



ЕКАТЕРИНА ВУНДЕР

ДИПЛОМИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ
ПО НУТРИЦИОЛОГИИ И ЕСТЕСТВЕННОМУ
ВОССТАНОВЛЕНИЮ ОРГАНИЗМА

БИОХАКИНГ для каждого

РЫЧАГИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВЕРНУТЬ
ЭНЕРГИЮ ВАШЕМУ ТЕЛУ, ВОСПОЛНИТЬ
ДЕФИЦИТЫ И СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 613
ББК 51.204
В89

Вундер, Екатерина Викторовна.

В89

Биохакинг для каждого. Рычаги, которые помогут вернуть энергию вашему телу, восполнить дефициты и сохранить молодость / Екатерина Вундер. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Нутрициолог Екатерина Вундер. Книги для здоровья всей семьи).

ISBN 978-5-04-232100-9

Представьте, что у вас наконец появилась инструкция к собственному организму. Вы понимаете, почему пропадает энергия, откуда берется постоянная усталость, почему не помогают популярные диеты, какие анализы действительно стоит сдавать и что на самом деле влияет на здоровье, память, сон и внешний вид. Эта книга — практическое руководство по биохакингу без сложных терминов и модных крайностей. Вы узнаете, как расшифровывать сигналы своего тела, находить скрытые дефициты, поддерживать работу мозга, улучшать состояние кишечника, укреплять иммунитет, повышать уровень энергии и создавать условия, в которых организм работает гораздо эффективнее. Вас ждут понятные объяснения, реальные инструменты и пошаговые рекомендации, которые можно применять уже сегодня. Так что же, вы готовы менять жизнь к лучшему прямо сейчас?

**УДК 613
ББК 51.204**

© Вундер Е.В., текст, 2026
© Золотарева Е.В., художественное оформление, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-232100-9

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	11
---------------	----

ГЛАВА 1. Основы питания — рацион

как инструмент здоровья	15
--------------------------------------	-----------

Секреты питания, которые знают нутрициологи	17
--	----

Что такое осознанное питание: почему просто «здоровая пища» не всегда лучший выбор	27
--	----

5 ►►

Мифы и реальность нутрициологии: что стоит за популярными мифами о питании	37
--	----

Изменения в рационе: что может дать изменение питания и как оно влияет на организм	51
--	----

Волшебство микронутриентов: витамины и минералы, которых нам не хватает ежедневно	60
---	----

ГЛАВА 2. Митохондрии — электростанции жизни.

Как зарядить клетки энергией	69
---	-----------

Строение митохондрий простыми словами	71
--	----

Как митохондрии реагируют на стресс, голод и нагрузку	75
--	----

Факторы, разрушающие митохондрии	85
Как помочь митохондриям работать лучше	92
Митохондрии и долголетие	97

ГЛАВА 3. Биохакинг для мозга — питание и витамины для умственной активности и памяти. 109

Как сохранить память и здоровье мозга надолго	111
Нейропитание: какие продукты стимулируют когнитивные функции.	118
Роль витаминов и минералов в поддержании памяти: добавки для здоровья мозга	123
Профилактика болезни Альцгеймера: как запустить нейропротекторные механизмы	140

ГЛАВА 4. Восстановление энергии и выносливости 147

Энергия без конца: как слышать свой организм и отвечать на его потребности	149
Техники восстановления: практики для восстановления энергии в условиях стресса	162
Минералы для бодрости: добавки, которые реально работают.	168
Сила сна: улучшение качества сна как основа восстановления	173

Физические активности, необходимые для энергии: от подвижности до отдыха — все в балансе	189
--	-----

ГЛАВА 5. Технологии биохакинга — жить на пике возможностей 195

Жизнь на полной мощности: как использовать биохакинг для личного и профессионального успеха	197
--	-----

Что такое биохакинг и как он работает: от популярности к практической пользе	205
--	-----

Индивидуальные программы биохакинга: как настроить практики под себя	214
--	-----

Примеры практик: светотерапия, терморегуляция, фитнес для мозга	220
--	-----

7 ►►

ГЛАВА 6. Понимание и анализ состояния организма 229

С чего начать?	231
----------------------	-----

Подготовка к пути: базовые принципы осознанного подхода к здоровью и питанию	234
--	-----

Анализы, которые важно сделать для понимания сигналов организма. Интерпретация результатов для понимания дефицитов	240
---	-----

ГЛАВА 7. Практический опыт и советы 273

Как я улучшала свое здоровье: откровенный разговор	275
---	-----

Истории успеха: примеры того, как грамотный подход к здоровью изменил судьбы людей.	292
Закключение	308
Список использованных источников	310
Алфавитный указатель	314

*Информация, представленная в данной книге,
носит исключительно ознакомительный
и образовательный характер. Она не является
медицинской консультацией, диагностикой
или назначением лечения.*

*Автор не призывает к самостоятельной
постановке диагнозов или применению
каких-либо методов без консультации
с квалифицированным медицинским
специалистом.*

*Любые изменения в питании, образе жизни,
приеме добавок или других практиках
должны осуществляться с учетом
индивидуальных особенностей организма
и после консультации с врачом.*

*Ответственность за применение
изложенной информации читатель
несет самостоятельно.*

ВВЕДЕНИЕ

Уверена, что слово «биохакинг» наверняка вызывает у вас самые разные ассоциации. Кто-то представляет дорогостоящие гаджеты и сложные схемы, понятные только специалистам. Кто-то видит в нем попытку превратить человека в машину, работающую без минуты отдыха. На самом деле все гораздо интереснее и намного ближе к простой повседневной жизни.

