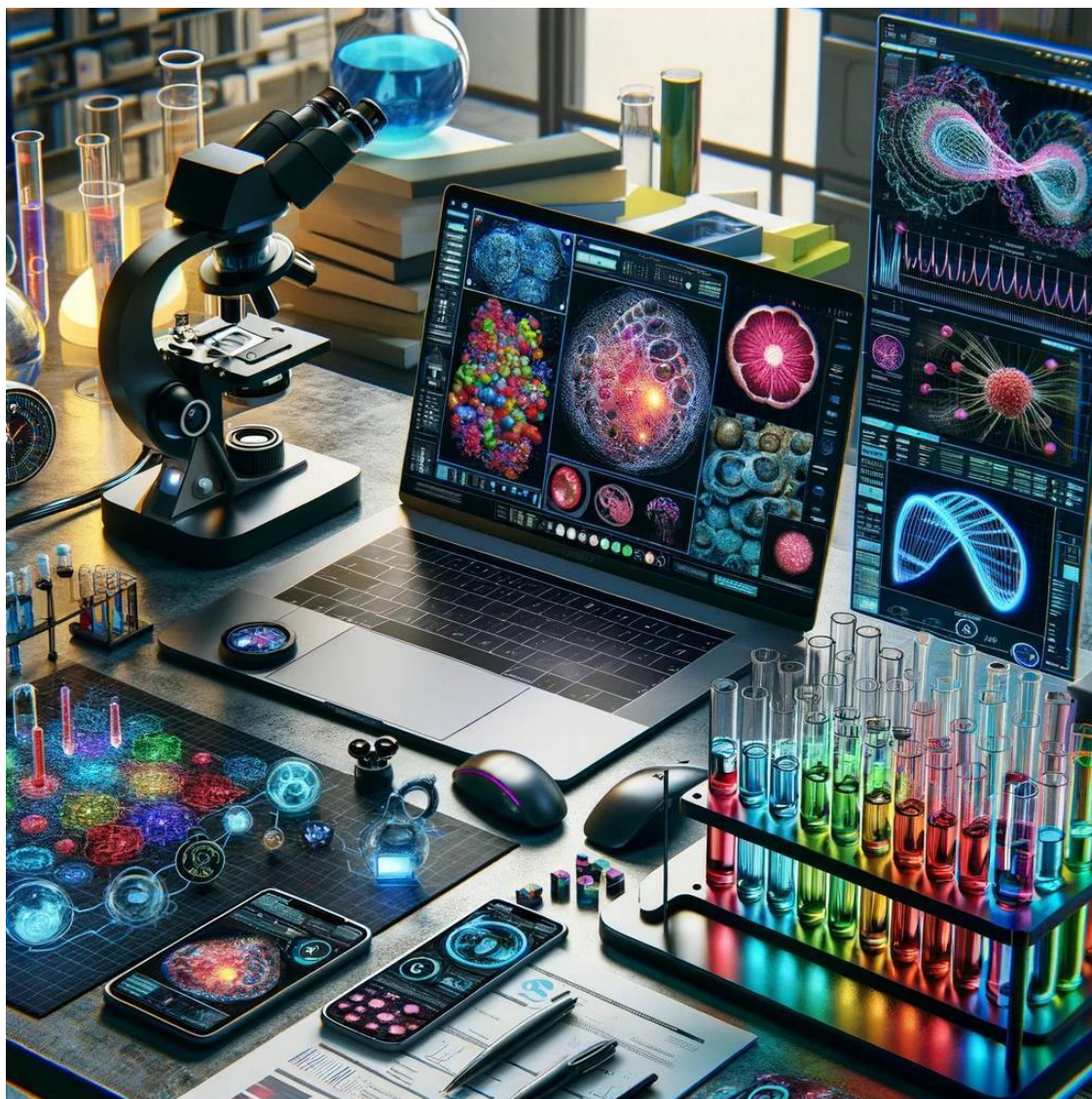
*Развивайте глубокое понимание принципов биохакинга и подходите к добавкам осознанно.*

*Будьте готовы к тому, что начало пути в биохакинг потребует временных и финансовых инвестиций.*

*Рассматривайте биохакинг как часть широкого подхода к улучшению качества жизни, а не как чудодейственное средство.*

Следуя этим рекомендациям, вы сможете максимально эффективно использовать потенциал добавок и техник биохакинга для достижения своих целей в области здоровья и благополучия.

## Всё, что нужно знать об анализах



Анализы – это фундаментальный аспект подбора БАДов и понимания правильности выбранного пути к здоровью. Они позволяют точно определить, что необходимо добавить или исключить из режима, выявляя аспекты, требующие внимания.

Особенно это касается спортивных программ, где баланс между препаратами и регулярным контролем состояния здоровья критичен. Например, оптимальное распределение бюджета в спортивных курсах может составлять 40% на приобретение препаратов и 60% на сдачу анализов, а иногда даже 30% на 70%, подчеркивая важность последних.

