

# ГАЙД.

## Биохакинг и питание.

### Вводная часть.

#### Что тут происходит?

- **Делюсь полезной информацией** о питании и биохакинге для мужчин.
- **Разбираю свой личный опыт** и объясняю, что работает и почему это стоит применять.
- **Даю базовую теорию** чтобы вы могли практиковать биохакинг на уровне питания и получать от этого пользу.

В конце этого гайда я приложил отдельную главу с разбором терминологию, которую я использую в этом гайде: инфа о гормонах и процессах в организме, например.

#### Чего тут точно не будет.

- Скучной и нудной тягомотины
- Беспольных примеров и ненужного текста.
- Неподтвержденной информации
- Вредных советов и неработающих рекомендаций.
- Волшебных таблеток и обещаний золотых гор.

Биохакинг — это комплексный подход к улучшению качества жизни, поэтому мы погружаемся в эту тему комплексно: отдельно гайд по питанию, отдельно по аминокислотами и т.д.

#### Итог прочтения.

1. **Поймете**, почему биохакинг и питание неразрывно связаны и почему

правильные продукты — важный критерий для улучшения качества жизни.

**2. Разберитесь**, как питание влияет на ваш организм и что нужно делать, чтобы получать максимум от потребления продуктов.

**3. Получите** базовые рекомендации для выстраивания стратегии питания. **4. Научитесь** питаться так, чтобы и организм, и сознание говорили вам «Спасибо».

**5. Увидите** первопричины бессонниц, хронического настроения, депрессий, морального выгорания и т.д.

## **Вводная часть.**

### **Разнополое питание.**

Питание мужчин и женщин — две разные вещи. Как и поведение, подходы к работе над своим телом и т.д.

Сегодня мы говорим только про мужчин.

### **Адаптационный механизм выживания.**

Сегодня нас интересуют всего два гормона: кортизол — гормон стресса, и пролактин — гормон противодействия стрессу.

Чем меньше пролактина в организме — тем больше мужчина:

- Уверен в себе.
- Замотивирован на достижение целей.
- Агрессивнее — в рамках нормального уровня мужской агрессии. Такая

модель поведения сигнализирует о нормальном уровне тестостерона.

Казалось бы, с помощью биохакинга можно сделать все — выпил таблетку и круто. И все было бы круто, если бы не эволюционные механизмы выживания.

### **Представим стрессовую ситуацию**

Война, бомбы взрываются рядом с человеком и чтобы выжить, организм впрыскивает в кровь кортизол — гормон стресса. Появляется страх и включается чувство самосохранения.

Эта ситуация — аварийна для организма, поэтому в кровь тут же поступает пролактин, чтобы компенсировать действие кортизола.

И если организм будет выделять слишком мало пролактина — человека захлестнет агрессия в опасной ситуации и он не выживет в условиях войны. Выйдет весь такой агрессивный и получит бомбу под ноги.

Перемещаемся в нормальные реалии, где войны и опасности нет, а пролактин играет с нами злую шутку.

### **Представим обыденную ситуацию.**

Мужчина приходит в новый коллектив/круг общения/аудиторию и либо остается в своих нормальных — комфортных — рамках поведения, либо испытывает стресс — выделяется пролактин — и подстраивает свое поведение под соц.группу.

Нужен ли пролактин в этой ситуации, если жизни ничего не угрожает? Нет. Но далее происходит всё равно происходит ЭТО ↴

### **Взаимосвязь гормонов.**

Здесь подойдет термин «Цепная реакция» — у нас повышается один гормон, кортизол (гормон стресса), например, за ним сразу повышается пролактин (гормон защиты от стресса).

Но. Помимо нормализации состояния организма, пролактин влияет на уровень тестостерона — мужское начало. И снижает его.

Пролактин и тестостерон обратно-зависимы и прямо-пропорциональны. Чем больше пролактина — тем меньше тестостерона.

И эту цепную реакцию нужно предотвращать, чтобы не снижать свой уровень тестостерона. Как это сделать? С помощью биохакинга и питания. Информация будет в гайде.

А теперь финалочка вводной части ↴

### **Особенности организма.**

Здесь все можно свести к одной грустной истине — кортизол приводит к выработке пролактина, пролактин приводит к снижению тестостерона. И с этим

ничего нельзя поделаться «здесь и сейчас».

Пока кортизол — гормон стресса — слишком высокий — организм будет выделять пролактин — гормон противодействия стресса.

И чтобы снизить уровень кортизола — нужно максимально повышать качество жизни. А самый важный фактор, влияющий на качество жизни — правильное питание.

