

Эффективность внедрения привычек

Когда вы задумываетесь об эффективности внедрения привычек, в основном речь идёт про **обучаемость** и **скорость адаптации** к новым действиям.

Их увеличение связывают с:

- нейропластичностью
- нейрогенезом
- биохимией мозга
- психологией

Ниже мы расскажем вам о практиках, питании и БАДах для улучшения этих показателей.

Простая теория

На обучаемость, нейропластичность и нейрогенез влияют многие факторы. Сейчас речь пойдет об одном из **самых мощных** биологических триггеров для усиления когнитивных функций. Внимание, это: **Нейротрофический фактор мозга (BDNF)**, в научных работах его **называют** одной из ключевых молекул в мозге. Больше BDNF вырабатывается, когда мы:

- Получаем солнечный свет
- Соблюдаем режим сна и бодрствования
- Двигаемся и добавляем спорт в свою жизнь (в идеале - кардио).
- Практикуем медитацию и осознанность
- Развиваемся и обучаемся новым вещам
- Правильно питаемся (и практикуем периодическое голодание)
- Не испытываем хронический стресс

Поговорим об этих практиках подробнее.

Солнечный свет

Солнце не только увеличивает выработку витамина D и улучшает настроение. Простое (как наше сообщество) пребывание на солнце **увеличивает** BDNF.

Глубокий хороший сон

Есть четыре стадии сна, и вы проходите их заново примерно каждые 90 минут. В среднем, вы проводите от трети до половины ночи на стадиях сна 3 и 4 (глубокий сон), именно они **высвобождают** BDNF и влияют на восстановление организма. Вот почему информация, прочитанная на ночь, запоминается лучше.

Медитация и осознанность

Сильный стресс **вреден** для BDNF и мозга, это **неоднократно** подтвержденные данные. Не удивительно, что медитация **увеличивает** BDNF, а также **укрепляет** области мозга, которые **коррелируют** с: терпимостью к боли, осознанием тела, мета-мышлением, памятью, эмоциональным контролем, счастьем и вниманием.

Просто начните утро с 5 минутной медитации. Это увеличит осознанность в долгосрочной перспективе. (вам также может помочь практика благодарности и **прогулка** в лесу)

Тренировки на выносливость

Вдумайтесь в это: они **увеличили** BDNF в **4 раза**! Умеренно-интенсивные **кардио**, такие как: **плавание или гребля, велосипед** и бег – лучший вариант. Но как они это делают?

Упражнения на выносливость высвобождают белок **иризин**.

Он долгосрочно увеличивает BDNF на **200-300%**.

Конечно, эффект даст любая двигательная активность, но он не будет настолько яркий и долгосрочный, как от выполнения кардио.

Периодическое голодание

Надеемся, вы не будете против того, что мы просто оставим **ссылку** на статью Глеба? Пользу периодического голодания очень сложно переоценить, лучше вы увидите это сами.

Умственная стимуляция

Учиться, учиться и еще раз учиться! Ведь это **полезно**, да еще и повышает уровень BDNF.

Обучаясь конкретному навыку, растёт общая обучаемость другим вещам.

Хотите обучаемость в квадрате или даже в кубе?

Начните изучать иностранный язык или играть на музыкальном инструменте. В общем, найдите то, в чём хотите развиваться.

Контролируемая гипоксия

А вот с этими знаниями будьте осторожны!

Лишение мозга кислорода на короткий период **вызывает** мгновенное высвобождение BDNF. Только не нужно заклеивать себе рот и нос, просить кого-то вас душить.

Лучше попробуйте **дыхательные практики** Вима Хофа.

Но если боитесь или имеете проблемы с давлением / сердцем - **не стоит** экспериментировать. А теперь перейдем на следующий уровень, который также легко можно внедрить в вашу жизнь. Поговорим про питание.

Питание

Мы есть то, что мы едим. Истина от первых биохакеров древности.

Все мы знаем, что еда ощутимо влияет на нашу работоспособность и настроение.

Средиземноморская диета - это неплохой ориентир, она также **повышает** BDNF и дарит нам много других преимуществ для здоровья. Например:

Употребляйте рыбу и рыбий жир.

Они играют роль в **улучшении** настроения и памяти, защищают мозг от **снижения** когнитивных функций. А также могут **замедлить** возрастное снижение умственных способностей, помочь **предотвратить** болезнь Альцгеймера. И все же, несмотря на возможность применения БАДов, лучше кушайте рыбу, она содержит множество других полезных веществ.

Орехи и оливковое масло холодного отжима

Ответим лаконично: они снижали на **78%** риск низкого BDNF.

Фрукты

Как мы уже говорили: «Потребление овощей и фруктов **доказано** делает нас более счастливыми и продлевает жизнь». Чтобы стать счастливее, кушайте тарелку фруктов в день, это связано с **3%** снижением риска депрессии. Это объясняется повышением BDNF, а значит помогает нам и в построении привычек.

Куркума

Прелесть специй: просто и со вкусом, куркуму можно добавлять в различные блюда. Всего лишь чайная ложка в день в течении месяца повышает BDNF более чем на **50%**.

Продукты с кофеином

Они буквально [заставят](#) вас чувствовать себя энергичнее и [улучшат](#) память, [улучшат](#) время реакции и общие функции мозга. Не любите пить чай и кофе? Кофеин в качестве БАДа тоже вариант. Главное, не заиграйтесь! Хорошо отдыхайте после плодотворной работы. Для большинства дозировка кофеина 200-400 mg [полезна](#) и [безопасна](#).

