

# BIO — DLA Kobiet HACKING

jak regulować emocje  
i zarządzać stresem

jak zadbać o zdrowy  
sen i regenerację ciała

jak pozbyć się  
stanów zapalnych



jak wzmocnić  
koncentrację  
i wyostrzyć umysł

jak naładować swoją  
energię, wykorzystując  
działanie hormonów

jak bez wysiłku  
zbudować formę  
i idealną sylwetkę

dr Molly Maloof



dr Molly Maloof

# BIO — DLA Kobiet HACKING

**Doładuj energię, wzmocnij odporność  
i ciesz się zdrowiem**

PRZEŁOŻYŁ  
Marcin Maślowski



TYTUŁ ORYGINAŁU:  
*The Spark Factor:  
The Secret to Supercharging Energy,  
Becoming Resilient, and Feeling Better Than Ever*

Redaktorka prowadząca: Ewa Pustelnik  
Wydawczyni: Katarzyna Masłowska  
Redakcja: Anna Brzezińska  
Korekta: Justyna Techmańska  
Projekt okładki: Robert Weber  
Ilustracje na okładce: © Mariia, © PixelDesign / Stock.Adobe.com  
Wyklejka: © Julien Tromeur / Stock.Adobe.com  
DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2023 by Molly Maloof

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE  
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Marcin Masłowski, 2024

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy,  
leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastępują porady uprawnionego  
pracownika ochrony zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie  
i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź  
fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody  
posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8321-903-5

Grupa Wydawnictwo KobiECE | [www.WydawnictwoKobiECE.pl](http://www.WydawnictwoKobiECE.pl)



# Spis treści

Przedmowa .....	9
Wstęp .....	13
<b>CZĘŚĆ I. Kryzys energetyczny człowieka .....</b>	<b>23</b>
ROZDZIAŁ 1. Energia, która napędza życie .....	25
ROZDZIAŁ 2. Mitochondria: Twoje baterie komórkowe .....	45
ROZDZIAŁ 3. Quantified Self – zmierz siebie. Biohacking dla zdrowia .....	73
<b>CZĘŚĆ II. Tworzenie większej ilości baterii .....</b>	<b>93</b>
ROZDZIAŁ 4. Ruch jako przejaw energii życiowej .....	95
ROZDZIAŁ 5. Biohacking energii poprzez ćwiczenia .....	117
<b>CZĘŚĆ III. Ładowanie baterii .....</b>	<b>145</b>
ROZDZIAŁ 6. Przekształcanie żywności w energię .....	147
ROZDZIAŁ 7. Cukier we krwi jako biomarker energetyczny ..	175

ROZDZIAŁ 8. Związek między jelitami a produkcją energii. . . .	195
ROZDZIAŁ 9. Biohacking metabolizmu energetycznego . . . .	209
<b>CZĘŚĆ IV. Używanie baterii. . . . .</b>	<b>231</b>
ROZDZIAŁ 10. Stres wyczerpuje baterie . . . . .	233
ROZDZIAŁ 11. Biohacking dla ładowania baterii . . . . .	257
<b>CZĘŚĆ V. Podłączanie baterii . . . . .</b>	<b>283</b>
ROZDZIAŁ 12. Związek między hormonami i energią . . . . .	285
ROZDZIAŁ 13. Biohacking energii seksualnej . . . . .	315
ROZDZIAŁ 14. Relacje kluczem do długowieczności. . . . .	331
Podziękowania . . . . .	347
Jak stosować dietę eliminacyjną . . . . .	349
Źródła. . . . .	353
Przypisy . . . . .	355

# Energia, która napędza życie

*Ograniczenie ryzyka i dbanie o zdrowie to szlachetne cele, nadszedł jednak czas, aby skierować uwagę i wysiłki na uzyskanie odpowiedniego potencjału zdrowotnego poprzez zwiększenie zdolności fizycznych, umysłowych i społecznych.*

– Craig Becker i William McPeck<sup>1</sup>

Energia. Zaczyna działać na samym początku, kiedy plemnik spotyka się z komórką jajową. Naukowcy uchwycili na zdjęciach fluorescencyjną zieloną cynkową iskrę, która pojawia się, gdy dochodzi do zapłodnienia w komórce jajowej<sup>2</sup>. Wkrótce po zapłodnieniu mitochondria komórki jajowej zaczynają zasilać rozwój zarodka. Mitochondria to organelle komórkowe, które działają jak elektrownie. Przechowują ładunki elektryczne jak baterie. Utrzymywanie jasnej iskry przez całe życie zależy od tego, jak nasze mitochondria są w stanie produkować, przechowywać i wykorzystywać energię. Bez wystarczającej ilości energii organizm nie może wykonywać swojej pracy i napędzać życia. Siła tej iskry i zdolność do wytwarzania energii decydują o stanie zdrowia człowieka.