**Единственный объективно-быстрый способ снизить уровень кортизола — питание.** Почему так? Потому что этот принцип заложен в нас еще с момента рождения.

Об этом позже. Сейчас ↴

## **Важная просьба.**

В этом же гайде я дам самые оптимальные рекомендации для начала. Но перед этим попрошу вас:

1. Давайте без самодеятельности. Я даю только те советы, которые 100% не навредят и дадут результат.

Но. Если вы с чем-то не согласны и можете подтвердить свою точку зрения фактами — буду рад услышать вас в личке VK. Я очень ценю помощь и оценку «чужим взглядом».

2. Отнеситесь к прочтению ответственно. От начала и до конца, от корки до корки. В идеале — помечайте важные тезисы в конспекте. Помните, что ваш результат важен не только для меня, но и для вас.

Теперь продолжим ↴↴

## **Базовая теория.**

### **Роль питания.**

Питание максимально сильно влияет на гормоны.

↴

Гормоны влияют на все, что происходит в нашем организме: от роста волос на пальцах ног до желания спать и тюленить.

## Гормоны — это...

[Перевожу с википедийно-нудного на нормально-человеческий]: Гормоны — биологически-активные вещества, влияющие на все процессы, происходящие в нашем организме. Например:

- Работу внутренних органов
- Механику роста, взросления и старение.
- Эмоции и мысли.
- Настроение, мотивацию, поведение.

В общем, на АБСОЛЮТНО все сферы нашей жизни. А чтобы регулировать уровень и пропорции гормонов — эволюция снабдила наш организм гомеостазом.

О нем ниже ↴↴

## Гомеостаз — это...

Держим в голове мысль: питание влияет на гормоны.

[С медицинского на человеческий]: гомеостаз — это способностей тканей и крови организма самостоятельно регулировать и поддерживать постоянные показатели.

То есть, если организм привык к стандартным 1.0 — условно — единицам пролактина внутри — гомеостаз будет поддерживать эту единицу до тех пор, пока не перестроится под ваши нужды.

Эта перестройка должна проходить:

- А) Плавно — постепенно и без рывков.
- Б) Щадяще — никаких голодовок и резких отказов от сладкого.
- В) С умом — придерживаясь рекомендации специалиста.

**А теперь вспоминаем, что питание влияет на гормоны, а гомеостаз не позволяет нарушать баланс гормонов. И резко КААААК понимаем ↴↴**

**Поэтому нам трудно сидеть на диетах и голодовках.**

**Мы:** загоняем себя в рамки «правильного питания», цель этого — похудеть. То есть, изменить баланс гормонов так, чтобы организм перестроился на сжигание жира.

**Организм:** замечает, что гомеостаз — привычное состояние — нарушен. Офигевает от нашей наглости и принимает контрмеры:  
Ночные дожоры.  
Срывы с диет.  
Плохое самочувствие.  
Подавленность и начальные стадии депрессии.

**Но. Единственный объективно-реальный способ снизить уровень кортизола — еда.**

И чтобы разобраться с питанием — и настроить организм так, чтобы нам было комфортно и биохакинг начал приносить еще больше пользы — обратимся к истокам.

Ведь все принципы питания и выработки гормонов закладываются глубоко в детстве ↴↴

## **Питание и стресс из детства.**

### **Как это работает.**

Весь наш стресс-менеджмент, стратегия поведения в трудных ситуациях и т.п., все это начинается со времен детства.

**Представьте обычного младенца:** маленький, сморщенный, беспомощный. Все мы были такими.

Когда на этом жизненном этапе мы сталкиваемся со стрессом: тревожность, боль, недомогание — эволюцией заложена всего одна стратегия поведения:

Как только ребенку стало плохо — он зовет маму. Что она делает чаще всего? Кормит его.

И здесь и навсегда закладываются ↴

## **Два базовых принципа детского стресс-менеджмента.**

**Питание** — мать кормит ребенка грудью.

**Общение** — мать находится рядом с ребенком.

И со времен младенчества, эти принципы настолько сильно встраиваются в нашу модель поведения, что два единственных способа снизить уровень кортизола:

Во-первых, пообщаться с кем-то: поделиться своими проблемами, получить поддержку. Это тема для отдельного гайда, сегодня мы говорим о ↴

Во-вторых, поесть что-то, что нам нравится.

Другого формата борьбы со стрессом наш организм не знает.