Это же правило применимо и в области биохакинга, где современные технологии открывают возможности для детального мониторинга состояния организма.

Цифровизация медицинских анализов – это шанс для каждого из нас улучшить свое здоровье, опираясь на точные данные.

Цели анализов должны быть четко определены:

Минимум: поддержание всех показателей в рамках референсных значений, которые устанавливает лаборатория.

Максимум: стремление к превышению референсных значений для достижения и поддержания оптимального уровня здоровья без риска для будущего.

Важно регулярно проходить широкий спектр анализов, чтобы иметь полное представление о своем здоровье.

Лично мой выбор – клиника Инвитро, благодаря ее широкому присутствию в различных городах и высокому уровню обслуживания. Это не только удобно, но и гарантирует качество и надежность результатов.

### **Правила подготовки к сдаче анализов**

Правильная подготовка к сдаче медицинских анализов обеспечивает точность и достоверность результатов. Вот основные правила, которые необходимо соблюдать:

Натошак: важно сдавать анализы натощак, чтобы пища или напитки не исказили показатели. Даже чашка чая с сахаром может временно повысить уровень глюкозы и снизить тестостерон на 10-15%.

С утра после сна: Утро – идеальное время для анализов, так как многие гормональные изменения происходят во время сна. Это помогает получить более стабильные и точные результаты.

Минимум стресса: Стресс может влиять на гормональный фон, искажая результаты. Если вы переживаете период сильного стресса, учтите, что это может отразиться на показателях.

Без физической нагрузки: исключите любую физическую активность, даже минимальную, за 48 часов до сдачи анализов, чтобы предотвратить искажение результатов.

Без сексуальной активности: воздержитесь от секса и мастурбации за 24-48 часов до анализов. Это снижает риск неправильной интерпретации гормональных уровней.

Не курить: не курите минимум за 30 минут до сдачи анализов, хотя лучше воздержаться за 12 часов. В идеале, стоит рассмотреть возможность отказа от курения в целом для улучшения общего состояния здоровья.

### **Обзор ключевых гормонов и их значение для здоровья**

Тестостерон (общий): этот мужской гормон играет важную роль в регуляции уровня энергии, мотивации, либидо, а также влияет на распределение жировых отложений и наращивание мышечной массы. Он также способствует улучшению эмоционального состояния, делая человека более стрессоустойчивым и эмоционально стабильным. Оптимальный уровень тестостерона ассоциируется с положительными эффектами на общее самочувствие.

**Пролактин:** гормон, который может влиять на настроение, приводя к чувству нерешительности и само-сожаления, а также оказывать влияние на обмен веществ и функционирование важных органов, таких как печень и почки. Повышенный уровень пролактина может негативно сказаться на здоровье.

**Эстрадиол:** хотя это преимущественно женский гормон, он также присутствует у мужчин и играет роль в поддержании различных аспектов здоровья. Высокий уровень эстрадиола может привести к нарушениям настроения и повышенной эмоциональности.

**ГСПГ (глобулин, связывающий половые гормоны):** этот гормон регулирует доступность тестостерона для организма, его оптимальный уровень критичен для поддержания здоровья.

**Прогестерон:** необходим для синтеза других гормонов, включая тестостерон, и поддержания общего гормонального баланса.

Также рекомендуется проверить уровни ЛГ (лютеинизирующего гормона) и ФСГ (фолликулостимулирующего гормона), которые играют ключевую роль в регуляции производства тестостерона и сперматогенеза соответственно.

**Важность баланса гормонов:** Поддержание всех этих показателей в пределах нормы критически важно не только для перечисленных функций, но и для общего здоровья, так как дисбаланс может привести к различным заболеваниям и состояниям. Например, дефицит эстрадиола может вызвать проблемы с половыми органами и влиять на творческие способности.

### **Важность гормонов щитовидной железы для здоровья**

Гормоны, вырабатываемые щитовидной железой, играют ключевую роль в поддержании нашего здоровья, влияя на рост, обмен веществ, температуру тела и кровообращение. Особое значение имеет их воздействие на кровоток, так как оптимальная циркуляция крови является основой здоровья организма. Плохой кровоток может серьезно сказаться на качестве жизни.

Проблемы с щитовидной железой могут нарушить водно-солевой баланс, приводя к отекам и изменениям настроения. Поэтому регулярная проверка уровней гормонов щитовидной железы необходима для поддержания здоровья.

### **Ключевые гормоны и показатели для анализа:**

**ТТГ (тиреотропный гормон):** отражает уровень гормонов, производимых щитовидкой. Высокий уровень ТТГ может указывать на недостаточную активность щитовидной железы, а низкий – на ее избыточную активность. Оба состояния требуют внимания и могут привести к серьезным заболеваниям.

