



# Биохакинг без фанатизма

Как прожить долгую  
полноценную жизнь  
Илья Мутовин

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:  
Биохакинг без фанатизма. Как  
прожить долгую полноценную  
жизнь. Илья Мутовин**  
Серия «Smart Reading.  
Ценные идеи из лучших книг»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=62978851](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62978851)*

*Ключевые идеи книги: Биохакинг без фанатизма. Как прожить долгую  
полноценную жизнь. Илья Мутовин:*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги Ильи Мутовина «Биохакинг без фанатизма. Как прожить долгую полноценную жизнь». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.**

*О книге*

Правильно питаться, больше двигаться, уменьшить стресс, ценить жизнь – вести такой образ жизни мечтает каждый, но современный мир с его дешевой едой, быстрыми развлечениями и шквалом новостей почти не оставляет нам шанса. Реальность

меняется гораздо быстрее, чем природа человека, и никому это не на пользу. Эксперт по ЗОЖ Илья Мутовин знает, как исправить ситуацию: глобальные вопросы правильного питания, спорта, сна, отдыха и медитации он раскладывает на короткие четкие рекомендации. Все вместе это – биохакинг организма, кардинальный и мощный, но без чрезмерного напряжения, боли и стресса.

### ***Зачем читать***

- Получить простые и конкретные рекомендации по улучшению качества жизни, подтвержденные доказательной медициной.
- Сказать окончательное «нет» депрессии и стрессу.
- Открыть новые источники жизненной энергии

### ***Об авторе***

Илья Мутовин – эксперт по ЗОЖ с более чем десятилетним стажем, автор лекций и семинаров по физическому и ментальному здоровью. Его блог в Instagram, посвященный долголетию и продуктивности, читают более 300 тысяч подписчиков. Основатель и CEO сервиса zoop.ru, который помогает развиваться локальному бизнесу в России и СНГ.

# Содержание

Физическое здоровье	6
Физическая активность	6
Правильное питание	9
Два лайфхака для тех, кто любит сладкое:	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Smart Reading**

**Ключевые идеи**

**книги: Биохакинг без  
фанатизма. Как прожить  
долгую полноценную  
жизнь. Илья Мутовин**

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

# Физическое здоровье

## Физическая активность

Физическая активность – это все, что связано со спортом и движением в принципе. Его в современной реальности с ее сидячей работой и диванным времяпровождением очень не хватает. Увеличить активность помогут несколько принципов:

**1. Не сидите больше 50 минут подряд и проходите минимум 8 тысяч шагов в день.** Лучше разминаться не один раз в день в течение часа, а разбить этот час на 12 бодрых пятиминуток, когда вы можете встать, встряхнуться, немного пройтись. Мониторьте число шагов: приемлемый диапазон в зависимости от сезона и вашего состояния – от 8 до 15 тысяч в день. Достичь сравнимого оздоровительного эффекта помогут любые умеренные кардионагрузки: велотренажер, беговая дорожка.

**2. Займитесь общеукрепляющими упражнениями:** жимом лежа, становой тягой, подтягиваниями, жимом ногами – все это дает нагрузку на множество мышц, в том числе сердечную.

**3. Практикуйте растяжку** – еще один способ активизировать все необходимые мышцы, а еще сухожилия и связки.

Вид упражнения – стретчинг, йога или пилатес – значения не имеет, куда важнее практиковать его регулярно и без фанатизма, не допуская травм.

**4. Занимаясь спортом, ищите баланс.** Тело постоянно подает сигналы: оно может быть благодарно, а может предупреждать о перегрузке. Насилие над собой бесполезно для здоровья, особенно в долгосрочной перспективе. По этой причине не рекомендуются кроссфит и высокоинтенсивные интервальные тренировки.

**5. Соблюдайте регулярность.** Оптимальное количество тренировок – два–пять раз в неделю: если их меньше, то ваш организм будет испытывать больше стресса, чем пользы; если больше, мышцы не будут успевать отдыхать.