## **Хотите питаться правильно — обозначим кое-что важное.**

Чтобы нормализовать свой уровень кортизола с помощью питания — вам нужно прямо сейчас узнать о себе две вещи:

1. Как вы были рождены: естественным путем или с помощью кесарево?
2. Были ли грудное вскармливание или вас сразу кормили смесями?

### **Почему это важно?**

#### **➤ Кесарево сечение изменяет социальность человека.**

«Кесаренок» — как называют акушеры таких детей — никогда не будет настолько социальным, открытым и общительным, как если бы он был рожден естественным путем.

И на это есть две причины:

1. Глубокая психологическая — процесс борьбы во время рождения, который откладывается глубоко в подсознании.
2. Начальная микрофлора. Когда ребенок проходит по родовым путям — он покрывается защитной микрофлорой, которая помогает развивать иммунитет в

начале жизни.

Чем ниже иммунитет в младенчестве — Тем больше проблем со стрессом и тревожности = больше неосознанных внутренних затыков, которые влияют на ваше состояние во «взрослой» жизни.

### ➤ **Грудное вскармливание приучает нас к трем вещам.**

Во время коммуникации с матерью, младенец привыкает получать:

1. **Окситоцин** — гормон, влияющий на социальную связь.
2. **Серотонин** — гормон, влияющий на поведение, либидо, настроение и аппетит.
3. **Эндорфин** — биологически-активное вещество (нейропептид), которое подстраивается под условия среды и помогает нам чувствовать себя счастливее.

Эти три гормона-релаксанта содержатся в молоке матери и ребенок с детства привыкает к действию этих гормонов.

### **И здесь в дело вступает еще одно важное условия**

Здоровье матери. Если мать здорова — количество гормонов-релаксантов в молоке находятся в норме — ребенок развивается замечательно. И в итоге, при правильном воспитании, вырастает 100% физически- и морально-здоровый человек.

Если со здоровьем матери проблемы — в её организм поступает больше кортизола, который передается ребенку. И вместо гормонов-релаксантов ребенок привыкает к гормону стресса.

### **По поводу смесей.**

Да простят меня все детские нутрициологи, но основа большинства детских смесей — сахар и глюкоза. В итоге, после приема этих смесей человек привыкает к сахару, что на неосознанном уровне превращает его в «потребителя»:

— А что я получу, если сделаю это? Дадут ли мне сахар?

Мужики, я не конспиролог-теоретик, но одна из причин хреновой социализации современных детей — вскармливание смесями. И тут все логично:



Человек недополучает трех нужных гормонов-релаксантов и относится к социализации как к удовлетворению потребностей «в сахаре»: Что я получу, если пообщаюсь с тобой.

**Пример:** человека просят позвонить какому-нибудь дальнему родственнику, а человек думает: «А нахрена мне это делать? В чем суть и смысл?» А смысл в обычном общении как способе снятия стресса.

## Подытожим

**Во-первых,** наша социализация зависит от:

1. Процесса рождения: кесарево или естественным путем.
2. Вида вскармливания: грудное или смесями. В случае смесей младенец не привыкнет к нужным гормонам-релаксантам будет хуже социализироваться и больше стрессовать.
3. Здоровья матери.

**Во-вторых,** еще во времена младенчества мы привыкли снимать стресс двумя вещами: общением и едой.

Тема сегодняшнего гайда — еда, поэтому переходим к конкретике питания.

↴↴↴

## Организм и питание.

Сразу вспомним цепочку:

Любой продукт — источник гормонов. Например: хотите уснуть — съешьте банан и получите выброс мелатонина (гормона сна) в кровь. ↴

Мы потребляем еду — гормоны вырабатываются.

↴

Стресс — кортизол — провоцирует выработку пролактина и понижает наш уровень тестостерона. Способ борьбы с этой «цепной реакцией» — правильное питание.

## Разные подходы к питанию — это круто. НО...

Есть базовая теория калорий — мы едим что-то и получаем определенное количество калорий. Калории — система измерения энергетической ценности

пищи.

Съел продуктов на 1000 калорий — получил энергии на 1000 калорий. Вроде все просто и логично.

Но.

Единицы диетологов учитывают две важные вещи, влияющие на качество усвоения продуктов в нашем организме — а значит, на выработку гормонов и количество энергии:

1. Консистенция еды: чем она «жиже» — тем больше реальных калорий попадает в организм. Об этом чуть позже.
2. Состояние ЖКТ (желудочно-кишечный тракт). Чем он здоровее — тем лучше организм усваивает продукты.