**Т3 свободный (трийодтиронин) и Т4 свободный (тироксин):** эти анализы рекомендуется сдавать при обнаружении аномалий в уровне ТТГ для более точной диагностики.

**АТТПО (антитела к тиреопероксидазе):** важен для диагностики аутоиммунных заболеваний щитовидной железы. Анализ рекомендуется при наличии проблем с ТТГ.

АТТГ (антитела к тиреотропному гормону): также сдается в случае обнаружения проблем с ТТГ для выявления аутоиммунных реакций.

### **Понимание анализов крови: ключ к глубокому здоровью**

Кровь – жизненно важный компонент нашего организма, и общий анализ крови (ОАК) может выявить глубокие проблемы со здоровьем. Если анализ показывает отклонения, это может сигнализировать о более серьезных проблемах, далеко выходящих за рамки начальных симптомов.

Гормоны и щитовидка: в дополнение к гормональному профилю и ключевым показателям щитовидной железы, важно обратить внимание на показатели, связанные с функцией печени. Рекомендуется провести полный комплекс анализов, включая билирубин, особенно если есть подозрения на проблемы.

## Основные показатели для мониторинга:

**АЛТ (Аланинаминотрансфераза):** индикатор проблем с печенью, может указывать на заболевания до появления явных симптомов.

**АСТ (Аспартатаминотрансфераза):** аналогично АЛТ, служит ранним индикатором проблем с печенью.

**Билирубин (Общий, Прямой):** важен для выявления заболеваний крови и оценки функции печени. Может изменяться под воздействием медикаментов.

**ГГТП (Гамма-глутамилтрансфераза):** повышается при проблемах с печенью, в том числе из-за алкоголя.

**Щелочная фосфатаза:** указывает на повреждения печени, костей, почек.

**Общий белок:** Ключевой компонент, важный для оценки общего состояния здоровья.

**Креатинин и Мочевина:** Важны для оценки функции почек.

**Глюкоза и Гликированный гемоглобин:** Ключевые показатели для диагностики диабета и оценки углеводного обмена.

### Контроль холестерина:

**Общий холестерин:** важен для оценки риска сердечно-сосудистых заболеваний, особенно при лишнем весе.

**ЛПВП (Липопротеины высокой плотности) и ЛПНП (Липопротеины низкой плотности):** "Хороший" и "плохой" холестерин, соответственно, важны для детальной оценки рисков.

**Триглицериды:** помогают выявить проблемы с ЖКТ и оценить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

### Рефлексия на тему онкомаркеров: критический взгляд

Вопрос использования онкомаркеров для скрининга онкологических заболеваний остается спорным. На основании собственного опыта и мнений специалистов, с которыми я ознакомился, прихожу к выводу, что на текущий момент отсутствуют онкомаркеры крови, рекомендованные как эффективный метод скрининга для диагностики рака. Их использование может быть не только бесполезным, но и вредным из-за риска недиагностирования реального заболевания или ошибочного указания на несуществующую болезнь, создавая ложное ощущение безопасности или, наоборот, беспокойства.

Исключение составляет простатоспецифический антиген (ПСА) для скрининга рака простаты, однако его эффективность ограничена из-за проблемы гипердиагностики. Ожидается, что новые исследования в ближайшие десять лет прольют свет на эту проблему.

### **Важность разнообразия анализов**

В дополнение к скринингу на онкомаркеры, существует множество других важных показателей, которые могут дать ценную информацию о состоянии здоровья. Витамины (Д3, А, Е, С) и минералы (цинк, йод) являются лишь некоторыми из них, выбор которых должен опираться на индивидуальные потребности и заботу о здоровье.

### **Как подходить к выбору анализов:**

*Составление списка: определите, какие показатели вам необходимо проверить, исходя из личных потребностей и состояния здоровья.*

*Выбор лаборатории: найдите надежную лабораторию и запишитесь на прием.*

*Забота о близких: Составьте список анализов для членов семьи, учитывая их возраст и риски заболеваний, особенно это касается сердечно-сосудистых заболеваний и контроля холестерина.*

## Питание и здоровье



### Исследуем связь между питанием и здоровьем

Стив Джобс, чье влияние на мир технологий неоспоримо, покинул этот мир в возрасте 56 лет, оставив после себя наследие инноваций. Его стремление к простоте находило отражение не только в дизайне продуктов Apple, но и в личных привычках, включая диету. Джобс был известен своим вегетарианством, периодическим веганством и даже фрукторианством.

Хотя связь между его диетой и развитием редкой формы рака поджелудочной железы является предметом дискуссий среди специалистов, этот случай заставляет задуматься о влиянии питания на наше здоровье. Важно отметить, что каждый организм уникален, и то, что подходит одному, может не подойти другому.

