

«Биохакинг без границ. Обновите мозг, создайте тело мечты, остановите старение и станьте счастливым за 1 месяц»

Бен Гринфилд

Дата выхода: 06.05.2022



Пошаговое руководство по реализации полного потенциала человеческого тела. Подробная энциклопедия биохакинга от известного экспериментатора над собой Бена Гринфилда поможет по-максимуму задействовать интеллект, улучшить здоровье, замедлить старение и почувствовать себя счастливым.

Биохакинг — свод экспериментальных методов, призванных достичь топовой физической и умственной формы и повысить личную эффективность. Среди методов: мониторинг сна и показателей организма, отказ от некоторых продуктов, физические нагрузки, применение ноотропов — препаратов, которые стимулируют мозг.

Биохакеры рассматривают организм, как суперкомпьютер: в нем бывают сбои и баги: стресс, усталость, болезни. Как и любую систему, организм можно «оптимизировать»: укрепить и защитить от влияния вредоносных факторов. Как это сделать на практике, рассказал отец-основатель биохакинга Бен Гринфилд.

Бен Гринфилд — профессиональный атлет, 13-кратный чемпион триатлона Ironman, лучший тренер Америки по версии National Strength and Conditioning Association. В 2013 и 2014 годах попал в список 100 самых влиятельных людей в мире в области здоровья и фитнеса. Тренирует ведущих мировых бизнесменов, шеф-поваров, биохакеров, игроков в покер, профессиональных спортсменов из UFC, НХЛ, НБА, NFL.

«Я объездил весь мир в поисках новых суперфудов и пищевых добавок, биохаков и анализов крови, долгожителей и ученых, малоизвестных, но эффективных способов оптимизировать свою жизнь. В этой книге — мудрые и применимые на практике советы по биохакингу. Одни я получил от экспертов. Другие — узнал эмпирически, жестоко испытывая свое тело, истекая кровью, замерзая, доходя до абсолютных пределов физической и умственной работоспособности».

Гринфилд предлагает читателям обновить организм с помощью простых и доступных средств, чтобы:

- улучшить память, быстрее анализировать информацию;
- увеличить ясность ума и повысить IQ;
- сформировать красивое, крепкое и долговечное тело;
- жить полноценной и счастливой жизнью.

Для оптимизации умственной деятельности Гринфилд описал:

- двенадцать способов вылечить «дырявый» мозг;
- восемь способов снизить стресс-гормон кортизол;
- пятнадцать способов безопасно использовать ноотропы;
- восемь лучших добавок, стимулирующих работу мозга.

Для формирования идеального, здорового тела:

- шесть способов получить быстрые, мощные мышцы;
- программу тренировок для увеличения мышечной массы и потери жира;
- простую тактику для того, чтобы оставаться подтянутым с минимальными усилиями.

И приятный бонус:

- двенадцать техник исцеления с помощью «внутренней» телесной аптеки;
- четыре способа исцелить тело и дух с помощью звуков и вибраций;
- шесть способов «хакнуть» спальню для лучшего секса и долгих оргазмов.

«Погрузившись в книгу, вы обнаружите, что силу воли, познавательные способности, умение принимать решения и уровень сосредоточенности можно биологически улучшить, не тратя денег. Вы увидите, что повысить силу, скорость, подвижность, баланс и выносливость тела может быть очень просто. Вы взломаете код оптимизации гормонов и навсегда забудете о несварении. Вишенка на торте: вам откроется секрет неуловимого осмысленного счастья, которым владеют жители горячих точек долголетия».