## **А теперь еще раз вспомним механику борьбы со стрессом.**

[И через десять секунд в голове загорится лампочка]

Мы едим — кортизол понижается — стресса меньше — тестостерон не страдает. Но это правило работает только по отношению к еде, которую усвоил наш организм.

И тут ключевая разница:

**Между человеком** со здоровым ЖКТ, который ест «более-жидкую/мягкую» пищу — кусок хорошо-прожаренного мяса, например. И усваивает 90% калорий из этого куска, а значит понижает свой кортизол.

**И человеком**, с проблемами ЖКТ, который грызет сырой кусок мяса из морозилки или закидывается фастфудом на ходу, не прожевывая. Его организм не усвоит этих продуктов — кортизол не понизится и тестостерон продолжит страдать.

## **И здесь выделим одну истину.**

Кортизол не снижается от факта употребления еды. Кортизол снижается от конечной точки потребления еды, а конечная точка — попадания сахара в клетку организма.

Как только сахар попал в клетку — кортизол начал снижаться.  
А этот сахар не попадает, потому что ↴↴

## **Проблема 1. — Мы не умеем жевать и глотать. Никто из нас.**

Вообще никто и спорить с этим бесполезно. Если человек целенаправленно не научится жевать и глотать — он всегда будет делать это неправильно. Так было и в моем случае.

## **Проблема 2. — Кортизол влияет на процесс глотания.**

Чем выше кортизол — тем быстрее хочется проглотить пищу, чтобы убрать внутреннее напряжение из-за стресса. Кто из нас готов сидеть за столом и контролировать процесс глотания? Никто.

Но. Единственный способ побороть эту проблему — возвести правильное глотание в привычку.

## **Пищеварение**

Это еще одна важная часть борьбы с кортизолом. Потому что главная цель поедания продуктов — сахар, который попадает в клетки организма.

### **Как работает пищеварение.**

В три этапа:

1. Пища попадает в ротовую полость, обильно смачивается слюной и начинает ферментироваться.

И чем больше мы жуем: тем больше слюны в пище — лучше ферментизация, и «жиже» сама потребляемая пища — проще усваивается желудком.

2. Пища попадает в желудок и смешивается с желудочным соком. Желудочный сок начинает процесс расщепления веществ — переработку калорий в энергию.

3. По ЖКТ пища попадает в отдел тонкого кишечника и под воздействием

местных ферментов отдает организму все жиры, белки и углеводы. В т.ч. и сахар попадает в клетки организма, разносится с кровью и понижает уровень кортизола.

Остаточные продукты пищеварения выводятся естественным путем.

И есть одна очень странная и парадоксальная взаимосвязь:

Мы хотим решить проблемы с кортизолом с помощью еды. Но. Пищеварение замедляется из-за высокого кортизола. Болезни ЖКТ еще и усугубляют этот процесс.

И решение этой проблемы зависит от:

А) Состояния ЖКТ. Чем здоровее — тем лучше.

### **Добавки для восстановления микрофлоры и улучшения работы ЖКТ :**

**1) Силимариновый комплекс** , улучшает работу печени , желчного и выводит грязь из организма <https://iherb.co/EPjkNMU>

**2)Пищеварительные ферменты** , у 90% людей они в , не достаточном количестве , из за плохого питания <https://iherb.co/nSQTvzW>

**3)Пребиотики** - нужны для заселения полезных бактерий в ЖКТ , это микроорганизмы, которые обладают способностью восстанавливать нормальную микрофлору кишечника, а также губительно влиять на болезнетворные и патогенные микроорганизмы. <https://iherb.co/AzpBG2Q>

Б) Состояния сосудов. Чем здоровее сосуды — тем быстрее полезные вещества из пищи разносятся по организму.

### **Добавки для улучшения состояния сосудов и очистки их от бляшек :**

Витамин К2 <https://iherb.co/9a7tQeU>

Серрапептаза <https://iherb.co/SsJhLMw>

В) Состояния крови. Она не должна быть густой, не должна быть перегружена солью и другими негативными веществами.

Люмброкиназа <https://iherb.co/He5hkDH> **Люмброкиназа** растворяет тромбы, и сладжы, снижает вязкость крови, являясь природным антикоагулянтом, регулирует биохимию крови, посредством снижения уровня холестерина

## **Инсулин.**

Самое важное в процессе борьбы с кортизолом, ведь этот гормон позволяет нашему организму использовать глюкозу для получения энергии.

### **Как он работает?**

Любые полезные вещества — в том числе глюкоза/сахар — плавают по нашему кровяному руслу. Из всего потока веществ, инсулин «выцепляет» клетки сахара и заталкивает их в клетки организма.