Каждый день организм посылает вам десятки сигналов. Одни из них вы замечаете сразу: нехватку энергии, сонливость после еды, сложности с концентрацией, частые простуды, плохой сон или постоянную тягу к сладкому. Другие остаются почти незаметными. Вы привыкаете к ним настолько, что начинаете считать их абсолютной нормой. Люди живут с ощущением усталости годами и уже не помнят, каково это — просыпаться с легкостью и чувствовать запас сил до самого вечера.

Биохакинг начинается именно с умения замечать эти тревожные звоночки и прислушиваться к себе.

Эта книга будет особенно полезна людям, которые чувствуют, что энергии стало меньше, чем хотелось бы, что память и внимание стали подводить,

а возраст дает о себе знать. Также эта работа будет интересна тем, кто уже читает о здоровье, питании и добавках, но устал от противоречивой информации, советов в интернете и хочет увидеть цельную картину. Конечно, книга окажется полезной и тем, кто только начинает знакомство с нутрициологией и хочет разобраться в теме без сложных медицинских терминов и запутанных объяснений.

Моя цель не в том, чтобы предложить вам очередную модную систему. Я просто искренне хочу помочь вам понять базовые принципы работы организма. Когда появляется осознание, становится намного легче ориентироваться в любой новой информации. Человек начинает задавать правильные вопросы, видеть причинно-следственные связи и замечать закономерности, которые раньше оставались скрытыми.

Вы узнаете об устройстве энергетических процессов внутри клеток, поймете, почему митохондрии оказывают такое огромное влияние на самочувствие, выясните, каким образом питание отражается на работе мозга, что могут рассказать анализы, почему сон влияет на восстановление сильнее многих добавок и научитесь формировать привычки, которые действительно работают в долгосрочной перспективе. Я помогу вам рассмотреть биохакинг не как набор отдельных приемов, а как систему внимательного отношения к собственному организму.

Мне хочется, чтобы во время чтения вы смотрели на свое здоровье не через призму ограничений и запретов, а через любопытство исследователя.

Представьте, что перед вами самый интересный проект, над которым вам когда-либо приходилось работать. Этот проект — вы сами. Ваш организм уникален. У него есть свои сильные стороны, особенности, потребности и скрытые резервы. Чем лучше вы их понимаете, тем больше возможностей открывается для качественной и активной жизни.

Кроме того, эта книга написана, чтобы помочь вам разобраться в мире добавок без путаницы, мифов и лишнего шума. Вы станете понимать, какие БАДы действительно заслуживают внимания, а какие чаще оказываются красивым маркетингом, сможете анализировать составы и замечать нюансы, которые часто остаются за кадром.

Дело в том, что многие люди начинают знакомство с БАДами по простому сценарию, и я вижу в этом большую проблему. Услышали совет, прочитали статью, увидели чей-то результат, купили баночку и начали принимать. Иногда это приносит пользу, иногда не происходит ничего, а порой появляются совсем неожиданные эффекты. Вся беда в том, что организм намного сложнее любой инструкции на упаковке.

Мне нравится объяснять это на примере обычного борща. Казалось бы, рецепт известен всем. Картофель, капуста, морковь, лук, свекла. Ингредиенты практически одинаковые, а результат получается совершенно разным. У одной хозяйки борщ выходит насыщенно-красным, ароматным и ярким. У другой — розоватым, хотя продукты использовались те же самые. Кто-то добавляет

уксус, кто-то меняет последовательность приготовления, кто-то знает маленький семейный секрет, который передавался годами. Иногда достаточно одного вовремя сделанного шага, чтобы блюдо получилось совершенно другим.

С добавками происходит точно такая же история. Люди могут принимать одинаковые витамины, использовать одни и те же дозировки, покупать одинаковые бренды, а результаты будут разными. Один человек ощущает прилив сил уже через несколько недель, второй замечает лишь небольшие изменения, а третий вообще не понимает, зачем потратил деньги. Причина скрывается в деталях — в том самом маленьком «болтике», который где-то остался недокрученным.

Конечно, не стоит ожидать мгновенных чудес только после прочтения книги: разумеется, самое главное — действовать.

Приглашаю вас в путешествие по удивительному миру собственного тела. Возможно, именно с этой страницы начнется ваше знакомство с биохакингом, а возможно, начнется нечто гораздо более интересное — знакомство с собой. Буду очень рада, если по ходу чтения вы поделитесь со мной впечатлениями или зададите интересующие вопросы, так что специально для обратной связи оставляю свои контакты.



ГЛАВА

ОСНОВЫ
ПИТАНИЯ —
РАЦИОН КАК
ИНСТРУМЕНТ
ЗДОРОВЬЯ

ПЕРВАЯ