

УДК 612  
ББК 28.707  
Г60

Научный редактор Сергей Морозов, д.м.н., профессор  
Редактор Влада Исакова

**Голдман А.**

Г60 Биохакнутый: Как держать здоровье под контролем, чтобы чувствовать себя на 100% / Артём Голдман, Алексей Безымянный. — М. : Альпина Пабlishер, 2021. — 192 с., ил.

ISBN 978-5-9614-3758-4

Биохакинг как набор стратегий по улучшению качества жизни и ее продолжительности давно вызывает интерес во всем мире. Один из авторов этой книги, российский бизнесмен Артём Голдман, решил проверить действенность этих стратегий на себе и принял участие в полугодовом эксперименте по биохакингу, фиксируя все свои показатели и результаты. Врач-терапевт Алексей Безымянный внимательно отслеживал ход эксперимента, отмечая происходящие с Артёмом изменения. Эти сведения легли в основу книги. Также на ее страницах вы найдете ответы на главные вопросы о биохакинге, систематизированные сведения о современных технологиях управления здоровьем, советы российских и мировых ученых и спортсменов, анкеты опытных биохакеров, теорию и практические задания, полезные подборки ресурсов и гаджетов.

УДК 612  
ББК 28.707

*Все изложенные в книге материалы носят исключительно рекомендательный характер. Прежде чем переходить от теории к практике, обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом!*

*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 [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-3758-4

© Голдман А.О., Безымянный А.С., 2021  
© ООО «Альпина Пабlishер», 2021

# Содержание

<b>Об авторах</b>	4
<b>Предисловие</b>	7
<b>1. Просто о сложном</b>	
Зачем вам эта книга?	13
<b>2. Как стать биохакером</b>	
Ставьте цель, ищите средства	17
<b>3. Еда</b>	
Как стать моложе, стройнее и работоспособнее, не вставая из-за стола	39
<b>4. Сон</b>	
Самый приятный (и бесплатный!) способ стать здоровым, красивым и, возможно, получить повышение	67
<b>5. Физическая активность</b>	
Почему биохакинг лучше Ironman	91
<b>6. Мозг</b>	
Как тренировать свой главный орган	127
<b>7. Счастливый образ жизни</b>	
Работа, секс и другие радости	159
<b>8. Взломано!</b>	
Результаты эксперимента	185
<b>Благодарности</b>	189