

Владимир Коваленко

The background features a glowing blue brain at the center, surrounded by a circular interface with five icons: a yellow heart, a red heart, a yellow crescent moon, a yellow battery, and a yellow gear. The entire scene is set against a dark blue space background with stars and a bright light source at the bottom.

Биохакинг: Инструкция для разумных лентяев

Владимир Коваленко

**Биохакинг: Инструкция
для разумных лентяев**

«Автор»

2025

Коваленко В.

Биохакинг: Инструкция для разумных лентяев / В. Коваленко — «Автор», 2025

Устали чувствовать себя "на половину заряда"? Мечтаете о ясном уме, энергии через край и устойчивости к стрессу? Добро пожаловать в мир осознанного биохакинга – где ваше тело становится главным проектом, а наука – вашим стратегическим партнером. Это не теория. Это практическое руководство. Вы получите не сухие факты, а живые истории, научную базу без заумности и конкретные вызовы, которые помогут применить знания здесь и сейчас. Готовы перезагрузить свой "стартап", инвестировать в самый важный актив – себя – и выйти на новый уровень продуктивности, здоровья и жизненной энергии? Начните свою осознанную трансформацию прямо со страниц этой книги! Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

© Коваленко В., 2025

© Автор, 2025

Владимир Коваленко

Биохакинг: Инструкция для разумных лентяев

Глава 1: Ваше тело – ваш стартап (или как перестать быть «багом» в своей же операционке)

Привет, мой будущий друг по хакингу!

Если вы читаете это – поздравляю: вы только что совершили первый биохакинг-акт. *Дали мозгу команду «прочти эту хрень» вместо «листай TikTok».* Героизм!

Представьте: ваше тело – это старенький, но бодрый ноутбук. Вы годами ставили на него *левые программы:*

«**КофеинОS**» (софт для утра: 3 эспрессо = 1 пробуждение);

«**Недосыль v.8.1**» (фича «досмотреть сериал» > функция «не орать на коллег»);

«**Стресс.Ехе**» (самоустанавливается при виде почты в 23:00).

А теперь – хорошие новости. Вы не сломанный гаджет. Вы – **гений-разработчик**, который просто забыл, где у него кнопка «админ-доступ».

Когда я 10 лет назад полез в биохакинг, мой главный эксперимент звучал так: «*А что, если заменить пиццу на капусту?*». Результат:

Капуста проиграла.

Я прочитал 300 исследований.

Осознал: **биохакинг – это не про то, чтобы стать святым. Это про то, чтобы стать умным жуликом.**

Например:

– *Наука говорит:* «Сон – краеугольный камень всего».

– *Я говорю:* «Отлично! Как выспаться за 6 часов и не превратиться в зомби?».

– *Ответ:* «Секрет не в магии, а в хитростях. Например, будильник... на балконе. Вста-
нешь – не выключишь. Проверено. Коллеги до сих пор шепчутся».

Эта книга – ваш «чит-код».

Мы не будем:

Засовывать вас в криокамеру;

Кормить таблетками из спора инопланетного гриба;

Требовать становиться веганом в полночь на растущую луну.

Мы будем:

Смеяться над абсурдом ЗОЖ-индустрии («Господи, да кто вообще пьет сок сельдерея? Это же на вкус как слеза травы!»);

Копаться в науке без занудства (предупреждаю: будет фраза «циркадные ритмы». Но я объясню её на примере кота, который будит вас ровно в 5:47);

Экспериментировать так, чтобы соседи не вызывали полицию («Да, Петр Иванович, я снова медитирую на балконе. Нет, это не секта!»).

К концу книги вы:

Узнаете, почему **дофамин – это ваш внутренний читер**, а не враг;

Научитесь **обманывать усталость** (спойлер: дело не в кофе);

Поймёте, что «оптимизировать здоровье» – звучит сложно, а на деле напоминает **игру в**

Lego: собрал свой конструктор – и гордишься.

Главное правило нашего договора:

Я не гуру. Я – такой же хакер, который однажды перепутал БАДы с конфетами (история будет в главе 3). Если к последней странице вы почувствуете, что мы *друзья* – мой план сработал. А если ещё и станете энергичнее – я требую печеньку в качестве гонорара!

Поехали? Ваш первый «чит-код» ждёт ниже.

Глава 1: Ваше тело – ваш стартап (или как перестать быть «багом» в своей же операционке)

Привет, мой будущий друг по хакингу!

