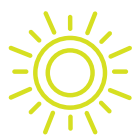
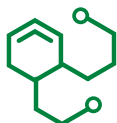


Karol Wyszomirski

BIOHACKING

PRZEWODNIK DLA POCZĄTKUJĄCYCH



Spis treści

Przedmowa	7
Wprowadzenie	11
Jak korzystać z tej książki	15
Za co jesteś odpowiedzialny	17
Kim jestem i dlaczego warto przeczytać moją książkę	21
Co jest przyczyną nadwagi, otyłości i innych chorób	41
W jaki sposób stany zapalne sprawiają, że tyjesz i chorujesz	45
Nadwaga i otyłość to nie twoja wina	51
W jaki sposób hormony sterują twoją wagą	57
Spalasz albo magazynujesz – ty wybierasz	67
Jak spalać tłuszcz, nic nie robiąc	71
Kawa kuloodporna, czyli twoje poranne paliwo rakietowe.....	99

Śniadanie warte milion dolarów.....	111
Jak uniknąć popołudniowego uczucia zmęczenia i senności	121
Dlaczego tłuszcz powinien być twoim głównym źródłem paliwa	127
14 zasad, które zapewnią ci wymarzone ciało	147
Zmiany, które nic nie kosztują	165
Jak zasnąć szybciej i spać mocniej	169
Najskuteczniejsza darmowa terapia	189
Najprostszy sposób na pozbycie się stresu	193
Doładuj się pozytywną energią z ziemi	197
Wykorzystaj korzyści zimna	201
Pobudź swoje zmysły naturalną przyjemnością	209
Nie wystarczy, że się położysz	213

Wykorzystaj aptekę natury do uwolnienia się od przewlekłego zmęczenia	217
Jak w prosty sposób uwolnić cały potencjał umysłu	227
Wszystko, co musisz wiedzieć o aktywności fizycznej	235
Na czym polega trening	247
Najskuteczniejsze rodzaje treningów	265
Intensyfikatory treningowe, czyli kolejny poziom wtajemniczenia	273
Zanim pomyślisz po staremu	281
Jak przeprogramować swój umysł	301
Połącz to wszystko i włącz tryb turbo	311
Koniec początku	315
Podziękowanie	319
Źródła	321

Przedmowa



Ta książka to poradnik, jak żyć zdrowo, w harmonii z rytmem dobowym, oraz jak cieszyć się pełnią energii.

Dzisiaj w gąszczu informacji płynących z mediów łatwo się pogubić. Restrykcyjne diety często są oparte na nienaturalnych dla człowieka pokarmach, a kiedy coś nas boli – łykamy tabletkę. Efekt jest taki, że ponad połowa społeczeństwa cierpi na nadwagę i otyłość oraz choroby autoagresywne.

Karol w prosty sposób przekazuje wiedzę – w postaci poradnika zdrowego życia. Dowiesz się z niego, jak przywrócić równowagę w organizmie za pomocą diety. Nie trzeba – co pewnie wiele osób zdziwi – jeść śniadań, jeśli się ich nie lubi, można jeść tłuszcze zwierzęce, ograniczyć węglowodany i mieć energię przez cały dzień, bez zasypiania po posiłkach. Wdrażając rady Karola, podkrećisz organizm do granic możliwości, uzyskasz jasność

umysłu, uspokoisz jelita i zyskasz siłę na aktywność fizyczną.

Fenomen tej książki polega również na tym, że podejmuje ona tak ważne dla człowieka tematy, jak sen, medytacja, oddech, kontakt z naturą, ekspozycja na zimno, suplementy adaptogenne i nootropiki poprawiające pracę mózgu. Człowiek jest całością i tylko całościowe działanie przyniesie efekt. Karol demaskuje mit, że dieta jest jedynym wyznacznikiem zdrowia.

Wszystko zaczyna się w głowie. Jeśli tam sobie nie poukładamy, to nic się nam nie uda i skończy się na zamiarach oraz obietnicach, że od jutra, że od poniedziałku. Karol poruszył i ten temat.

