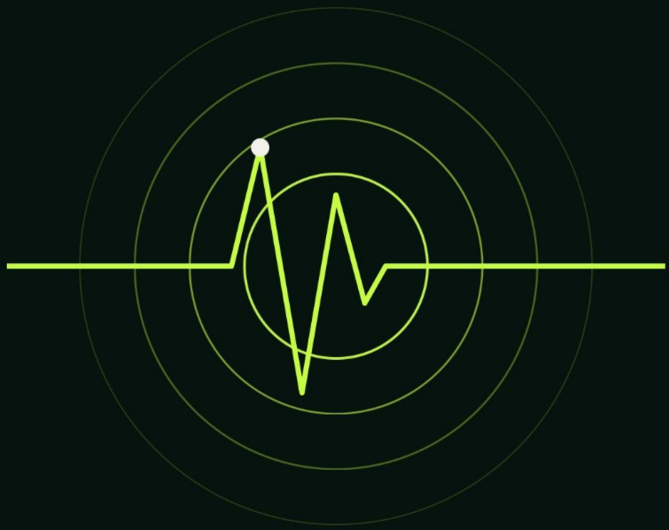
ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО 2026



БИО ХАКИНГ

Управляй телом и энергией. Без мифов и дорогих порошков.

АНАТОЛИЙ ТАРАСЕНКО

Анатолий Тарасенко

Биохакинг

https://litres.ru/74799763
SelfPub; 2026

Аннотация

Биохакинг» — практическое руководство по управлению собственным телом и энергией без мифов и дорогих «секретных» методик. Книга строится как пирамида: от фундамента (сон, питание, движение) к управлению стрессом, светом и биоритмами, затем к измерениям и лишь в конце к добавкам, где автор прямо говорит, что их роль скромнее, чем обещает реклама.

Вы научитесь наблюдать за собой, ставить честные эксперименты и оставлять только то, что работает именно для вас. В финале вас ждёт готовый план на тридцать дней, по одной новой привычке в неделю.

Книга не заменяет врача и не обещает бессмертия. Она обещает другое: заметную разницу в самочувствии уже через несколько недель.

Анатолий Тарасенко
Биохакинг

Глава 1

Биохакинг

Практическое руководство по управлению собственным телом и энергией

Предисловие

Каждое утро начинается с одного и того же вопроса, который мы редко произносим вслух: *сколько у меня сегодня сил?* Одни просыпаются лёгкими, как будто ночь действительно была ремонтом. Другие вытаскивают себя из постели, как якорь из ила, и весь день компенсируют кофе, сахаром и обещаниями «вот на выходных отосплюсь».

Эта книга о том, как сместить баланс в пользу первых. Не магией, не «секретами долгожителей» и не дорогими порошками из рекламы. А вниманием, простыми измерениями и небольшими, но упорными экспериментами над собственной жизнью.

Это и есть биохакинг в его лучшем виде: **осознанное, бережное и основанное на данных управление тем, как вы спите, едите, двигаетесь, отдыхаете и думаете.**

Сразу договоримся о двух вещах. Во-первых, книга не заменяет врача. Если у вас есть хроническое заболевание, вы беременны, принимаете лекарства или что-то в самочувствии вас тревожит, начинайте с консультации специалиста. Во-вторых, здесь нет обещаний бессмертия. Есть обещание другого рода: если вы последовательно примените хотя бы половину написанного, вы почувствуете разницу. Не через год. Через несколько недель.

Глава 1. Что такое биохакинг на самом деле

Слово, которое испортили

Слово «биохакинг» звучит так, будто речь идёт о кремниевых миллионерах, которые вводят себе непонятные вещества и спят в барокамерах. Такие люди существуют, и их истории любят пересказывать журналисты. Но они не показательны.

Настоящий биохакинг гораздо скромнее и гораздо полезнее. Это подход, в котором вы:

Наблюдаете за собой: сон, настроение, энергию, пульс, вес, самочувствие после еды.

Формулируете гипотезу: «Если я перестану пить кофе после обеда, я быстрее засну».

Проводите эксперимент достаточно долго, чтобы увидеть результат, а не случайное колебание.

Оставляете то, что работает, и отбрасываете остальное без сожаления.

В этом смысле каждый человек, который когда-либо заметил, что после тяжёлого ужина спит хуже, и перестал так ужинать, уже занимался биохакингом. Просто неосознанно.

Принцип пирамиды

Главная ошибка новичков в том, что они начинают с вершины: покупают добавки, умные кольца и приборы, а фундамент оставляют шатким. Между тем эффективность любых вмешательств выстроена как пирамида.

В основании лежат **сон, питание и движение**. Они дают девяносто процентов результата. Выше стоит **управление стрессом и светом**. Ещё выше: **измерения и данные**. И только на самой вершине, крошечным шпилем, находятся **добавки и продвинутые методики**.

Если вы спите по пять часов, питаетесь на бегу и весь день сидите, никакой магний вас не спасёт. Если же основание крепкое, добавки действительно могут дать небольшую прибавку. Книга построена по тому же порядку: от фундамента к вершине.

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.