

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. ПОЛЬЗА БИОХАКИНГА ДЛЯ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ	7
Что такое биохакинг и как он появился?	7
Как самодельная биология обрела популярность?	8
Биохакинг по-мужски	9
Мой опыт вхождения в биохакинг	10
Зачем это нужно лично мне?	11
Женский подход к антиэйдж	12
Биохакинг по-женски	13
ГЛАВА 2. БИОРИТМЫ – КРИТИЧЕСКАЯ ТОЧКА ВЗЛОМА	15
Моя практика ранних подъемов и ранних завтраков	15
Внутренние часы, которым следует все живое на планете	16
Что такое биоритмы?	17
Зачем знать свои суточные ритмы?	18
Причины рассогласования биоритмов	18
Виды биоритмов и их воздействие на человека	19
Биоритмы и еда	27
Кислые и щелочные продукты питания	28
Питание по временам года	31
Циркадианная биология	34
ГЛАВА 3. СОН КРАСОТЫ	37
Отправная точка биоритма	37
Биоритмы и сон	38
Синий и зеленый свет будят человека по-разному	39
Мелатонин — важнейший регулятор циркадных ритмов	39
Неправильный сон — враг красоты и омоложения	41

ОГЛАВЛЕНИЕ

Роль глубокого сна	43
Чем занят наш мозг, когда мы спим?	44
ГЛАВА 4. БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ: МАРКЕРЫ СТАРОСТИ	49
От стереотипов — к фактам	49
Клише возраста: тень стереотипов на нашем здоровье	51
Продолжительность жизни в сочетании с пренебрежимым старением	54
Правила долгожителей животного мира	55
Стратегия пренебрежимого старения	56
Зачем знать биомаркер своего возраста?	57
Известные способы замера биологического возраста	58
Шпаргалка биохакера	61
Цель биохакинга по-женски	63
Небольшой экскурс в теорию старения	64
Теломерная теория старения	65
Свободнорадикальная теория старения	65
Теория генетической регуляции и эпигенетика	66
А можно ли взять и перестать стареть?	67
Стресс — разрушитель молодости	69
ГЛАВА 5. СПАСИТЕЛЬНАЯ СИЛА СТРЕССА И ПРАКТИКИ ДЛЯ ВАШЕГО РОСТА	70
Печальная статистика	70
Адаптивность как принцип биохакинга	71
Развитие навыка адаптивности и его уровни	72
Новый взгляд на стрессовые и повреждающие клетку факторы	73
10 советов, как построить новые отношения со стрессом	75
10 полезных решений для вашего движения вперед!	76
Повышайте уровень вибраций тела до физиологического	85

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 6. ГОРМОНЫ МОЛОДОСТИ И ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ УЛУЧШИТЬ СВОЕ САМОЧУВСТВИЕ	87
Железа здоровых долгожителей	87
Гормоны, творящие чудеса	88
Дофамин — вперед и только вперед	91
Серотонин — залог хорошего настроения	92
Эндорфин — и газ, и тормоз, и любовь	93
Окситоцин — гормон добра и щедрости	94
Что делать со стрессом?	95
Адреналин — дерись или убегай	95
Кортизол — затаиться и переждать опасность	96
Разбушевавшийся «генерал» Кортизол	97
Точка взлома биохакинга и победа над стрессом	99
ГЛАВА 7. ФЕРМЕНТЫ КРАСОТЫ, СТРОЙНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ	101
Метаболизм	101
Без жира — ни красоты, ни стройности!	102
А теперь о ферментах более подробно	104
Ферменты в биохакинге по-женски	104
Ферменты — это молодость и здоровье!	105
Меню с ферментами неживотного происхождения	107
Как ферменты влияют на нашу молодость?	108
Простые способы увеличить активность ферментов	109
Биохимический анализ крови на ферменты	110
Обратная сторона энзимов. Чем опасны жиросжигатели?	111
ГЛАВА 8. БАД NOT BAD	113
БАД не так плохи, как о них говорят.....	113
Тюремная диета вдохновила на создание БАД	113
Консервы — предшественники БАД	114
Сколько пищи нам нужно?	115

ОГЛАВЛЕНИЕ

БАД «по-женски»	116
Все без исключения — химия.....	123
Металлы как кофакторы ферментов	126
Структурные компоненты веществ	133
Мое отношение к БАД	142
ГЛАВА 9. КОГНИТИВНАЯ АТЛЕТИКА, ИЛИ МОЗГОСПОРТ	145
Что такое когнитивное здоровье?	145
Человек «глушеет» быстрее, чем приходит мудрость!	146
Биохакинг по-женски — забота о здоровье разума	147
Мой опыт в спорте	149
7 причин пользы спорта для мозга	150
Виды спорта, которые развивают мозг	153
Тренируясь, мы становимся более счастливыми!	154
ГЛАВА 10. ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ: ПИН-КОД ДОЛГОЛЕТИЯ	156
Измените отношение к продлению жизни	156
Принципы системного подхода в биохакинге	157
Здоровье — динамический процесс	158
Новый взгляд на долголетие	159
Оптимизация работы организма — инструмент долголетия	161
Пин-код долголетия прост!	162
Библиографический список.....	163
ПРИЛОЖЕНИЯ	175
12 принципов биохакинга	175
15 тестов на определение биологического возраста	184
Биохакинг по-женски: 100 целей на 100 лет	193
Указатель	202