Происходит «цепная реакция», о которой я говорил ранее. Вырабатывается энергия.

И все были бы супер-энергичными мужчинами, если бы не.

## **Проблемы с инсулином.**

Нюансов и теории в этой теме — куча, поэтому я выделю только самое важное.

**Вспоминаем** о грудном и «смесевом» вскармливании. И вспоминаем, что у младенцев на смеси с детства закладывается привычка потреблять больше сахара, чем нужно.

Поэтому выработка инсулина развивается «неправильно»

Отсюда главная проблема современных людей — низкая чувствительность к инсулину с детства. Пример: съели сникерс и не почувствовали энергии, потому что глюкоза не преобразовалась в энергию.

Причина — низкая чувствительность к инсулину. Как это исправлять? С помощью правильного — для вас — питания, о котором мы поговорим сегодня.

**И самое неприятное** в случае с низкой восприимчивостью к инсулину — высокий уровень сахара в крови. Получается следующая цепочка «взрывной реакции»:

С детства в некоторых закладывается «высокий порог чувствительности» к сахару.

↴

Сахар не усваивается, не дает энергию и остается в крови.

↴

Из-за недостатка сахара в клетках — ткани начинают деградировать. Вспоминайте случаи с диабетиками и их гниющими ногами.

↴

В ответ на стресс — повреждение тканей — организм вырабатывает кортизол.

Цепочка замыкается. Человек чувствует себя хреново и диеты не помогают. Все.

## Что мы имеем?

Человек ест ⇒ Сахар попадает в кровь ⇒ Инсулин нормально не распахивает сахар по клеткам, потому что «в детстве начал питаться хреново» ⇒ Организм не получает энергии — чувствуем вялость / Ткани не получают нужных веществ — изменения в виде прыщей, гнойников и т.д. ⇒ В ответ на стресс организм вырабатывает кортизол и ломает уровень тестостерона.

То есть, если мы нормализуем питание и включим базовые полезные привычки (жевание, например) — запустится нужна «цепная реакция»:

**1.** ЖКТ придет в норму и будет, потому что в организм будет поступать правильная — с точки зрения особенностей вашего организма — пища, которая будет ферментированная слюной.

⇓

**2.** Из ЖКТ в организм будет поступать нужно количество полезных веществ — гомеостаз перестанет страдать, гормоны не будут скакать.

⇓

**3.** Перестроенный гомеостаз заставит организм вырабатывать меньше кортизола, а активированный инсулин начнет качественно усваивать всю глюкозу, поступающую в организм — энергии станет больше.

**Итог этих изменений:** общее улучшение качества жизни и фундамент для внедрения в образ жизни биохакинга — чтобы стать еще лучше.

И прежде чем мы перейдем к практическим рекомендациям по питанию — разберем пару важных моментов, чтобы в голове сложилась окончательная картинка происходящего

## Коротко о главном.

Разберем еще два момента по питанию и сразу же перейдем к практическим рекомендациям, чтобы уже сегодня в вашей голове сложилась картинка: «Мне нужно пробовать это и это, чтобы улучшить качество своей жизни».

## Цепочка жрания.

Из предыдущей части гайды мы поняли: хреновое ЖКТ, хреновые пищевые привычки и хреновая чувствительность к инсулину = выработка кортизола, снижение тестостерона и общее ухудшение самочувствия.

**Почему так?** Потому что организм не получает нужных полезных веществ — а как их получать, если система усвоения глюкозы угробленная — выделяет кортизол в организм и подстегивает наш аппетит.

**В итоге** — поколение закортизоленных в хлам людей, которые хотят есть все и постоянно, при этом организм не получит нужный объем полезных веществ. До тех пор, пока питание не будет оптимизировано «под вас».

## Любая нормальная диета — не про похудение.

А про комплексную перестройку организма, оздоровление ЖКТ и прививания базовых полезных привычек. Все остальное — хрень, которая не даст реально-качественных изменений в жизни.

Похудеете? Да okay. Но будете ли чувствовать себя лучше, бодрее и

энергичнее? Нет.

## **Нормальный инсулин — это все, что нужно нашему ТЕЛУ, чтобы чувствовать себя комфортно.**

Потому что инсулин преобразует глюкозу в энергию.

И, потому что инсулин не дает сахару застаиваться в крови, разрушать ткани и провоцировать выработку кортизола — гормона стресса.

