

УДК 612
ББК 28.707.3
Т11

Тен В.

Т11 Биохакинг твоего тела : Старение — сценарий, который можно переписать! / Валихан Тен. — М. : Альпина ПРО, 2021. — 175 с.

ISBN 978-5-907470-36-1

Эта книга даст вам подробную информацию о настройках функций организма. Вы узнаете, как их «взломать» и как выстроить систему, чтобы поддерживать высокий уровень физической и умственной активности всю оставшуюся жизнь. Все возможно. Вы получите инструменты для настройки на всех этапах — от режима дня и питания до выбора тренировок и мотивации на пути к цели.

УДК 612
ББК 28.707.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru

ISBN 978-5-907470-36-1

© В. Тен, 2021
© ООО «Альпина ПРО», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	5
Введение	7
ЧАСТЬ I	
Диагностика организма: основные показатели здоровья	17
Общий анализ крови	18
Биохимический анализ крови	22
Гормональный статус	29
Оценка состояния сердечно-сосудистой системы	33
МРТ позвоночника	34
Исследования головного мозга	34
Контроль витамина D	36
Генетический тест	36
Диагностические гаджеты	39
ЧАСТЬ II	
Режим дня	43
Сон	43
Стресс	51
Биологически активные добавки	54
Польза холода	57
Потоки света	60
ЧАСТЬ III	
Питание. Белки, жиры и углеводы (БЖУ)	63
Углеводы – энергия моего тела	65

Белки – мой каркас и фундамент	68
Жиры: и жизни спасают, и погубить могут	73
Дробное питание	75
Палео- и кетодиета	77
Интервальное питание	86
Рецепты	93
Приложения по питанию	95
Наш скрытый враг – плесень	96
Витамины и микроэлементы	97
ЧАСТЬ IV	
Физическая активность	103
Пешие прогулки	108
Дыхательная гимнастика	117
Спортивные гаджеты	119
Инфракрасный свет во время тренировок	122
Спортивные БАДы	123
Гормональная заместительная терапия	130
ЧАСТЬ V	
Ментальный фитнес	136
Существовать или полноценно жить?	136
Зоны комфорта и дискомфорта	138
Мозг: альтернативная нагрузка	141
Ноотропы	144
Социальная значимость	153
Состояние потока	159
Эмпатия	163
Мотивация и борьба со страхами	167
Восприятие информации и ее подача в социуме	171
Музыка и воспоминания	173
Заключение	179
Об авторе	182