В современном мире разнообразие диетических подходов – от веганства до карнивоора – подчеркивает различные философии питания. Но важно различать «модные» тенденции и действительно полезные питательные режимы, основанные на балансе и научных данных.

### **Основы питания и их влияние на здоровье**

Перед тем как углубляться в специфику диет, необходимо понять основные принципы здорового питания. Это включает в себя употребление разнообразных продуктов, обеспечивающих организм всеми необходимыми нутриентами, витаминами и минералами.

### **Значение сбалансированного питания для здоровья и профессионального роста.**

Многие из нас не всегда уделяют должное внимание своему рациону, однако питание играет ключевую роль в нашем самочувствии, качестве жизни и даже успехе в бизнесе.

### **Давайте рассмотрим несколько фактов, подчеркивающих важность осознанного подхода к еде:**

**Проблемы с пищеварением:** Исследования показывают, что до 90% населения мира сталкиваются с различными проблемами желудочно-кишечного тракта в той или иной степени. Это может влиять не только на общее самочувствие, но и на производительность в течение дня.

**Необходимость медицинского наблюдения:** около 95% людей могут извлечь пользу из регулярного обследования у гастроэнтеролога для предотвращения или своевременного лечения возможных заболеваний.

**Рост числа случаев избыточного веса:** за последние 40 лет произошло трехкратное увеличение числа людей с избыточным весом по всему миру. В России примерно 50% взрослого населения страдают от лишнего веса, а 25% имеют ожирение как медицинский диагноз.

## Последствия некачественного питания и его влияние на ЖКТ

Неправильное питание и стресс, особенно характерные для предпринимателей и фрилансеров, могут серьезно сказаться на функционировании желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Вот ключевые аспекты, на которые стоит обратить внимание:

**Влияние стресса:** Стресс может снизить кровоток в органах пищеварения, что негативно сказывается на их работе. Подобно тому, как чрезмерный стресс влияет на мозговую активность, он может оказывать аналогичное воздействие на ЖКТ, который иногда называют "вторым мозгом".

**Нездоровые пищевые привычки:** Многие люди не воспитывают здоровые пищевые привычки с детства, что приводит к проблемам с ЖКТ в более старшем возрасте из-за регулярного употребления высококалорийной пищи.

**Переизбыток ресурсов:** Современный избыток пищевых ресурсов и снижение физической активности способствуют увеличению случаев ожирения, на что организм человека не был адаптирован эволюционно.

**Энергетическая эффективность:** Тяжелая пища требует значительных усилий для переваривания, что оставляет мало энергии для других процессов, включая работоспособность и физическую активность.

**Риск развития диабета:** Проблемы с ЖКТ могут снизить чувствительность к инсулину, увеличивая риск развития диабета.

**Гормональный дисбаланс:** Проблемы с ЖКТ могут привести к повышению уровня ГСПГ, что влияет на использование тестостерона организмом и может снижать его эффективность.

**Нарушения веса:** Неправильное усвоение пищи может привести к сложностям с контролем веса, влияя на общее содержание жира и уровень тестостерона в организме.

**Снижение иммунитета:** Некачественное питание может ослабить иммунную систему, вызывая проблемы с кожей, ногтями и усвоением микроэлементов.

**Особенности питания у предпринимателей:** из-за постоянной занятости предприниматели часто испытывают трудности с организацией полноценного питания, что усугубляет проблемы с ЖКТ.

## Ключи к здоровому питанию без жертв

Важно подчеркнуть, что цель этого руководства не в том, чтобы ограничить вас в выборе еды или наложить строгие диетические рамки. Напротив, мы хотим поделиться советами, которые помогут вам улучшить здоровье, не отказываясь от мелких радостей жизни, таких как случайная шаурма или порция попкорна в кинотеатре.

Знание – это сила. Внедрение даже половины предложенных здесь советов может значительно улучшить ваше самочувствие и здоровье пищеварительной системы, особенно в сочетании с рекомендациями по биохакингу, которые мы обсудим позже.

### Как начать?

**Сочетание с физической активностью:** Установление режима питания гораздо проще с регулярными тренировками. Это укрепит вашу мотивацию и поможет достичь лучших результатов.

**Постепенные изменения:** Начинайте медленно, внося небольшие коррективы в свой рацион. Ваше внутреннее состояние и желания – отличные показатели того, что вашему организму нужно.

**Без строгих ограничений:** Ставьте перед собой реалистичные цели. Не нужно исключать из рациона все, что вам нравится, важно научиться находить баланс.

**Продукты-заменители:** Ищите альтернативы любимым, но не самым полезным продуктам. Сегодня на рынке множество вкусных и здоровых аналогов.

**Баланс и умеренность:** помните, что ключ к долгосрочному здоровью – это сбалансированный подход к питанию, который позволяет вам чувствовать себя хорошо и находиться в отличной форме без необходимости прибегать к экстремальным диетам.