Я не зря выделил «ТЕЛО» заглавными. Дело в том, что клеткам мозга не нужен инсулин, чтобы питаться сахаром. Инсулин — это энергетическая валюта всего организма, кроме мозга.

Почему так? Потому что эволюция. Гомеостаз и инсулин выступают в роли защитной функции — не дают на употребить столько энергии, сколько нам не нужно.

Если бы эволюция не ограничила наше тело — мы бы самоуничтожились, офигевая от отсутствия физических и моральных рамок.

Теперь разберем две базовые проблемы — внутреннюю и физическую ↴↴

## **Хреновый инсулин — причина депрессии.**

Если сахар находится в крови, а не в клетке — ткани будут хронически голодать, провоцируя неосознанную выработку кортизола.

Итог постоянного выплеска кортизола — защитная реакция в виде одной из начальных форм депрессии. Потому что сама депрессия — болезнь, а инсулиновая депрессия — одно из звеньев цепной реакции, сигнализирующее о проблемах в организме.

## **Хреновый инсулин — причина переедания.**

Организм потребляет пищу, не получает нужного количества инсулина из-за ряда причин — о них мы говорили ранее — офигевает и запускает защитную реакцию в виде выработки кортизола.

Кортизол попадает в кровь и повышает аппетит. потому что это естественная реакция для подавления стресса — вспоминаем о младенчестве и пищевых привычках.



Человек есть еще больше, снова не получает нужное количество глюкозы в клетках. Цепочка жрания запускается, мы перманентно чувствуем себя хреново + толстеем.

Кому такое нужно? Никому.

Поэтому перейдем к решению проблемы с инсулином, а затем разберем несколько подходов к «выправлению» вашего питания ↴↴

## **Фактор, отвечающий за инсулин.**

### **Наш мозг понимает, что мы едим.**

Что, как, в каком объеме, с каким составом, со специями или мазиком — все это мозг понимает. Как? С помощью сигнальной системы гормонов.

Лептин — гормон, вырабатываемый жировыми клетками и отвечающий за чувство голода. Повысился общий уровень гормонов в крови — гомеостаз пошатнулся — лептин выделился в кровь и спровоцировал голод.

Если в организме все окей — лептин выделяется только в нужных моментах.

Но. Есть люди со сломанным механизмом голода. Один из них — это я, с 015 года сдаю на лептин, и при норма 3,5-18 стабильно держался на 0,5 и ничего не мог с этим поделать.

Начал копать и разбираться — понял, что дело в кортизоле и неправильном питании (полном отсутствии пищевых привычек на одном из этапов жизни).

Как я питался раньше? 2 35см пиццы, 2 литра колы и четыре картошки на ужин — нормальное меню, с утра роллы — пару сетов. И никакого самоконтроля — жру все, что могу сожрать.

Откуда такой голод?

Кортизол ронял мой уровень лептина, потому что «жизнь тяжелая и стресса много». Как я из этого выбирался? С помощью улучшения системы питания, чтобы добиться двух изменений.

### **Улучшить чувствительность организма к сахару.**

Чтобы инсулин успевал усваивать глюкозу и перерабатывать её в энергию.

## **Дать мозгу понимание — не вся еда нужна и полезна.**

**Например**, любая исключительно-сладкая пища — сахарная бомба, которую мы едим и выпадаем из нормального обмена веществ на неделю-две.

Почему так? Потому что «цепные реакции», о которых мы говорили: едим пироженку и:

Если инсулинорезистентность (невосприимчивость) есть — ничего не происходит и организм требует еще, подстегивают аппетит кортизолом. Но калории то остаются, а значит перерабатываются в жир.

Если инсулинорезистентности нет — мощный выброс энергии в организм, после которого мозг понимает: «Нахер мне обычная еда — буду есть сладкое».

**Со всей нужной теорией и теорие-практикой разобрались. Плавнo переходим к конкретным рекомендациям ↴↴**

## **Базовые принципы правильного питания.**

### **Это питание правильно только для вас.**

Оно дает реальный эффект и влияет на вас положительным образом. Я поделюсь тремя подходами к нормализации рациона — пробуйте, следите за изменениями и оптимизируйте питание под себя.

### **Это питание не вредит организму.**

Если посмотреть на меня-«образца-2015 года», в моем понимании правильное питание — кола, пицца и суши. Хорошо ли это для тела? Нет. А для мозгов? Не-а.

Что помогло мне поменять взгляды на продукты? Изменения пищевых привычек с помощью двух фишек:

#### **1. Замещение.**

Меняю что-то плохое на что-то приятное, включая систему ценностей внутри мозга и провоцируя выработку дофамина — связующего элемента, отвечающего за выработку гормона счастья (сератонина).

