6 фундаментальных биохаков, чтобы быть продуктивным, а не пассивным.

 Человеческое тело и разум являются самыми совершенными и невероятными “технологиями”, которые когда-либо существовали, но большинство людей совершенно не понимают, как они работают. Именно поэтому так много людей, начиная с 25 лет, отчетливо видят, что уровень их энергии стремительно падает. То, что они с легкостью могли делать в свои 18 лет, для них уже либо крайне трудно, либо невозможно. Единственное, что вам нужно сделать, чтобы избежать подобных проблем, - это уделить должное внимание своему собственному телу и разуму уже сегодня и тем самым продлить их энерго-ресурс на долгие годы. Для того чтобы вы могли начать прямо сейчас, мы собрали 6 самых лучших биохаков, которые точно сделают вашу жизнь лучше.

***- Биохакинг – это эффективное решение позволяющее овладеть своей системой.***

1. Жизнь – есть желание.

 Смысл жизни, скажете вы, это не биохак, но его отсутствие создаст внутри вас такую обстановку, что ваше тело и разум просто не захотят жить. Ваша химия во многом определяет ваше мировосприятие и, следовательно, мысли, из которых вытекают ваши действия. Отсутствие цели в жизни создаст стрессовую химию тела, и в ней в любом случае будет вырабатываться кортизол, который будет существенно снижать вашу эффективность и счастье от жизни.

 Решение:

- Не обязательно сразу определяться с целью всей своей жизни, достаточно поставить одну не слишком легкую и не слишком сложную цель на этот месяц, которая будет вас зажигать и постепенно достигайте её. Например: Хочу зарабатывать не 500$, а 550$, хочу прыгать в длину не 2 метра, а 2,5, хочу похудеть на 4 кг и тд.

2. Физическая и умственная активность.

 Никогда ранее у человека не было возможности так долго сидеть на одном месте, как сейчас, наши предки постоянно были на ногах, чтобы выжить в том суровом мире. Ваше тело помнит всё, ведь оно является основным наследством, которое вам досталось, и в нём находится огромный источник выносливости и силы. Если вы не будете использовать возможности своего тела и разума, вы просто на просто их потеряйте.

Решение:

- Если у вас сидячая работа, уделите хотя бы 10 минут в день на то чтобы по приседать, побегать, походить быстро по улице, попрыгать на скакалке и тд.

3. Низко гликемическое питание.

 Гликемическая нагрузка это - показатель того, насколько еда повышает уровень сахара в крови. Средне статистический человек ест около 60 кг сахара в год за 10 лет такой человек съедает 600 кг сахара! Неудивительно, что у людей возникает инсулино-резистентность, воспаление сосудов, ожирение, атеросклероз и тд. Но необходимо понимать, что сахар содержится почти во всех продуктах и не есть его совсем просто невозможно да и не нужно.

 Решение:

1. - Ешьте больше натуральной пищи, например: овощи, фрукты, зерновые, рыба и тд.
2. - Интервальное голодание очень - мощный способ повысить восприимчивость рецепторов к инсулину, что обезопасит вас от диабета.

4. Правильный сон.

 Чем больше у вас времени, тем больше шанс, что вы выполните свои задачи максимально эффективно. В сутках только 24 часа, и в основном люди тратят их на сон или работу и совсем немного на себя. Сократить или увеличить сон не выйдет, так как у обоих вариантов есть свои ограничения, но если вы синхронизируйте свой сон с циклом солнца и луны, вы будете лучше высыпаться за меньшее кол-во времени. Дело в том, что наши предки ложились спать на протяжении веков именно по такому графику, поэтому у нас вырабатывается гормон сна мелатонин примерно с 21.00 часов.

 Решение:

- Желаемое время для отхода ко сну в 21.00/23.00 время пробуждения 5.00/6.00.

5. Социальность.

 Человечество стало самым доминирующим видом на земле, за счёт того что люди объединились ради достижения одной цели. Для эволюции это очень выгодно и ей чертовски не выгоден человек, который ни с кем не коммуницирует. Даже если вам всё равно на коллективную эволюцию, то вам нужно разговаривать и обмениваться информацией с людьми, так как полезные связи в обществе и пластичность вашего мозга напрямую зависит от того, со сколькими людьми вы знакомы.

 Решение:

- Общайтесь, заводите новые знакомства, будьте активными.

6. Диагностика системы.

 Согласитесь, знать о проблеме до того, как она стала таковой это весьма выгодно. Статистика показывает что большинство людей получают серьезный ущерб здоровью или вовсе умирают просто потому, что приходят с проблемой уже слишком поздно. Если бы они хотя бы раз в год сдавали анализ крови, проблемы со здоровьем можно было предотвратить.

 Решение:

- Сдавайте общий анализ крови хотя бы раз в полгода или год, чтобы знать, каких витаминов, микро и макро-элементов вам не хватает, а также каков ваш статус хорошего и плохого холестерина, это позволит вам знать что именно нужно изменить в организме. Вы также можете сдать анализы на онкомаркеры, свертываемость крови, биохимический анализ, но главное делайте хотя бы общий анализ крови.

 Эффект от применения этих фундаментальных биохаков улучшит вашу жизнь так, как ничто другое. В конце концов, только имея прочный фундамент, вы сможете построить огромное здание, наследие которого сохранится даже после вас самих.