Также, могут помочь продукты которые содержат в себе:

антиоксиданты, фосфатидилсерин, флаваноиды, антоцианы, сульфорафан, адаптогены и холин (*но только не из куриных яиц*)

На этой ноте мы переходим к третьему и последнему уровню взлома привычек - добавкам.

Добавки

Для начала ответим на 2 вопроса:

1. Чем же мы руководствовались при их подборе?

В основе списка лежит:

- доказательность, эффективность и безопасность
- возможность купить в СНГ у нормальных брендов

2. Как не столкнуться с обманом при покупке БАДов?

Глеб заранее ответил на вопрос в [этом видео](#) - это БАЗА к просмотру перед покупкой. В нём он советует неплохие бренды добавок для стран СНГ. В его топ вошли:

- Life Extention
- Sport Research
- Now
- Thorne Research

А теперь перейдём к добавкам. (их вы можете купить именно от этих брендов)

Витамин D3

- **Выгода от применения:** разобраться поможет [Наш архив](#), вот полноценная [статья](#) от нашего участника rongo.
- **Рекомендуемая дозировка в сутки:** для взрослых достаточно 2000 МЕ, принимайте на постоянной основе.

- **Приём:** с утра, лучше с какой-нибудь жирной пищей.

Магний

- **Выгода от применения:** качественная [статья](#) от Глеба про магний и его кофакторы выложена в [закрытых материалах](#). Также вы можете [узнать](#), о дефиците магния и из какой пищи можно его получать. Было неоднократно показано, что магний [увеличивает](#) BDNF.
- **Рекомендуемая дозировка в сутки:** для среднего человека - около 370 мг в день (хотя большинство людей не набирает и столько).
- **Приём:** во время приемов пищи, два-три раза в день, но попробуйте и за час до сна.

Цинк

- **Выгода от применения:** введёт в курс дела [статья](#) от нашего участника kanoti, там рассказано и про формы цинка. Не забывайте, что он также важен и для [тестостерона](#). Его дефицит вызывает нейродегенеративные и когнитивные [расстройства](#), такие как снижение нейрогенеза и проблем с памятью и обучаемостью. Он также способен [увеличивать](#) BDNF.
- **Рекомендуемая дозировка в сутки:** 20-30 мг.
- **Приём:** рано утром, сразу после завтрака.

Омега-3

- **Выгода от применения:** вот [статья](#) об омега-3 также от участника выше. Добавка [положительно](#) влияет на BDNF, обучаемость и ментальное здоровье.
- **Рекомендуемая дозировка в сутки:** Американская Кардиологическая Ассоциация рекомендует 1г, Из 100гр рыбы можно получить минимум 250мг ЭПК и ДГК.
- **Приём:** в течении дня, во время приемов пищи.

Проверенная и хорошо изученная основа добавок есть, но и это еще не всё!

Бонус для биохакеров (и тех, кто любит эксперименты):

Бакопа Монье

Улучшает мыслительные способности, память у здоровых людей и у пожилых людей с снижением функции мозга. Вот пара интересных работ:

3 месяца исследования, в котором участвовали 46 здоровых человек показало, что ежедневный прием 300мг. Васора tonnieri значительно улучшил скорость обработки визуальной информации, скорость обучения и память по сравнению с плацебо.

- [Ссылка](#) на источник.

12 недельное исследование с участием 60 пожилых людей показало, что ежедневный прием 300 или 600мг. экстракта Васора tonnieri улучшает память, внимание и способность обрабатывать информацию по сравнению с плацебо.

- [Ссылка](#) на источник.

Ссылки на научные работы для более детального изучения: [\[1\]](#), [\[2\]](#), [\[3\]](#), [\[4\]](#), [\[5\]](#), [\[6\]](#).

Родиола розовая

О ней было сказано в курсе самодисциплины, и, конечно же, есть дополнительные данные: Родиола розовая помогает улучшить умственную обработку за счет снижения утомляемости. У родиолы есть одна особенность: её эффект имеет колоколообразную зависимость, рекомендуется не превышать дозу в 680 мг, поскольку более высокие значения могут быть неэффективными. Ссылки на научные работы для более детального изучения: [\[1\]](#); [\[2\]](#); [\[3\]](#); [\[4\]](#); [\[5\]](#).

Шафран

Предварительно, он способен [повышать](#) уровень BDNF в гиппокампе. В клинических испытаниях дозы шафрана в 30 мг/день были значительно более эффективны, чем плацебо, и столь же эффективны, как и антидепрессанты, для облегчения симптомов депрессии. Однако, необходимы дальнейшие исследования. Он очень хорош в качестве специи, и этим фактом можно легко воспользоваться.

Фосфатидилсерин

В форме добавки он безопасен в дозах от 100 до 500мг. в день, за исключением того, что он может привести к небольшому падению артериального давления. Он не только улучшает навыки мышления и памяти, как это было показано [здесь](#), но и является нейропротектором, который снижает возрастное снижение функций мозга. [\[1\]](#), [\[2\]](#), [\[3\]](#), [\[4\]](#). **Друзья**, эти добавки изучены уже меньше, вы можете использовать их в качестве эксперимента, но **делайте это с умом** и принимая личную ответственность за собственное здоровье. Предыдущей

информации более чем достаточно для успешной работы над внедрением привычек.

Теперь вы узнали основу для изменения своего поведения в лучшую сторону.

В совокупности, представленные здесь практики, продукты питания и добавки сделают прохождение марафона более продуктивным и помогут вам быстрее закрепить новое действие. Вам осталось применить эти знания и провести предстоящую неделю с максимальной пользой.

Желаем удачи!

Revision #1

Created 15 November 2023 06:29:05 by Тимур

Updated 15 November 2023 07:05:23 by Тимур