Если вы читаете это – поздравляю: вы только что совершили первый биохакинг-акт. *Дали мозгу команду «прочти эту хрень» вместо «листай TikTok».* Героизм!

Представьте: ваше тело – это старенький, но бодрый ноутбук. Вы годами ставили на него *левые* программы:

«**КофеинOS**» (софт для утра: 3 эспрессо = 1 пробуждение);

«**Недосыл v.8.1**» (фича «досмотреть сериал» > функция «не орать на коллег»);

«**Стресс.Ехе**» (самоустанавливается при виде почты в 23:00).

А теперь – хорошие новости. Вы не сломанный гаджет. Вы – **гений-разработчик**, который просто забыл, где у него кнопка «админ-доступ».

Когда я 10 лет назад полез в биохакинг, мой главный эксперимент звучал так: «*А что, если заменить пищу на капусту?*». Результат:

Капуста проиграла.

Я прочитал 300 исследований.

Осознал: **биохакинг – это не про то, чтобы стать святым. Это про то, чтобы стать умным жуликом.**

Например:

– *Наука говорит:* «Сон – краеугольный камень всего».

– *Я говорю:* «Отлично! Как выспаться за 6 часов и не превратиться в зомби?».

– *Ответ:* «Секрет не в магии, а в хитростях. Например, будильник... на балконе. Вста-
нешь – не выключишь. Проверено. Коллеги до сих пор шепчутся».

Эта книга – ваш «чит-код».

Мы не будем:

Засовывать вас в криокамеру;

Кормить таблетками из спора инопланетного гриба;

Требовать становиться веганом в полночь на растущую луну.

Мы будем:

Смеяться над абсурдом ЗОЖ-индустрии («Господи, да кто вообще пьет сок сельдерея? Это же на вкус как слеза травы!»);

Копаться в науке без занудства (предупреждаю: будет фраза «циркадные ритмы». Но я объясню её на примере кота, который будит вас ровно в 5:47);

Экспериментировать так, чтобы соседи не вызывали полицию («Да, Петр Иванович, я снова медитирую на балконе. Нет, это не секта!»).

К концу книги вы:

Узнаете, почему **дофамин – это ваш внутренний читер**, а не враг;

Научитесь **обманывать усталость** (спойлер: дело не в кофе);

Поймёте, что «оптимизировать здоровье» – звучит сложно, а на деле напоминает **игру в**

Lego: собрал свой конструктор – и гордишься.

Главное правило нашего договора:

Я не гуру. Я – такой же хакер, который однажды перепутал БАДы с конфетами (история будет в главе 3). Если к последней странице вы почувствуете, что мы *друзья* – мой план сработал. А если ещё и станете энергичнее – я требую печеньку в качестве гонорара!

Поехали? Ваш первый «чит-код» ждёт ниже.

Глава 1: Сон – ваш главный инвестор

Часть 1: Почему вы до сих пор не «апгрейдились»?

Признайтесь: вы когда-нибудь гуглили «как выспаться за 4 часа» в 3 ночи, заливая в себя третий кофе? Добро пожаловать в клуб! Мы все – бывшие жертвы мифа «Успешные люди не спят». *Спойлер: успешные люди просто не рассказывают, как они ковыряются в глазах на совещаниях, путая коллегу с кактусом.*

Шаг 1: Диагностика «кривого софта» (Почему всё плохо?)

Ваш мозг утром:

> Загружаюсь... Ошибка 404: Энергия не найдена.

Запустить процесс «Радость жизни»? (Y/N)

Пользователь выбрал: N. Активирую режим «Зомби 2.0».

Наука: Вы пытаетесь запустить Ferrari на лужичной воде. Сон – ваш seed-инвестор. Не дали ему акций? Саботаж гарантирован:

Кортизол (гормон стресса) устраивает майдан в крови;

Лептин (гормон сытости) прячется, а **грелин** (гормон голода) скачет по столу с криком «Закажи пончики!»;

Нейроны передают сигналы со скоростью улитки-дальтоника.

Мой опыт: Однажды я решил, что «успею всё», сократив сон до 5 часов. Через неделю:

Перепутал соль с сахаром в офисе (коллеги до сих пор шутят про «карамельный кофе»);

Купил 10 одинаковых чёрных футболок (думая, что глючит интернет-магазин);

Плакал над рекламой корма для хомяков. *True story.*

Шаг 2: Наука без соплей (Как это должно работать?)