Być może masz już pewne wyczucie swojej iskry. Czy czujesz się pełna energii, gdy budzisz się rano albo w ciągu dnia? A może brakuje

ci energii przed końcem dnia? Czy odczuwasz bóle, które mogą być oznaką niedoboru energii? Czy promieniejesz zdrowiem, co jest oznaką wysokiego poziomu energii? Czy twoja wydajność energetyczna jest wystarczająca do sprostanania wymaganiom twojego życia i świata? Większość moich pacjentek odpowiedziałyby, że nie.

Jedną z głównych dolegliwości zgłaszanych dziś w gabinetach lekarskich jest chroniczne zmęczenie. Wiele osób uważa obecnie za normalne przemęczenie, podatność na wirusy, problemy z nastrojem i przesadne reakcje na stres, ale tak naprawdę nic z tego nie jest normalne. U pacjentów z najgorszymi objawami prawie zawsze dostrzegam podobny schemat: styl życia sprzeczny z zasadami zdrowia, przyczyniający się do niedoboru energii i dysfunkcji układu odpornościowego. Gdy spotyka ich poważne, stresujące doświadczenie lub łapią paskudną infekcję, nie wracają już do poprzedniego poziomu energii, a ich zdrowie się pogarsza. Możesz łatwo poczuć, kiedy brakuje ci energii. Twój mózg nie może wówczas optymalnie funkcjonować, ciało wydajnie pracować, a życie może wydawać ci się trudniejsze, męczące i niesatysfakcjonujące. Jeśli jeszcze nie jesteś chora, z czasem utrzymujący się niedobór energii prawie na pewno doprowadzi do choroby. Energia jest głównym czynnikiem leżącym u podstaw zarówno długowieczności, jak i zdrowia. Jeśli chcesz żyć długo i cieszyć się życiem do jego końca, powinnaś skoncentrować się na zwiększeniu swojej zdolności energetycznej, co pomoże ci rozjaśnić swoją iskrę.

## Długość życia a życie w dobrym zdrowiu

Okres życia w dobrym zdrowiu zależy od naszej produkcji energii. Jeśli jest wysoka, żyjemy bez chorób lub niepełnosprawności i pozostajemy

witalni, mobilni, zaangażowani i bystrzy pod względem poznawczym. Im więcej energii wyprodukujesz w swoich komórkach, tym lepiej będzie funkcjonowało twoje ciało i tym dłużej będziesz zdrowa. Ludzie mają tendencję do skupiania się na długości życia. Stosują kolejne leki i zabiegi medyczne w celu podtrzymania zdrowia w procesie powolnego rozpadu. Jeśli jednak wydłużysz okres życia w dobrym zdrowiu, zyskujesz lata aktywnego, pełnego energii i wolnego od chorób życia. Czy nie tego właśnie wszyscy pragniemy?

Kiedy spojrzymy na historie zdrowotne najdłużej żyjących ludzi (superstulatków, którzy żyją powyżej 110 lat), zobaczymy wyraźnie, że w końcu rozwijają się u nich te same przewlekłe choroby, na które choruje większość ludzi. Największa różnica polega na tym, że ludzie, którzy żyją najdłużej, chorują dopiero w ostatnich kilku latach, a czasem tylko w ciągu ostatnich kilku miesięcy lub tygodni życia. Okres życia w dobrym zdrowiu trwa u nich długo.

Niestety, u większości z nas proces rozwoju chorób przewlekłych jest zazwyczaj długi i powolny i staje się powodem niepełnosprawności i bólu w ostatnich dekadach życia. Może się to wydawać nieuniknione, ale w większości przypadków nie jest to wcale z góry przesądzone i w dużym stopniu zależy od nas samych. Decyduje o tym to, jak żyjemy teraz – jak budujemy i dbamy o swoją wydajność energetyczną.