Szczerze polecam tę książkę. Czytaj i wdrażaj, bo to działa!



Iwona Wierzbicka

dietetyk kliniczny i współautorka
Polskiego przewodnika Paleo

Chcesz poczuć się jak nowy? Książka Karola to znakomity entry-level dla każdego, kto chciałby w przyjemny i przystępny sposób wejść w świat biohackingu. W oparciu o dowody naukowe autor proponuje kompleksowe zmiany codziennych zachowań w celu optymalizacji zdrowia, zapobiegania chorobom, zwiększania potencjału mózgu i – co za tym idzie – budowania bardziej satysfakcjonującego stylu życia. Od problemów ze zmęczeniem i zamglonym mózgiem, przez bezsenność, aż po kłopoty natury hormonalnej. Ten poradnik pomoże zaprojektować system codziennych ulepszeń i za rękę poprowadzi Cię do pełnej transformacji.



Mateusz z Biohaker.pl

Jestem przekonany że książka mojego serdecznego kolegi po fachu, Karola Wyszomirskiego, Biohacking, będzie miała bardzo duży wpływ na zdrowie i dalsze życie czytelników. Karol przekazuje narzędzia, które – wykorzystane w dobry sposób – poprawią jakość naszego funkcjonowania. Pokazuje, że odchudzanie to nie tylko redukcja kalorii, ale przede wszystkim optymalizacja gospodarki hormonalnej, sposób żywienia i szeroko pojęta regeneracja! Stosując rady Karola, odwołujące się do praktycznie wszystkich sfer życia, mamy pewność, że będziemy się dobrze czuć i unikniemy wielu chorób cywilizacyjnych.

Chcesz być zdrowy, silny i pełen energii? Koniecznie przeczytaj tę książkę!



Tomasz Stańczyk

trener personalny
z wieloletnim doświadczeniem

Wprowadzenie



Witam cię w przewodniku, dzięki któremu szybko nauczysz się biohackingu. Bardzo się cieszę, że trzymasz w rękach tę książkę, czytasz te słowa i chcesz poznać coraz popularniejszą na świecie filozofię optymalizacji zdrowia, czyli biohacking.

Biohacking bazuje na wielowymiarowym podejściu do człowieka, łącząc i wykorzystując najnowsze odkrycia naukowe z wielu dziedzin, między innymi takich jak: dietetyka sportowa, dietetyka kliniczna, psychodietetyka, medycyna funkcjonalna.

Jestem bardzo podekscytowany, kiedy myślę o efektach, które masz szansę osiągnąć, korzystając z tej książki. Jeśli przez chwilę skoncentrujesz się na tym, jakie rezultaty chcesz uzyskać, zapewne i ty poczujesz entuzjazm.

Ale nie chcę ci czegokolwiek obiecywać. Napisałem tę książkę, by przekazać ci najlepsze informacje dotyczące zdrowego odżywiania, zdrowego stylu

życia, aktywności fizycznej, naturalnych metod leczenia oraz biohackingu, jakie znam. Chcę również, żebyś usłyszał mnóstwo inspirujących historii moich klientów, które pokażą ci, jak dużo jest możliwe. Jeśli zdecydujesz się uzyskać rezultaty, na których ci zależy, jestem całkowicie pewny, że wiedza zawarta w tej książce ci w tym pomoże.

Mam wrażenie, że w miarę wzrostu zainteresowania zdrowym odżywianiem, zdrowym stylem życia i aktywnością fizyczną zwiększa się chaos, zarówno w książkach, jak i w internecie, w którym giną wartościowe informacje. Dbanie o zdrowie jest proste, pod warunkiem że ma się rzetelną wiedzę i odpowiednie metody. Celem przyświecającym mi podczas pisanie tej książki była prostota przekazu, tak aby każdy z łatwością mógł zrozumieć przedstawione tu mechanizmy i zastosować je w praktyce.