*В день предполагаемой тренировки вы должны проснуться с пульсом, который обычно минимален для вас. Если на момент пробуждения пульс больше обычного хотя бы на пять–семь ударов в секунду, стоит дать организму отдых.*

**6. Сауна после тренировки воздействует на организм благотворно** – по 10–12 минут за один заход и не более одного-двух заходов. Не посещайте сауну перед сном, помните про необходимость прогрева после холодной купели, исключите в сауне алкоголь и табак.

**7. Во время ходьбы или стоя смотрите на небо, а не под ноги и не в смартфон.** В противном случае позвоночник в шейном и поясничном отделах оказывается пере-

гружен: природа не предусматривала согбенной позы! Выпрямив шею, вы добьетесь выровненной осанки уже через несколько месяцев.

*Корсеты для исправления осанки бесполезны, если для этого нет медицинских показаний. Используя такой корсет, добьетесь лишь снижения тонуса мышц спины – в результате, когда корсет будет снят, спина согнется еще сильнее.*

**8. Всегда сидите с прямой спиной,** избавьтесь от портящих осанку стульев и кресел. Идеальный способ – сидеть на табуретке или фитболе, где просто не на что облокотиться.

# Правильное питание

**Начать нужно с ключевого вредителя – сахара. Его чрезмерное употребление убивает, и это не преувеличение.** Резкие скачки инсулина провоцируют образование холестеринаных бляшек, а те – прямые виновники инфарктов и инсультов.

Сахар сушит и старит кожу: чем больше сахара вы едите, тем ниже уровень коллагена. Чем больше сахара в крови, тем ниже когнитивные способности сладкоежки. Специалисты наблюдали 5189 человек на протяжении 10 лет и обнаружили, что у людей с высоким содержанием сахара в крови деградация когнитивных функций развивалась куда интенсивнее, чем у людей с нормальным уровнем сахара.

*Потребление сахара в буквальном смысле заставляет организм работать на износ: алгоритм, когда резкое повышение сахара в крови вызывает выработку большого объема инсулина, что приводит к резкому падению сахара, далее голоду и желанию вновь съесть сладкое, был придуман природой на крайний случай – если везучему предку удалось найти улей и объесться медом. Ныне же мы запускаем этот энергоемкий процесс по нескольку раз на дню, изнашивая организм.*

***Именно сахар, а не жир способствует лишнему весу.***

Часть сахара расщепляется в глюкозу, которая преобразуется в гликоген в печени и мышцах; если сахара слишком много, то часть глюкозы преобразуется в жировую ткань. Так организм защищается от гипергликемии, вызванной неправильным питанием (при этом жир, съеденный вместе с сахаром, тоже весь отложится).

*Самый простой способ определить, страдаете ли вы избыточным весом или ожирением, – использовать формулу индекса массы тела. Индекс массы тела равен массе тела в килограммах, деленной на квадрат роста в метрах.*

*Если ваш вес составляет 70 кг, а рост – 177 см, то ИМТ = 70: (1,77 × 1,77) = 22,3.*

*ИМТ, равный или превышающий 30, означает ожирение, ИМТ больше 25 – избыточный вес. Норма – 18,5–24,9.*

***Безопасная норма сахара для человека – около 50 грамм в день.*** Цифра может различаться в зависимости от генетической предрасположенности и других факторов, однако сокращение сладкого и мучного в рационе в любом случае самая правильная тактика для каждого. При этом важно иметь в виду, что ***сахар – это не только сладости, но все, что провоцирует организм на выработку неадекватно большого количества инсулина.*** Это и рафинированные продукты (шлифованный рис, мюсли и хлопья, белый хлеб), и крахмальные продукты (картофель, кукуруза, тыква).

*Товарам с надписью Fitness или Slim доверять не стоит: чаще всего это те же рафинированные продукты с высоким содержанием сахара.*

Стабилизировать сахарную диету поможет знание о гликемическом и инсулиновом индексах продуктов. Они, как правило, не совпадают: так, молоко незначительно поднимает уровень сахара в крови, но организм реагирует на него большим выбросом инсулина.