Od dawna istnieje przekonanie, że długowieczność jest dziedziczna, ale według najnowszych badań tylko około 10 do 20 procent czynników wpływających na długość życia ma podłoże genetyczne<sup>3</sup>. Długość życia w Stanach Zjednoczonych wzrosła od 1900 roku o około 60 procent, częściowo ze względu na zmniejszenie liczby zgonów związanych z chorobami zakaźnymi. Przyczyniły się do tego intensywne działania w kierunku poprawy zdrowia publicznego, takie jak oczyszczanie ścieków, dbanie o bezpieczeństwo



żywności, szczepienia, antybiotyki oraz zmiana poglądów na temat higieny osobistej<sup>4</sup>. Niestety, od 2014 roku, kiedy średnia oczekiwana długość życia w Stanach Zjednoczonych wyniosła 78,9 lat, zaczęła wykazywać ona tendencję spadkową<sup>5</sup>. Według CDC<sup>6</sup> oczekiwana długość życia w USA w 2020 roku wynosiła 77,3 lat (średnia dla mężczyzn i kobiet – długość życia kobiet jest zawsze nieco wyższa). Średnia długość życia spadła o kolejne 1,5 roku w 2020 roku z powodu pandemii COVID-19, która jednak tylko przyspieszyła panującą tendencję. Stany Zjednoczone mają wyjątkowo niską pozycję na liście krajów rozwiniętych, jeśli chodzi o długość życia (najwyższa jest w Japonii).

Jeśli przyjrzymy się przyczynom zgonów w ciągu ostatniej dekady, zobaczymy, że modyfikowalne behawioralne czynniki ryzyka (takie jak zła dieta, brak aktywności fizycznej, palenie, picie, nadmierny stres, odłączenie społeczne i tym podobne) leżą u podstaw większości przewlekłych chorób, które nas zabijają. Weźmy na przykład główną przyczynę zgonów – choroby serca, które zabijają więcej kobiet i mężczyzn niż jakiegokolwiek inne choroby i każdego dnia powodują około miliarda dolarów strat z powodu kosztów leczenia i utraty produktywności<sup>7</sup>. Choroby serca często dotyczą ludzi w średnim wieku – zadziwiająco duża liczba zawałów występuje między trzydziestym piątym a sześćdziesiątym czwartym rokiem życia. Według American Heart Association 80 procentom chorób sercowo-naczyniowych, w tym chorobom serca i udarom, można zapobiec<sup>8</sup>. Prawdopodobnie można również uniknąć 50 procent przypadków nowotworów, które są kolejną częstą przyczyną śmierci<sup>9</sup>. Może w tym pomóc rzucenie palenia, bardziej odżywcza dieta, picie mniejszej ilości alkoholu, szczepienia przeciwko wirusom, takim jak wirus zapalenia wątroby i brodawczaka ludzkiego (HPV) oraz podejmowanie działań chroniących przed rakiem skóry.

Kolejną chorobą powszechną w Stanach Zjednoczonych jest cukrzyca. Ponad 10 procent Amerykanów choruje na cukrzycę, jeden na trzech ma stan przedcukrzycowy, a wskaźniki rosną najszybciej wśród młodych ludzi<sup>10</sup>. Tylko 10 do 15 procent czynników ryzyka cukrzycy typu 2 ma podłoże genetyczne, co oznacza, że na rozwój tej choroby największy wpływ ma styl życia, czynniki społeczno-ekonomiczne i środowiskowe. Niestety, 84 procent osób ze stanem przedcukrzycowym nie jest tego świadomych, a 21 procent osób z cukrzycą pozostaje niezdiagnozowanych<sup>11</sup>.

Większość ludzi w XXI wieku prowadzi styl życia i jest narażona na czynniki środowiskowe, które stwarzają warunki do dysfunkcji mitochondriów. Upośledza to metabolizm, prowadzi do niedostatecznej wydajności energetycznej, powoduje stany zapalne, przedwczesne starzenie i przyczynia się do rozwoju chorób przewlekłych. Mitochondria, organella komórek, wytwarzają energię, a ich liczba i stan określa naszą wydajność energetyczną, dlatego nazywam je czasami naszymi „bateriami”. Zmniejszenie ich wydajności jest groźne, ponieważ organizm otrzymuje mniej energii, którą może poświęcić na utrzymanie dobrego zdrowia.

Prawdą jest, że zawsze pewien odsetek populacji zachoruje z jakiegoś powodu, niezależnie od czynników genetycznych czy stylu życia. Ale prawdą jest również, że większość ludzi może zapobiegać lub opóźnić wystąpienie przewlekłych chorób metabolicznych, zwiększając swoją wydajność energetyczną i minimalizując odpływ energii.

