

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	<b>5</b>
<b>1. Кофе, спиртное и фильмы ужасов</b>	
Как обновить суперкомпьютер в мозге .....	13
<b>2. 38 градусов ниже нуля</b>	
Как починить протекающий мозг .....	35
<b>3. Дыхание и то, что с ним связано</b>	
Как изгнать стресс и распрощаться с высоким уровнем кортизола .....	47
<b>4. Питайтесь умно</b>	
Как питать мозг .....	64
<b>5. «Области тьмы» и «Люси»</b>	
Ноотропы и умные лекарства .....	96
<b>6. Обновите свою голову</b>	
Биохакинг мозга: оборудование, игры и инструменты .....	121
<b>7. Сон</b>	
Как избавиться от джетлага, спать как чемпион и отслеживать циклы сна .....	135
<b>8. Стройный и злой</b>	
Как сжечь жир, не навредив себе .....	171
<b>9. Сила навсегда</b>	
Как создать мышцы, работающие всю жизнь.....	195
<b>10. Расшифровка формы</b>	
Окончательная версия чертежа идеального тела.....	219
<b>11. Биохакинг тела</b>	
Наука, техника и инструменты построения идеального человека.....	235

<b>12. Росомаха</b>	
Полный набор инструментов для восстановления со скоростью света ....	258
<b>13. Чистый кишечник</b>	
Как починить кишечник, оптимизировать пищеварение и увеличить усвоение питательных веществ .....	294
<b>14. К черту диеты</b>	
Как настроить пищеварение .....	341
<b>15. Никаких болезней</b>	
Как создать несокрушимый иммунитет .....	373
<b>16. Оценка себя</b>	
Как проверить, отследить и интерпретировать анализы крови, слюны, мочи и стула .....	421
<b>17. Супермодель</b>	
Как довести до совершенства симметрию и красоту .....	453
<b>18. Секс</b>	
Тантра, оргазм, либидо, половое удовлетворение, гормоны и так далее .....	490
<b>19. Долголетие расшифровано</b>	
Древняя мудрость и современная наука в борьбе за здоровье и продолжительность жизни .....	516
<b>20. Невидимки</b>	
Скрытые переменные, которые создают или разрушают разум, тело и дух .....	612
<b>21. Сценарии и ритуалы</b>	
План идеального дня .....	655
<b>Заключение .....</b>	<b>689</b>
<b>Благодарности .....</b>	<b>691</b>
<b>Алфавитный указатель .....</b>	<b>692</b>