## **2. Отсутствие фанатизма**

Помним о гомеостазе организма и ни в коем случае не начинаем перестраивать пищевые привычки резко.

Подытожим: Если вы начинаете перестраивать свое питание — делайте это с помощью замещения и без фанатизма. Об этом поговорим в конце гайда.

## **Два оптимальных подхода к диетам.**

Подходы к диетам, которые вы можете применять на практике уже сегодня

### **Палеодиета.**

Диета, основанная на пищевых привычках наших далеких предков времен палеолита.

### **Что можно есть?**

Мясо: говядина, ягненок, курица, индейка, свинина, дичь. Домашняя скотина и птица должна быть со свободного выгула, откормленная травой или зерном, а не специальными кормами.

Рыба и морепродукты: лосось, форель, пикша, креветки, моллюски и другие.

Яйца: выбирайте от куриц, которые паслись на воле, или обогащенные омега-3.

Овощи: брокколи, листовая капуста, перец, лук, морковь, помидоры.

Фрукты и ягоды: яблоки, бананы, апельсины, груши, авокадо и

другие. Корнеплоды: картофель, ямс, репа.

Орехи и семена: миндаль, орех макадамия, грецкие орехи, фундук, семена подсолнечника, тыквы и другие.

Некоторые растительные масла: оливковое масло холодного отжима, кокосовое масло, масло авокадо.

Соль и специи: морская соль, чеснок, розмарин, куркума и другие.

Напитки без сахара и кофеина: вода, включая минеральную, травяные чаи без кофеина, ягодные морсы без добавления сахара, овощные соки.

## **Что исключаем?**

Сладкие продукты: сахар, любые сладости, мороженое.

Зерновые: включая хлеб, пасту, пшеницу, полбу, рожь, ячмень и другие. Бобовые: бобы, фасоль, горох и другие.

Молочная продукция: молоко, кисломолочные продукты, творог.

Некоторые растительные масла: соевое, подсолнечное, хлопковое, кукурузное, виноградных косточек, сафлоровое и другие.

Трансжиры: маргарин и обработанная еда, содержащая гидрогенизированные масла.

Искусственные подсластители: аспартам, сукралоза, цикламаты, сахарин, ацесульфам калия.

Сильно обработанная пища: диетическая и низкожировая, в которой много добавок.

Напитки с сахаром, спиртом и кофеином: алкоголь, чай, кофе, фруктовые соки, энергетические и спортивные напитки, газировка с сахаром или сахарозаменителем.

## **Сыроедение.**

**Современный подход к питанию, основанный на «живых» продуктах.**

## **Что можно есть?**

## **Любые:**

Фрукты и ягоды.

Зелень.

Овощи.

Злаки.

Семена и орехи.

Бобовые.

Сухофрукты.

## **Что исключаем?**

**Все, что не попадает в предыдущий список.**

НО. Это не значит, что для нормализации питания вы всю жизнь должны придерживаться одной только диеты. Разберем мой опыт ↴

## **Чего придерживаюсь лично я.**

Гибридного типа питания: когда я чувствую себя хорошо — ем все, что хочу, когда мне нужны силы для чего-то — сыроедение.

## **Почему такой подход?**

**1. Потому что на диетах невозможно просидеть долго.**

Они не созданы для постоянного сидения. Решили свои потребности и пошли дальше.

Два вида диет, которые я предлагаю вам для начала — способ избавиться от вредного сахара в рационе и нормализовать уровень кортизола в организме.

Как только это произойдет — можно возвращаться к привычному ритму жизни, ограничивая себя только в сладком.

Сладкое — бесполезный продукт, который крадет наши силы и

энергию. **2. Потому что я смог выстроить систему.**

С помощью первых диет объяснил своему мозгу — вот это плохо и не нужно, а это хорошо и полезно. Объяснения были подкреплены изменением в гормональном фоне организма из-за нормального рациона.

И, затем, переросли в правильные пищевые привычки, благодаря которым мне нужно придерживаться диет.

**3. Потому что я компенсирую все физическими нагрузками.**

Мы нормализуем питание, чтобы нормализовать инсулинорезистентность и понизить уровень кортизола в организме. Что помогает ускорить этот процесс? Физуха.

Условно, есть нижняя часть тела — ноги, ягодицы и т.д. Там максимум мышечных волокон. Эти волокна питаются сахаром. Мы упражняемся — приседаем (это самое эффективное упражнение в период нормализации питания), весь сахар, который есть в крови — идет на компенсацию этой физ.нагрузки.