Ponieważ u większości ludzi produkcja energii jest daleka od optymalnej, nie jest zaskakujące, że według Narodowego Centrum Zapobiegania Chorobom Przewlekłym i Promocji Zdrowia 60 procent Amerykanów choruje już na co najmniej jedną chorobę przewlekłą<sup>12</sup>. Osobiście nie próbuję dożyć stu pięćdziesięciu lat, jak

wielu poszukiwaczy długowieczności w Dolinie Krzemowej, jednak zależy mi na utrzymaniu jak najwyższej jakości życia tak długo, jak to możliwe. W pewnym momencie nasze życie się skończy, ale nie musi tego poprzedzać koniec prawidłowego funkcjonowania ciała i mózgu – przynajmniej nie w tak dużym stopniu, jak nam się wydaje.

Jeśli zaczniemy optymalizować swoją wydajność energetyczną, gdy jesteśmy jeszcze zdrowe (lub prawie zdrowe), możemy znacznie opóźnić moment, kiedy zaczną gnębić nas choroby i niepełnosprawności. Możemy wyrównać krzywą zdrowia, zapewniając sobie lepszą jakość życia na dłużej. Jeśli będziemy miały szczęście, możemy dołączyć do grona superstulatków, którzy w dobrym zdrowiu obchodzą swoje sto dziesiąte urodziny.



Maksymalne wydłużenie okresu życia w dobrym zdrowiu wymaga zaprzestania działań, które zmniejszają wydajność energetyczną, i rozpoczęcia aktywności, które ją zwiększają. To naprawdę jest

niezwykle proste. Jeśli chcesz żyć dłużej w dobrym zdrowiu, twoim celem powinno być budowanie wydajności energetycznej poprzez optymalizację funkcji mitochondriów. Twórz więcej baterii o większej pojemności do magazynowania energii, utrzymuj je w stanie naładowania i używaj mądrze. W ten sposób rozpalisz na nowo iskrę, która jest podstawą dobrego zdrowia.

### PRASTARE GENY W NOWOCZESNYCH CIAŁACH

Ludzie zawsze musieli zmagać się z czynnikami stresującymi, ale stres, z którym mamy do czynienia dzisiaj, różni się od tego, z którym borykali się nasi przodkowie. Żyjemy w sztucznym (elektryczność, zamknięte pomieszczenia) i głęboko zanieczyszczonym środowisku, niesynchronizowanym z naturalnym rytmem słońca i pór roku. Nasza kultura kładzie nacisk na przyjemność i wygodę, a jednocześnie wymaga ekstremalnej produktywności i perfekcji. Często żyjemy w izolacji od dalszej rodziny, komunikując się z przyjaciółmi i rodziną za pośrednictwem ekranów. Spędzamy większość czasu pochyleni nad urządzeniami elektronicznymi z niewielką lub żadną świadomością świata zewnętrznego. Nasza współczesna ludzka egzystencja bezpośrednio zaprzecza naszym adaptacjom genetycznym. Nie jesteśmy stworzeni do siedzącego trybu życia, przejadania się, braku okresów postu, doświadczania chronicznego, niesłabnącego stresu, używania w nocy ekranów imitujących światło słoneczne, powstrzymywania się od odczuwania emocji lub życia w samotności bez związków ze swoim plemieniem. Ten brak dopasowania do własnej genetyki jest niezgodny z naturą i bezpośrednio zagraża produkcji energii, obniżając jakość i długość życia.

## Zdrowie jako zdolność do adaptacji

Aby naprawdę zrozumieć, dlaczego wydajność energetyczna leży u podstaw zdrowia, przyjrzyjmy się bliżej, co tak naprawdę oznacza termin „zdrowie”. W 1946 roku w konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia zapisano, że: „Zdrowie jest stanem zupełnej pomyślności fizycznej, umysłowej i społecznej, a nie jedynie brakiem choroby lub ułomności”<sup>13</sup>. To wysoko postawiona poprzeczka i niezbyt realistyczne wymagania. Ludzie mają tendencję do łapania wirusów, łamania kości i generalnie zużywają się wraz z wiekiem, zwłaszcza jeśli są energiczni. Kto według ciebie jest zdrowszy: osoba, która cały dzień siedzi na krześle, jedząc sałatkę i nie podejmując żadnego ryzyka, czy osoba, która wspina się po górach, nurkuje w oceanach i podróżuje po świecie, ale z tego powodu cierpi na złamania przeciążeniowe, zerwane ścięgna i okazjonalnie łapie wirusy? Aby zrozumieć, czym jest zdrowie, musisz zastanowić się, czym ono jest dla ciebie. Jak chcesz wykorzystywać swoją energię? Co chcesz dostać od życia? Czy cenisz sobie bezpieczeństwo, czy przygodę? Życie kontemplacyjne czy pełne ryzyka?