**Создайте подходящую среду:** Уберите из своего пространства продукты, способствующие соблазнам, и заполните его здоровыми альтернативами.

## Пять Золотых Правил Разнообразного и Здорового Питания

**Разнообразие в Рационе:** не ограничивайте себя узким спектром продуктов. Даже простая овсянка может стать основой для кулинарного творчества: экспериментируйте с добавлением меда, корицы, свежих фруктов или превратите её в овсяные блинчики. Разнообразие обеспечит вам все необходимые питательные вещества и не даст питанию стать скучным.

**Режим Питания:** Регулярное потребление пищи малыми порциями предпочтительнее, чем редкие обильные приёмы пищи. Если вам интересно, периодическое голодание может стать альтернативой, помогая регулировать метаболизм и улучшать общее состояние здоровья. Найдите своё идеальное "окно" питания, которое подходит именно вам.

**Водный Баланс:** Начните свой день с стакана воды, чтобы запустить метаболизм. Общее потребление воды в течение дня должно составлять около 2-3 литров. Вода не только способствует лучшему усвоению пищи, но и повышает уровень энергии и улучшает концентрацию.

**Важность Жевания:** Тщательное пережёвывание пищи не только улучшает её усвоение, но и обогащает вкусовой опыт. Относитесь к процессу питания как к ритуалу, наслаждаясь каждым кусочком.

**Баланс Белков, Жиров и Углеводов (БЖУ):** Идеальный баланс макронутриентов – ключ к здоровому питанию. Углеводы дают энергию, а белки и жиры необходимы для восстановления тканей и производства гормонов. Не исключайте жиры из рациона, они необходимы для полноценного функционирования организма.

### Основы Сбалансированного Питания: Путь к Здоровью и Энергии

Чтобы обеспечить организм всеми необходимыми нутриентами, важно следовать принципам разнообразного питания. Рассмотрим, какие пищевые компоненты помогут вам оставаться в форме и чувствовать себя отлично:

**Жиры:** Ориентир – 1 грамм на килограмм вашего веса. Выбирайте полезные источники, такие как авокадо, орехи (кроме арахиса) и кокосовое масло.

**Белки:** для поддержания и восстановления мышечной массы рекомендуется 1-1.6 грамма на килограмм веса, и 1.6-2 грамма при активном наборе массы. Включайте в свой рацион разнообразные источники белка, такие как мясо птицы, рыба, яйца и печень.

**Углеводы:** Потребность в углеводах варьируется от 2 до 7 граммов на килограмм веса в зависимости от вашего образа жизни и уровня активности. В дни интенсивных тренировок не забывайте увеличивать их количество для поддержания энергии.

### Подход к Питанию:

Важно стремиться к балансу, а не к строгим ограничениям. Вместо исключения любимых продуктов из рациона, найдите для них здоровые альтернативы и употребляйте в меру.

Периодическое голодание может стать интересным экспериментом для тех, кто ищет новые подходы к питанию. Оно помогает регулировать гормональный фон и улучшает общее самочувствие.

Уделяйте внимание водному балансу, потребляя не менее 2-3 литров воды в день. Это улучшит метаболизм и общее состояние организма.

### **Что изменить?**

Избегайте продуктов с высоким содержанием простых углеводов и плохих жиров. Вместо белого хлеба выбирайте цельнозерновые альтернативы, а вместо сливочного масла для жарки используйте масла с высокой точкой дымления.

Постепенно снижайте потребление лактозы, исследуя разнообразие безлактозных и растительных молочных продуктов.

Ограничьте употребление продуктов, которые могут вызывать нежелательные реакции организма, таких как соя и продукты с высоким содержанием глютена.

### *Здоровые Привычки:*

*Исключите из рациона продукты, не приносящие пользы.*

*Рассчитайте свою потребность в белках, жирах и углеводах, исходя из индивидуальных параметров и целей.*

*Запаситесь полезными продуктами на неделю вперед.*

*Внедрите здоровые пищевые привычки и наслаждайтесь их положительным влиянием на ваше самочувствие и производительность.*

*Помните, что здоровое питание – это не только ограничения, но и удовольствие от еды. Позвольте себе иногда отступления от правил, ведь главное – это баланс и удовлетворение от жизни.*

## Разбор видов питания.

### Исследование Различных Подходов к Питанию: Веганство, Фрукторианство, Карнивор и Другие.

В мире питания существует множество подходов, каждый из которых имеет своих сторонников и критиков. Сегодня мы поговорим о разнообразии диет и попытаемся понять, какой из них может быть наиболее подходящим для вас.

Познакомьтесь с Нейтом Диасом – выдающимся бойцом UFC и ярким сторонником веганского образа жизни. Диас доказывает, что отказ от продуктов животного происхождения не является препятствием для достижения высоких результатов в профессиональном спорте. Его успех – яркий пример того, как сила воли и преданность выбранному образу жизни могут привести к выдающимся достижениям.