Циркадные ритмы = ваш **внутренний кот**. Он требует:

Режим (корми в одно время!),

Тьму (иначе гоняется за мышью-бессонницей),

Тишину (ненавидит будильники-пылесосы).

Фишка: Просыпаться между циклами сна (каждые 90 мин) – как уйти из кино до финальных титров!

Шаг 3: Ваш первый «чик»

Вам не нужна криокапсула. Начните с «гаражного» биохакинга:

Убить «синий дракон»

Экран смартфона после 21:00 – это дракон, плюющийся синим огнём (синий свет = сигнал «Солнце взошло! Бодришься!»). Решение:

Приложение *f.lux* или ночной режим;

Очки с янтарными линзами (дешево! Выглядишь как хакер из 90-х);

Мой лайфхак: Ставлю на роутер таймер – отрубает Wi-Fi в 22:30. Соседи думают, что я монах-затворник.

Будильник не враг, а... мем

Забудьте визг заводского будильника. Это как будить кота пылесосом. Варианты:

Умный будильник (трека сна): вибрирует в конце цикла;

Световой будильник (имитирует рассвет);

Дикий способ: Ставьте воду/кофеварку на таймер. Запах кофе > звук сирены.

Ритуал «Отбой, малыш»

Ваше тело любит ритуалы, как коты – коробки. 20 минут перед сном = святое:

Не: Листать ленту, спорить в соцсетях, смотреть триллеры;

Да: Тёплый душ, чай без кофеина (ромашка, мята), бумажная книга (да, та штука с запахом!), 5 минут дыхания «4-7-8» (вдох 4 сек → задержка 7 → выдох 8).

Интерактив для друга (то есть вас!):

А теперь – честно:

Во сколько ВЫ легли вчера? _____

Что мешало? (Инстаграм? Сериал? Мысли «А вдруг я пропущу что-то важное»?) _____

Какой один ритуал вы возьмёте сегодня? _____

В следующем разделе: Как превратить спальню в «пещеру супергероя» (даже если делайте ее с котом-хулиганом), и почему «сонные» добавки – не всегда развод. Спойлер: магний – ваш друг, а мелатонин – не конфетка!

Часть 2: Ваша спальня – не склад, а «серверная» для тела (и как не сожалеть об этом)

Итак, вы решили завести ритуал «Отбой, малыш». Браво! Но если ваша спальня похожа на филиал склада Amazon (носки на люстре, ноутбук под подушкой, а на тумбочке – святая троица: телефон, крошки и забытая кружка), то даже циркадные ритмы Леонардо да Винчи не спасут.

Шаг 4: Оптимизируйте «железо» (Ваша пещера супергероя)

Научный факт: Мозг во сне – как уборщик в офисе. Если вокруг хаос, он тратит силы на «разгребание завалов», а не на ремонт тела. Решение – **гигиена спальни:**

Темнота = ваша суперсила

– Любой свет (даже от зарядки телефона!) – сигнал «эй, пора вставать!».

– *Лайфхак:*

✓ Занавески blackout (если спальня – витрина для соседей).

✓ Скотч на все светодиоды (дешево и сердито: вы будете похожи на параноика, зато выспитесь!).

✓ *Мой провал:* Купил маску для сна. Кот решил, что это игрушка – теперь прячет её в лотке.

Тишина или белый шум?

– Если соседский мопс поёт в 3 часа ночи – вам не до медитаций.

– Решения:

✓ беруши (совет: не берите розовые – утром будете как Чебурашка).

✓ Приложение с белым шумом («Дождь в лесу» или «Мурлыканье инопланетного кота»).

✓ *Физик-биохакерский способ:* Вентилятор. Гудит + охлаждает!

Температура: 18–20°C – не прихоть, а закон

– Тело засыпает, когда *остывает*. Если в спальне сауна – мозг паникует: «Мы в Аду?».

– *Как охладиться без кондиционера:*

✓ За 1 час до сна – тёплый душ (парадокс: расширяет сосуды → тело отдает тепло).

✓ Спать голым (или в носках! Стопы – ваш «радиатор»).

✓ *Мой эксперимент:* Клал подушку в холодильник. Результат: 5 минут кайфа → 2 часа мокрой головы. Не повторяйте.

Шаг 5: Добавки – не конфетки (Или как не стать мелатониновым наркоманом)

Важно: Это не «волшебные таблетки», а костыли. Сначала наладьте базис (тьма, тишина, режим)!

Магний: ваш «антистрессовый плюшевый мишка»

– *Зачем:* Расслабляет мышцы, гасит тревожность.