Biorąc to pod uwagę, myślę, że najlepszy i najdokładniejszy opis zdrowia, jaki znam, to definicja zdrowia Machteld Huber z 2011 roku<sup>14</sup>, która określa je jako: „zdolność do adaptacji i kierowania sobą w obliczu wyzwań społecznych, fizycznych i emocjonalnych”. Tak właśnie definiuję zdrowie – jako zdolność przystosowania się do przeciwności losu. Życie nieustannie rzuca nam wyzwania, a to, jak reagujemy i dostosowujemy się do nich, jest prawdziwym wskaźnikiem zdrowia. Stan zdrowia możemy ocenić na podstawie zdolności do radzenia sobie z głównymi stresorami i posiadania zasobów emocjonalnych, fizycznych, duchowych i społecznych, które pozwalają nam nadal się rozwijać.

Niestety, zbyt wiele kobiet doświadcza załamania psychicznego i fizycznego, gdyż nie dostosowują się do warunków życia. Jeśli cierpisz na przewlekłą chorobę, jesteś cały czas zmęczona, nie możesz przestać przejadać się lub niedosypiać, przepracowujesz się, osiągasz słabe wyniki, przeciążasz się lub w ogóle nie ćwiczysz, izolujesz się lub wpadasz w obsesję na punkcie mediów społecznościowych, biegasz na kofeinie i stale się nakręcasz lub „leczysz się” alkoholem czy innymi substancjami, świadczy to o braku przystosowania.

Dlaczego nie wiemy, jak przystosować się do przeciwności losu? To jest pytanie za cztery biliony dolarów (bo tyle pieniędzy ludzie wydali na opiekę zdrowotną w 2020 roku<sup>15</sup>). Ludzie, a zwłaszcza kobiety, są zmęczeni, zmartwieni, wypaleni i zestresowani. Dążymy do osiągnięcia ponadprzeciętnych wyników, zadręczamy się przyszłością i czujemy się sparaliżowani strachem przed porażką (lub strachem przed sukcesem). Wiele moich przyjaciółek i kobiet obserwujących moje media społecznościowe opisuje swoje zmagania ze skutkami traumy, depresją kliniczną, wyniszczającym lękiem oraz wewnętrzną walkę o podstawowe wartości i prawo własności własnego ciała. Najwyraźniej coś jest nie tak, ale nie dostajemy zbyt wielu rozwiązań, poza niejasnymi i ogólnymi radami, takimi jak: „schudnij”, „śpij dłużej” lub „staraj się nie stresować”. Problemy te dotyczą ludzi młodszych niż kiedykolwiek wcześniej. Według Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego<sup>16</sup> milenialsi i pokolenie Z najczęściej ze wszystkich grup wiekowych zgłaszają nadmierne obciążenie stresem. Kiedyś najjaśniejszą iskrę mieli młodzi dorośli, ale zostało to naruszone przez ludzki kryzys energetyczny.

Jest jednak nadzieja. Nawet jeśli twój lekarz nie powie ci, co zrobić z nierozpoznawalnymi, niejasnymi, pogarszającymi życie objawami wyczerpania energii, możesz zrobić wiele na własną rękę i zacząć

powoli i stopniowo odbudowywać swoją wydajność energetyczną. Możesz wyprodukować więcej akumulatorów, utrzymywać je w stanie naładowania i używać w sposób, który zwiększa ich wydajność, zamiast ją wyczerpywać. W ten sposób stworzysz bardziej odporne ciało, które może przystosować się i poradzić sobie w obliczu przeciwności losu. W ten sposób podkręcasz swoją iskrę.

## Ocena swojej iskry

Gdybyś była postacią z gry wideo, jak wyglądałby teraz twój poziom energii? Czy jest na szczycie, czy może jest najniższy w życiu? Wyobraź sobie, że spotykasz przeciwnika i tracisz całą swoją energię. Jeśli masz wiele żyć, możesz ją odzyskać i grać dalej, osiągając wyższy poziom energii dzięki opanowaniu nowych umiejętności. Jeśli nie zwiększysz poziomu energii, nie pograsz zbyt długo w tę grę.