В процессе приготовления пищи ГИ и ИИ обычно увеличиваются: чем сильнее вы измельчите, прожарите или проварите продукт, тем проще организму усваивать белки, жиры и углеводы, тем скорее повысится уровень сахара и инсулина в крови. С этой точки зрения кусок жареного мяса предпочтительнее котлет, а апельсин на десерт лучше апельсинового фреша (его сахарно-инсулиновый вред, вопреки обещаниям рекламщиков, не меньше, чем вред газировки).

## Два лайфхака для тех, кто любит сладкое:

► **Смешивайте продукты с разными индексами:** смешав творог (сравнительно низкий ГИ) и джем (высокий ГИ), вы получите продукт с относительно невысоким ГИ.

► **Ешьте сладкое только после «хорошей» еды.** Если первым блюдом будет гречневая каша, уровень сахара и инсулина повысится умеренно; съеденная после этого конфета не спровоцирует скачка сахара и инсулина.

*Для многих заменой сахара оказывается аспартам. Он довольно безопасен, однако, будучи слаще сахара в 160–200 раз, значительно меняет вкус еды: регулярно употребляя аспартам, вы перестанете чувствовать вкус натурально сладких продуктов.*

Как быть с прочей кулинарной биохимией? Традиционно оптимальным соотношением белков/жиров/углеводов считается пропорция 20/35/45, однако это скорее средние показатели. Если сегодня вы пообедали рыбой и уже получили более 20 % белков от общего рациона калорий, просто воздержитесь в ближайшие дни от белковой пищи в пользу длинных углеводов (овощи, крупы), и баланс будет соблюден. Точный подсчет калорий совсем не обязателен. В целом его стоит делать только для тех, кто:

▶ совсем не представляет, как он питается, и хочет взять это дело под контроль;

▶ считает, что и так ест мало/много, а вес при этом не снижается/не увеличивается.

Трудно найти подходящий для всех способ питания. *Единственная на данный момент диета, долгосрочное следование которой продлевает жизнь, – средиземноморская.* В нее входит большое количество овощей, особенно помидоров, болгарского перца, цукини, баклажанов; рыба и морепродукты; хлеб и паста из твердых сортов пшеницы; оливковое масло; много зелени и совсем немного мяса и вина. В последнее время набирает популярность кетодиета: в ее основе отказ от углеводов, в результате чего мозг переключается с питания глюкозой на питание кетонами – обломками жирных кислот. В краткосрочном периоде такая диета значительно влияет на снижение риска развития рака, улучшает когнитивные функции, тонизирует, даже снижает число приступов эпилепсии. Долгосрочных исследований последствий кетодиеты пока нет.

Помимо выбора определенных продуктов поможет изменение графика питания. Ешьте, как вам нравится, на протяжении восьми часов и не ешьте ничего 16 часов – к примеру, не садитесь за стол с 18.00 до 10 утра (конечно, это окно приема еды можно подвинуть в зависимости от вашего распорядка). Если тяжело привыкнуть питаться так каждый день, достаточно и четырех–пяти дней в неделю. Один день

в неделю стоит назначать разгрузочным: в такой день ешьте продукты, которые тяжело перевариваются, например сырую морковь или сельдерей, или пейте только воду. Однако любые попытки голодания, особенно самые первые, нужно согласовывать с лечащим врачом.

Чем бы вы ни питались, нелишними будут мелкие, но эффективные корректировки питания:

- ▶ заведите привычку пить воду;
- ▶ не досаливайте еду: соли достаточно в тех продуктах, которые едим ежедневно;
- ▶ откажитесь от дешевой еды и алкоголя (дебаты о том, полезно ли красное вино, идут до сих пор, однако ученые склоняются к тому, что никакое количество алкоголя не полезно);

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.