– *Как принимать:*

✓ Форма: **глицинат** (не вызывает расстройства ЖКТ!).

✓ Доза: 200–400 мг за 1 час до сна.

✓ *Мой опыт:* Выпил оксид магния (дешёвый аналог) перед свиданием. Итог: 3 часа в уборной. Романтика!

Мелатонин: «снотворное» для перелётов, а не для ежедневного ужина

– *Правда:* Это гормон, который мозг и так производит в темноте. Если пить его постоянно – свой «завод» ленится.

– *Безопасно:*

✓ Только при джетлаге или ночной работе!

✓ Микродоза (0.3–1 мг) за 30 мин до сна.

✓ *История друга:* Принял 10 мг («чтобы наверняка»). Проснулся через 14 часов с ощущением, что он – персонаж «Дня Сурка».

Травы-помощники (бабушка бы одобрила):

– Ромашковый чай (апигенин в составе борется с тревогой).

– Валериана (пахнет носками, но работает).

– *Лайфхак для ненавистников трав:* Капсулы с экстрактом пассифлоры – без вкуса!

Интерактив: Проверка «серверной»

Оцените спальню по шкале:

[] Бункер спецназа (идеально)

[] Бардак, но мило

[] «После меня хоть потоп»

Что сегодня опробуете?

[] Скотч на светодиоды

[] Вентилятор как белый шум

[] Магний вместо ночного сериала

Далее: Как отслеживать прогресс (без фанатизма!). Гаджеты vs. бумажный дневник + почему «идеальный сон» – миф. И главное – как простить себе срыв (спойлер: завтра кот не напомнит о вашем провале).

Часть 3: Трекинг сна – или как не сойти с ума от графиков (и почему коту всё равно)

Итак, ваша спальня теперь похожа на бункер спецназа (с берушами и скотчем на светодиодах), а вы пьёте магний вместо ночного вина. Но как понять, *работает* ли это? Настало время трекинга!

Шаг 6: Гаджеты vs. Дневник – битва титанов

Проблема: Вы можете стать «жертвой данных». Знакомо?

– *Утро*: «О, фитнес-браслет говорит, что я спал 7 часов! Я – бог!»

– *День*: «Почему я засыпаю в супе?... Наверное, браслет врет. Выбросить!»

Наука: Ни один гаджет не идеален. Они измеряют движение и пульс, но не читают мысли. Если вы лежали без сна, думая о смысле жизни – браслет решит, что вы спали. *Ложный позитив!*

Ваш арсенал без фанатизма:

Фитнес-браслет

Плюсы

– Автоматика;

– Графики (о, красиво!)

Минусы

– Будит в легкой фазе

– Путает лежание и сон

– Может тревожить (ой, «глубина сна» упала! Паника!)

Для кого?

Техноголики, любящие статистику.

Дневник на бумаге

Плюсы

– Дешево;

– Честно (пишешь: «ворочался, думал о бессмысленности Excel»);

– Не светит в глаз.

Минусы

– Забыл заполнить – данные мертвы

– Почерк как у врача после дежурства.

Для кого?

Романтики, антигеймеры данных.

Гибридный метод;

Плюсы

– Браслет + утром 2 минуты в дневник: «Как *ощущаю* себя?»;

– Сравниваешь данные и чувства.

Минусы

– Требуется дисциплины.

Для кого?

Умные жулики (наш клуб!).

Мой провал: Купил «умное» кольцо за \$300. Через неделю кот утащил его играть. Нашел в лотке. *Данные были «обогащены» новыми биомаркерами...*

Шаг 7: Правило 80/20 для сна

Запомните:

80% успеха – это базис:

Темнота + тишина + прохлада;

Режим (ложиться/вставать ± 30 мин);

Ритуал «отбой».

20% – это «апгрейды»:

Гаджеты;

Добавки;

Супер-маски с подогревом.

Если заикнуться на 20% – станете «снозависимым». Это как чинить крышу, когда фундамент трещит.

Интерактив: Ваш чит-код на неделю

Выберите ОДИН инструмент трекинга: ☐ Браслет ☐ Дневник ☐ Гибрид

Каждое утро 10 секунд спрашивайте:

– «Я выспался или как вареный овощ?» (по шкале 1-10).

– «Что вчера сработало/не сработало?» (макс 2 слова!).

В воскресенье посмотрите: что чаще поднимало балл?

Главный секрет биохакинга сна:

Не бывает «идеального сна». Бывает «достаточно хороший для вас».

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.