Zrozumienie tej koncepcji jest kluczem do odblokowania technik opisanych w mojej książce. Jeśli pomyślisz o swojej wydajności energetycznej uzależnionej od stanu zdrowia mitochondriów, łatwiej będzie ci wyobrazić sobie, co obniża twój poziom energii, a co go uzupełnia. Musisz codziennie budować swoje zdrowie poprzez wybory, których dokonujesz, aby stale zwiększać swoją wydajność energetyczną. Im większą zbudujesz wydajność, tym więcej zyskasz i tym lepiej przystosujesz się do stresorów.

## UNIKANIE SYSTEMU OPIEKI ZDROWOTNEJ

Jednym z najlepszych powodów, aby być zdrowym, może być unikanie konieczności korzystania z systemu tak zwanej „opieki zdrowotnej”, który, nazywając rzecz po imieniu, jest właściwie kompleksem rozliczeń finansowych. Dzisiejszy system medyczny jest zaprojektowany tak, aby szufladkować choroby, niepełnosprawność i zgony za pomocą odpowiednich kodów oraz pobierać opłaty za usługi, a nie leczyć choroby przewlekłe. Opieka zdrowotna generuje zawrotne koszty i nie zapewnia ani tobie, ani twojemu lekarzowi niezbędnej autonomii. Praktykujący lekarze stają się podwykonawcami firm ubezpieczeniowych, czy im się to podoba, czy nie. Nie są zachęcani do prowadzenia praktyki w sposób, który promuje zdrowie i rozwój. System nie kształci ich w zakresie zasad prawidłowego odżywiania ani medycyny stylu życia, więc większość dzisiejszych lekarzy nie jest przygotowana do takiego podejścia do kwestii zdrowia.

Co więcej, amerykański system opieki zdrowotnej opiera się na zmilitaryzowanej, biurokratycznej strukturze, która wymaga od lekarzy poświęcenia ogromnej części swojego życia i własnego zdrowia trosce o innych. Mówię to z perspektywy osobistych doświadczeń, ponieważ kiedyś byłam częścią tego systemu. Wszecobecne jest wypalenie zawodowe, ponieważ większość lekarzy przepracowuje się, nie dbając o własne zdrowie ze względu na duże obciążenie chorobami wśród pacjentów. Lekarze mają jeden z najwyższych wskaźników samobójstw spośród wszystkich zawodów<sup>17</sup>. Gdy pobór energii przekracza ich możliwości, załamują się.

To absolutne szaleństwo, że pozwalamy, aby nasza gospodarka (18 procent PKB) była zależna od chorób obecnych w społeczeństwie. Czy naprawdę chcemy polegać na przepracowanych lekarzach działających w przestarzałym



i nieefektywnym systemie? Czasami naprawdę ich potrzebujemy, ale dzięki biohackingowi i stylowi życia, który wspiera rozwój wydajności energetycznej i odporności, możemy znacząco wpłynąć na to, czy kiedykolwiek będziemy musieli polegać na systemie opieki zdrowotnej w innym zakresie niż tylko niezbędne interwencje w nagłych przypadkach.

Zanim zaczęłam poważnie traktować swoje zdrowie, piłam zdecydowanie za dużo kofeiny, nie spałam dobrze i w ogóle nie ćwiczyłam. Byłam leniwa w kwestii odżywiania – kilka razy dziennie mogłam jeść płatki. Nie potrafiłam radzić sobie ze stresem i ciągle czułam niepokój. Nie budowałam odpowiedniego poziomu energii za pomocą snu, ćwiczeń i prawidłowego odżywiania, a jednocześnie ciągle ją traciłam. Gdy zaczęłam ograniczać się do filiżanki kawy dziennie, regularnie sypiać, codziennie ćwiczyć jogę, stosować zrównoważony sposób odżywiania i dietę z większą ilością produktów roślinnych, a także regularnie medytować, mogłam pracować więcej przy mniejszym wysiłku.

Aby zrozumieć, jak do tego dojść, musisz wiedzieć, w jakim stanie obecnie się znajdujesz, a następnie wyznaczyć sobie cele, które chcesz osiągnąć. Już teraz możesz zacząć od rzetelnej oceny poziomu swojej energii. Oto kilka oznak, że masz niewystarczającą wydajność energetyczną:

- **BRAK ENERGII PRZED KOŃCEM DNIA.** Czy czujesz, że potrzebujesz drzemki (lub podwójnego espresso) w połowie dnia? Jeśli kładziesz się do łóżka z poczuciem, że ledwie powłóczysz nogami, jest to oczywista oznaka wyczerpania baterii.



*Sięgnij po  
więcej!*



 [www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)