Ta książka jest podręcznikiem, który pozwoli ci na osiągnięcie rezultatów niewiarygodnie szybko, a jednocześnie da ci solidne podstawy wiedzy i zachęci cię do dalszego jej zdobywania. Nie jest to pozycja akademicka, więc po przeczytaniu nie odkładaj jej na półkę. Warto często do niej wracać i codziennie stosować opisane w niej metody. Podjąłeś już decyzję o przeczytaniu tej książki, a teraz podejmij kolejną. Zobowiąż się wobec siebie samego, że będziesz z niej korzystać codziennie.

Chcę również zwrócić ci uwagę na to, że ta książka nie jest kursem biohackingu. Pomimo że znajdziesz w niej naprawdę dużą ilość wiedzy na temat zdrowego odżywiania, zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej – nieznanej wielu absolwentom studiów dietetycznych, trenerom personalnym, a nawet lekarzom – nie rości ona sobie pretensji do kompletności.

Powtórzę, ponieważ im częściej usłyszysz dany komunikat, tym lepiej go zapamiętasz. Celem tej książki jest umożliwienie ci uzyskania szybkich rezultatów dzięki praktycznym metodom, które możesz zastosować od razu.

Jak korzystać z tej książki



W tej książce znajdziesz metody, które w znaczący sposób poprawią stan twojego zdrowia, pomogą ci pozbyć się uczucia zmęczenia i braku motywacji, a także umożliwią ci skuteczną redukcję zbędnych kilogramów.

Każda metoda, którą poznasz, jest prosta. Jednak aby doświadczyć pełnego spektrum jej mocy, musisz ją stosować i obserwować rezultaty, które uzyskujesz. W tym momencie przypomina mi się historyjka o dziewczynce, która chciała się dostać do filharmonii.

Na przystanek podjeżdża autobus. Wychodzi z niego mała dziewczynka trzymająca futeł ze skrzypcami. Podchodzi do pana stojącego na przystanku i pyta: „Przepraszam pana, jak dostać się do filharmonii?”. Starszy pan spogląda na nią i odpowiada: „Ćwiczyć, dziecko, ćwiczyć...”.

I dokładnie tak samo jest z biohackingiem. Musisz codziennie ćwiczyć, czyli stosować zawarte w tej książce metody, aby uzyskiwać pożądane rezultaty.

Pamiętaj, że każde: wzrost, nauka i postępy znajdują się poza twoją strefą komfortu. Oznacza to, że aby się rozwijać i osiągać nowe wyniki, musisz wprowadzać nowe rzeczy. Szaleństwem jest robić cały czas to samo i oczekiwać odmiennych efektów. Na początku to może być trudne i będzie pojawiać się dyskomfort. Nowe działania nie będą wychodziły perfekcyjnie. To jednak jest całkowicie normalne. Właśnie na tym polega proces nauki i wzrastania.

Dlatego na początku bądź dla siebie łagodny i obserwuj całą sytuację z dłuższej perspektywy czasu. Jeśli mam być szczery to jeden biohack dziennie robiony przez sześć miesięcy jest więcej warty niż siedem dziennie przez miesiąc. Ponieważ tutaj nie chodzi o liczbę metod, którą od razu zastosujesz, ale o to, jak konsekwentnie będziesz stosował pojedyncze metody. Dlatego wybierz sobie na początek na przykład trzy biohacki, które najlepiej spełniają twoje potrzeby oraz które najłatwiej będzie ci wprowadzić do twojego stylu życia.

Ciesz się, stosując biohacking, i bądź gotów śmiać się z siebie, kiedy coś ci nie wyjdzie. Eksperymentuj, badaj, testuj i jednocześnie dobrze się baw! Zaufaj mi, dzięki temu osiągniesz swoje cele szybciej.

Za co jesteś odpowiedzialny



Chciałbym uświadomić ci, jak ważna jest twoja odpowiedzialność w dwóch kwestiach.

Pierwsza z nich to odpowiedzialność za uzyskiwane rezultaty. Moja odpowiedzialność kończy się w momencie napisania książki i umożliwienia ci zastosowania zawartych w niej metod. Twoja odpowiedzialność za twoje zdrowie i przyszłe sukcesy zaczyna się w momencie kupienia tej książki. Jeśli zdecydujesz, że masz ważniejsze sprawy niż stosowanie zawartych w niej porad, to jest to twoja decyzja i twoja odpowiedzialność.