**Веганство:** Подход, исключающий употребление всех продуктов животного происхождения. Многие выбирают веганство не только из соображений здоровья, но и ради защиты прав животных и окружающей среды. Однако важно тщательно планировать рацион, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами.

**Фрукторианство:** еще одна форма растительного питания, при которой основным источником пищи являются свежие фрукты. Этот подход требует особого внимания к получению достаточного количества белков, жиров и других ключевых элементов.

**Карнивор:** Диета, основанная исключительно на продуктах животного происхождения. Сторонники этого подхода утверждают о его пользе для здоровья, однако медицинское сообщество предостерегает от возможных рисков, связанных с отсутствием растительных волокон и микроэлементов в рационе.

Выбор диеты – это глубоко индивидуальное решение, которое должно учитывать множество факторов, включая состояние здоровья, физическую активность, этические убеждения и личные предпочтения. Важно помнить, что питание является ключевым элементом поддержания здоровья и благополучия, поэтому к выбору своего питания стоит подходить осознанно, возможно, советуясь с диетологом или врачом.

В независимости от выбранного пути, главное – это баланс и умеренность, а также стремление к тому, чтобы ваш рацион был полноценным и разнообразным, обеспечивая организм всеми необходимыми веществами для его гармоничного функционирования.

Питание играет ключевую роль в нашей жизни, влияя на энергетический уровень и общее состояние здоровья. Правильно подобранная диета может кардинально изменить ваше самочувствие, делая добавки ненужными. Важно помнить, что питание оказывает существенное влияние на функционирование ЖКТ, который особенно уязвим у людей с активным образом жизни, из-за их высокого уровня стресса.

Интересно, что смертность от рака желудка в Японии – одной из самых трудолюбивых стран – является самой высокой в мире, несмотря на развитую систему здравоохранения. В то же время, в США, где популярно потребление фастфуда, этот показатель в 19 раз ниже. Это

заставляет задуматься о влиянии диеты на здоровье и о том, что даже традиционно считаемые здоровыми продукты, такие как рыба и рис, могут нести в себе скрытые угрозы из-за загрязнения окружающей среды.

Тем не менее, питание – это не только вопрос здоровья, но и большая индустрия, нацеленная на прибыль. Важно подходить к выбору своего рациона критически, осознавая, что зачастую предлагаемые диеты и тренды в питании создаются не только для улучшения здоровья, но и для извлечения коммерческой выгоды.

В современном мире существует множество подходов к питанию, среди которых выделяются вегетарианство и веганство. Эти два направления, хоть и кажутся похожими, имеют ключевые отличия. Вегетарианцы исключают из своего рациона мясо, полагаясь на научные аргументы и иногда допуская употребление курицы и рыбы. В то время как веганы отказываются от всех видов животной пищи, часто руководствуясь идеологическими принципами.

Важно учитывать, что Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) классифицирует некоторые виды мяса как потенциально канцерогенные. Однако это не означает абсолютный запрет на мясо, а скорее подчеркивает необходимость внимательного и осознанного подхода к выбору продуктов. В частности, обработанное мясо (сосиски, ветчина, колбасы) входит в первую группу канцерогенов, что подтверждает его потенциальный вред для здоровья.

Тем не менее, употребление качественного мяса в умеренных количествах может быть частью здорового питания. Ключевым моментом является баланс и разнообразие рациона, а не строгое соблюдение ограничений без учета индивидуальных особенностей организма.

При выборе диеты крайне важно не поддаваться манипуляциям и модным тенденциям, а делать осознанный выбор, исходя из собственных потребностей, состояния здоровья и убеждений. Все исследования стоит рассматривать критически, учитывая, что эффективность любой диеты зависит от множества факторов, включая генетику и образ жизни.

Заключительно, хочется подчеркнуть, что питание должно приносить не только пользу здоровью, но и удовольствие. Найти гармонию в своем рационе – значит обеспечить себе не только физическое, но и эмоциональное благополучие.

Диета карнивор, или диета хищника, представляет собой полную противоположность веганству, основываясь исключительно на потреблении продуктов животного происхождения, в частности мяса. Одним из преимуществ такого подхода является возможность быстрого похудения в краткосрочной перспективе без повышения риска сердечно-сосудистых заболеваний, как показывают некоторые исследования.

В то же время, важно рассмотреть и долгосрочную перспективу. Существуют исследования, указывающие на то, что высокое потребление животного белка может увеличивать общую смертность и сокращать продолжительность жизни. Однако, тот же анализ подчеркивает значимость источника белка для долгосрочного здоровья, предлагая, что замена животного белка растительным, особенно в случае обработанного красного мяса, может снизить риск смертности.