Оптимальная нагрузка для разгона инсулина и борьбы с высоким уровнем кортизола — 400 приседаний в день.

Теперь, когда в голове сложилась полная картина, закрепим первые практические действия на сегодня и ближайший месяц ↴↴

## **С чего сегодня начать вам?**

### **Шаг 1. Фиксируем еду.**

В течение недели записываем все приемы пищи, считаем калории с помощью FatSecret, в конце каждого дня фиксируем свое состояние: ел это — чувствую себя так.

В это время не занимаемся спортом. Вообще.

## **Шаг 2.1 Выбираем предпочтительный тип диеты, из предложенных мной.**

Раскладываем перед собой любое универсальное меню этой диеты и свое меню недели. Смотрим на вредные продукты из своего меню и частично замещаем их «диетическими».

С каждой новой неделей замещаем все больше вредных продуктов на диетические. Для компенсации мозга постоянно держим в голове цель — для чего вы это делаете и что будет после.

Плюсом — в моменты «почти срываюсь» компенсируем негатив любимым делом и физическими тренировками.

## **Шаг 2.2. Компенсируем диету тренировками.**

400 приседаний в течение всего дня — оптимальный вариант для всех.

## **Шаг 4. Спустя тридцать дней фиксируем состояние**

Сравниваем:

1. Меню: было и стало.
2. Физические показатели: было и стало.
3. Общее самочувствие: было и стало.

## **Подытожим.**

В этой части гайда кратко обобщим все то, что узнали сегодня.

## **Механика работы стресса.**

Любое негативное событие в жизни = выброс кортизола в организм. После этого «цепная реакция»: кортизол подавляется пролактином, пролактин вредит

тестостерону.

## **Все дело в гормонах.**

Они управляют всеми процессами в нашем организме. Хотите похудеть — работайте с гормонами. Хотите стать продуктивнее — работайте с гормонами.

Как работать с гормонами? С помощью биохакинга и моих программ обучения, основанных на фундаментальной теории и личном опыте.

## **Питание — единственный адекватный способ борьбы со стрессом.**

Потому что с самого детства, на уровне неосознанного младенец привыкает: что-то плохое произошло — нужна кричать и звать маму. Мама приходит и кормит ребенка.

Вместе с её молоком в организм попадает три гормона-релаксанта: окситоцин, серотонин, эндорфин.

## **Главная цель нормальной диеты — нормализация гормонов.**

Чтобы инсулин работал и переводил глюкозу в клетки, выделяя энергию. И чтобы гомеостаз не офигевал от гормональных скачков из-за неправильного питания.

## **Основные правила нормализации питания.**

1. Помним о гомеостазе и не перестраиваем питание резко и бездумно.
2. Придерживаемся пошаговой стратегии, описанной в этом гайде.
3. Учитываем специфику организма и механику работы гормонов — инсулина, в частности. Вся информация, опять же, есть в этом гайде.
4. Используем добавки , о которых я говорил выше для восстановления ЖКТ

**Ниже я оставил основную терминологию для тех, кто составляет конспекты с теорией** ↴



# Основная терминология.

## Гормоны.

**Пролактин** — гормон защиты от стресса, который отвечает за все негативное в жизни мужчины: вялость, фиговый характер, неуверенность и т.д.

**Кортизол** — гормон стресса. Подстегивает нас в определенных ситуациях. **Окситоцин** — гормон социальности

**Серотонин** — гормон настроения, поведения, аппетита и либидо.

**Эндорфин** — «гормон счастья», отвечающий за уровень счастья и внутреннее самочувствие.

**Мелатонин** — гормон сна.

**Инсулин** — гормон, отвечающий за преобразования глюкозы в энергию. **Лептин** — гормон голода.

## Внутренние процессы и «агрегаты» организма.

**Гомеостаз** — процесс поддержания одного и того же уровня биологически-активных веществ внутри организма. Например: организм привык к одной единице тестостерона и не примет больше тестостерона «извне».

**Калории** — система измерения энергетической ценности пищи по принципу: проглотил>сгенерировал n-количество энергии.

**ЖКТ** — желудочно-кишечный тракт.

**Ферментизация** — биологический процесс, при котором одни вещества превращаются в другие. Например: ферменты слюны расщепляют крахмал.

**Инсулинорезистентность** — потеря чувствительности клеток к инсулину, неусваиваемость сахара организмом.