To jest tak jak z butami do biegania. Możesz kupić nawet najlepszą ich parę, ale nie poprawi to twojej kondycji. Musisz jeszcze zacząć biegać i robić to konsekwentnie przez długi czas. Producent butów nie jest odpowiedzialny za twoją kondycję. Po prostu dostarcza ci najlepsze buty do biegania, jakie ma.

Druga odpowiedzialność dotyczy twojego sposobu myślenia. Twój sposób myślenia, postawa, przekonania i wartości mogą sabotować to, co robisz, lub przeciwnie – wzmacniać działanie poznanych metod. To, jak myślisz, w co wierzysz i na co zwracasz uwagę, bezpośrednio wpływa na rezultaty, które uzyskujesz. Oczywiście ważny jest także wysiłek, który wkładasz w systematyczne działanie. Jest to bardzo szeroki temat, który poruszam z moimi kursantami na szkoleniach z psychodietetyki.

Psychodietetyka zajmuje się między innymi poznawaniem nieświadomych strategii podejmowania decyzji, a następnie takim ich modyfikowaniem, aby zmienić negatywne nawyki na pozytywne. Jeśli zauważysz, że wprowadzanie zawartych w tej książce metod i strategii sprawia ci kłopot, prawdopodobnie wynika to z tego, że pojawił się konflikt między różnymi częściami twojej osobowości. Jednak na razie zbytnio się nad tym nie zastanawiaj. Zawsze możesz się do mnie odezwać i rozwiążemy twój problem wspólnie.

Kim jestem i dlaczego warto przeczytać moją książkę



Uczestnicy moich szkoleń są zaskoczeni, kiedy na początku zajęć mówię do nich: „Nie wiercie w ani jedno moje słowo...”. Dlaczego tak mówię? Ponieważ każdy musi dojść do tych prawd samodzielnie. Ja mogę mówić tylko o tym, co sam przeżyłem, i o tym, co wiem z własnego doświadczenia. Metody oraz strategie, którymi się dzielę, pewnym osobom mogą wydawać się szokujące, a nawet kontrowersyjne. Jednak robię to, ponieważ dzięki nim możliwe stały się moje własne osiągnięcia i niesamowite osiągnięcia moich klientów.

Głęboko wierzę w to, że gdy już skorzystasz z metod, które zawarłem w tej książce, całkowicie zmienisz swoje zdrowie, a tym samym swoje życie. Jednak nie wystarczy, że przeczytasz książkę. Wracaj do niej co jakiś czas. Przeczytaj ją kilka razy, a przede wszystkim codziennie stosuj metody w niej przedstawione. Jednak nie wszystkie. Rób to, co na ciebie

działa. Odrzucaj to, co nie jest skuteczne. Każdy z nas jest inny i potrzebuje czegoś innego.

To może zabrzmieć egocentrycznie, ale to być może najważniejsza książka o zdrowiu, jaką masz okazję w życiu przeczytać. Jestem świadomy tego, że to bardzo śmiałe stwierdzenie, ale w tej książce znajdziesz łatwe i praktyczne metody, które będziesz mógł zastosować od razu. A takie praktyczne podejście sprawdza się o wiele lepiej niż zaawansowana wiedza teoretyczna.

Zapewne zdarzyło ci się czytać książki lub uczestniczyć w wykładach lub szkoleniach z zakresu zdrowego odżywiania, zdrowego stylu życia lub aktywności fizycznej. Przypomnij sobie teraz, co się wówczas działo? Ogarniały cię pozytywne emocje, nadzieja, podekscytowanie, radość. Poczucie, że zaraz wszystkie problemy znikną w magiczny sposób. A potem... bardzo szybko wszystko wracało do punktu wyjścia.

Jednak w przypadku tej książki będzie zupełnie inaczej. Zanim jednak zdradzę ci sekret zdrowia i długowieczności, opowiem ci, dlaczego warto, żebyś mnie wysłuchał.