Философское утверждение о том, что всё может быть как ядом, так и лекарством, напоминает о важности умеренности и сбалансированности в питании. Карнивор-диета может быть

интересным экспериментом для похудения, однако её долгосрочные эффекты на здоровье остаются под вопросом из-за однообразия и потенциальных рисков.

Что касается фрукторианства и сыроедения, эти подходы к питанию не нашли широкой научной поддержки. Хотя сторонники сыроедения говорят о сохранении ферментов в неприготовленной пище, важно помнить, что пищеварительные ферменты организма вырабатываются самостоятельно и ферменты из пищи не играют ключевой роли в этом процессе. К тому же, концепция детоксикации организма через диету не имеет научного обоснования.

Выбор питания – это глубоко индивидуальный процесс, который должен учитывать личные потребности, цели и убеждения. Важно подходить к этому вопросу осознанно, исследуя различные источники информации и, при необходимости, консультируясь с профессионалами в области здравоохранения.

Детокс-программы и стратегии очищения организма часто рекламируются как эффективные способы улучшения здоровья и фигуры, однако научные доказательства их эффективности отсутствуют. Такие программы могут обещать быстрые результаты без подтвержденной научной основы, рискуя здоровьем и благосостоянием участников. Исследования показывают, что экстремальные диеты, основанные на сыроедении, могут привести к серьезным здоровью сберегающим последствиям, включая нарушения менструального цикла у женщин и риск развития неврологических проблем у детей. Также отмечается дефицит важных питательных веществ, таких как кальций, железо, магний, йод, цинк, витамины E, D и B12.

Веганство, хотя и основано на идеологических принципах уважения к животным, порой превращается в радикальное направление, где отсутствие критического мышления и склонность к пропаганде могут приводить к недостатку важных питательных веществ. Информация о пользе веганства должна основываться на надежных научных исследованиях, а не на эмоционально окрашенных источниках или персональных анекдотических свидетельствах.

При выборе диеты важно опираться на проверенную информацию и учитывать индивидуальные потребности организма. Рациональное и сбалансированное питание, включающее широкий спектр продуктов, позволяет обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами, поддерживая здоровье и благополучие на долгосрочную перспективу.

Когда вступаете в дискуссию о питании, особенно с адептами веганства, важно опираться на научные данные и требовать предоставления исследований в поддержку утверждений. Это касается любых аргументов, связанных с питанием, поскольку часто используется подмена понятий и неверная интерпретация данных. В исследованиях может быть указано, что люди, потребляющие больше растительного белка, ведут более здоровый образ жизни в целом по сравнению с теми, кто употребляет больше животного белка. Однако это не всегда связано напрямую с типом белка, а скорее с общим подходом к питанию и здоровью.

Сравнивать нужно не крайности вроде любителей фаст-фуда и веганов, а людей, придерживающихся сбалансированного питания с разнообразными источниками белка, включая мясо, и веганов. Научные данные о явных преимуществах веганства перед сбалансированным питанием, включающим мясо, отсутствуют.

*Чтобы минимизировать разницу в здоровье и добиться оптимальных результатов от питания, рекомендуется следовать простым правилам:*

*Исключить или существенно сократить потребление обработанных продуктов и фаст-фуда.*

*Уменьшить употребление простых углеводов, увеличить физическую активность для повышения энергозатрат.*

*Включить в рацион достаточное количество клетчатки из овощей, фруктов и цельно-зерновых продуктов.*

*Соблюдать норму потребления белка, которая составляет примерно 1.6-2 грамма на килограмм веса тела, что достаточно как для поддержания здоровья, так и для набора мышечной массы.*

Сбалансированное питание, включающее разнообразные продукты, является ключом к достижению оптимального здоровья и физической формы, вне зависимости от выбранной диеты.

Переходя к анализу научных исследований, следует отметить, что продолжительное соблюдение веганской диеты более 5 лет может привести к значительному дефициту витамина B12, что связывают с развитием нервно-психических расстройств и анемии, особенно среди женщин. Также наблюдается снижение уровня витамина D3, критически важного для здоровья костей и иммунной системы. Интересно, что не было обнаружено прямой связи между веганским питанием и снижением риска раковых заболеваний, в то время как отсутствие селена, важного микроэлемента, было связано с повышенным риском развития рака.

Отказ от животного белка также может вести к снижению костной массы и риску развития остеопороза. У веганов часто наблюдается сниженный уровень "плохого" холестерина, но вместе с тем выявлена повышенная потребность в цинке, омега-3, железе и других важных микроэлементах и витаминах, что делает необходимым включение соответствующих добавок в рацион. Это подтверждает, что для поддержания здоровья на веганской диете требуется тщательный подход к балансу питательных веществ. Кроме того, исследования указывают на наличие корреляции между выбором диеты без мяса и повышенным риском развития психических расстройств, что ставит под сомнение идею о безусловной пользе веганства для всех без исключения.

Важно подчеркнуть, что переход на веганство должен осуществляться с учетом индивидуальных особенностей организма и не может быть единственно верным решением для каждого. В истории эволюции человека переход к всеядному питанию сыграл ключевую роль в развитии мозга, что подтверждает значимость сбалансированного питания, включающего разнообразие продуктов.

Таким образом, при выборе диеты следует опираться не только на идеологические убеждения, но и на научные данные, учитывать потребности своего организма и обеспечивать ему все необходимые для здоровья питательные вещества, будь то на веганской диете или при включении в рацион продуктов животного происхождения.

Кетогенная диета, характеризующаяся ограничением углеводов и высоким содержанием жиров и белков, демонстрирует положительные результаты в краткосрочной перспективе,

однако вопросы о её долгосрочных эффектах остаются открытыми, с некоторыми исследованиями, указывающими на потенциальные риски. Согласно исследованию, оптимальное потребление углеводов для минимизации риска смертности составляет 50-55% от общего калоража, что ставит под вопрос целесообразность кетогенной диеты в долгосрочной перспективе.

Кетогенная диета эффективно способствует снижению веса и может быть особенно полезной для быстрой потери жира без повышения риска сердечно-сосудистых заболеваний в краткосрочном периоде. Тем не менее, её использование для набора мышечной массы оказывается менее оптимальным из-за перевода организма в состояние кетоза, когда для поддержания жизнедеятельности используются кетоновые тела вместо глюкозы, что, в свою очередь, не способствует анаболизму.

Действительно, исследования подтверждают, что на кетогенной диете не наблюдается увеличения силы и выносливости, что делает её менее предпочтительным выбором для тех, кто стремится к увеличению мышечной массы и улучшению спортивных показателей. Таким образом, кетогенная диета может рассматриваться как эффективный инструмент для снижения веса в краткосрочной перспективе, но её пригодность и безопасность при долгосрочном следовании требует дополнительных исследований.

Периодическое голодание (ПГ) не является строгим типом диеты, как веганство или питание по типу "хищника", а скорее подходом, основанным на временных рамках приема пищи, который находит подтверждение в эволюционных теориях. Отличительная особенность ПГ заключается в чередовании периодов приема пищи и голода, например, популярный вариант 16/8 предполагает 16 часов голода и 8 часов, в течение которых разрешается есть. Этот подход предлагает удобство для тех, кто предпочитает не завтракать из-за утренней спешки или для тех, кто замечает сонливость после утреннего приема пищи. ПГ позволяет организму использовать энергию более эффективно и сокращает нагрузку на пищеварительную систему, поддерживая при этом мышечный тонус и энергетический уровень во время тренировок.

Основной принцип ПГ заключается в оптимизации гормонального баланса, в частности, уровней инсулина и гормона роста, что позволяет эффективно сжигать жир и поддерживать мышечную массу. ПГ может способствовать как снижению веса, так и набору мышечной массы, в зависимости от калорийности рациона и распределения микронутриентов в течение "окна" приема пищи. Однако для достижения результатов важно не только соблюдение временных рамок приема пищи, но и качество и сбалансированность пищи, а также контроль за общим калоражем и физической активностью. Этот подход требует внимательного отношения к сигналам своего тела и готовности адаптировать режим питания под личные потребности и цели.

В заключение, периодическое голодание предлагает гибкий и потенциально эффективный подход к управлению весом и поддержанию здоровья, который можно адаптировать под индивидуальный образ жизни и предпочтения в питании.

## Биохакинг: Первичный набор для новичка



Выбор добавок основывается на широко признанных научных данных и направлен на устранение наиболее распространенных дефицитов в рационе современного человека, а также на поддержку основных функций организма.

**Витамин D-3** – критически важен для поддержания здоровья опорно-двигательного аппарата, укрепления костей, улучшения состояния кожи, а также оказывает влияние на все системы организма, включая генетический аппарат, иммунную, сердечно-сосудистую системы и даже процесс сперматогенеза. Он играет ключевую роль в регуляции уровней тестостерона, настроения и инсулиновой резистентности. Учитывая, что синтез витамина D-3 естественным образом происходит при воздействии солнечных лучей, большинство людей испытывает его дефицит, особенно в регионах с ограниченным солнечным светом.

Способ приема:

Весной и зимой рекомендуется доза 5,000-10,000 МЕ в день.

Летом и осенью – 5,000 МЕ.

В условиях недостатка солнца – стабильно 8,000 МЕ в день.

*Можно принимать в любое время, но идеально – на ночь, учитывая ночные гормональные изменения в организме.*

**Витамин К-2** – работает в паре с витамином D-3, обеспечивая синергетический эффект и способствуя правильному усвоению кальция в организме. Витамин К-2 участвует в регуляции свертываемости крови, поддерживает иммунитет, нервную систему и мозговую активность.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.