

**УМНЫЙ РАЗГОН: руководство по
прошивке тела и разума. Реальный
биохакинг от 13-летнего автора без
ВОДЫ.**

Грейсон Муратов

ПРОЕКТ «МОЗГ»

Ерсайын Муратов

**УМНЫЙ РАЗГОН: руководство
по прошивке тела и разума.
Реальный биохакинг от 13-
летнего автора без воды.**

«Автор»

2026

Муратов Е.

УМНЫЙ РАЗГОН: руководство по прошивке тела и разума.
Реальный биохакинг от 13-летнего автора без воды. /
Е. Муратов — «Автор», 2026 — (ПРОЕКТ «МОЗГ»)

Пособие ориентировано на аудиторию от 12 лет, проводящую значительное количество времени за компьютерами, игровыми консолями или учебными материалами. Если вы сталкиваетесь с утомлением нервной системы из-за избытка гормона стресса и дефицитом энергии, данное руководство поможет восстановить продуктивность. Книга написана 13-летним автором, который изучил механизмы биохакинга и предлагает методику оптимизации работы мозга и тела на основе доказанных научных фактов. Внутри данного практического руководства представлены эффективные алгоритмы для вашего организма. Материал содержит исключительно прикладные рекомендации и научную базу без назиданий и скучной теории. Книга разделена на структурированные главы, которые пошагово объясняют процессы утреннего запуска организма, стимуляции нейрогенеза на турнике, защиты от выгорания, а также правила быстрого усвоения информации и контроля гидробаланса. Переведите работу своего тела и разума на максимальный уровень производительности.

Ерсайын Муратов

УМНЫЙ РАЗГОН: руководство по прошивке тела и разума. Реальный биохакинг от 13-летнего автора без воды.

Вступление. Хакните свое тело: Как сделать себя сильнее, быстрее и умнее.

Здравствуйте! Давайте сразу на чистоту. Когда вам говорят про «тренировки» и «спорт», что вы представляете? Скучную физру в школе, где заставляют бегать кругами? Или качков из соцсетей, которые живут в спортзале и едят только грудку с брокколи?

Мне 13 лет. И я хочу показать вам спорт с совершенно другой стороны. Ваше тело – это самый продвинутый гаджет на планете. Но большинство людей используют его возможности всего на 10%. Они часами сидят в скрюченном положении за компом, а потом удивляются, почему у них нет энергии, болит спина и не вайбит настроение. Я глубоко погрузился в тему продуктивности и понял одну вещь: ¹невозможно раскачать интеллект, если ваше тело вялое.

Физическая форма – это фундамент. Когда вы тренируетесь правильно и эффективно, ваш мозг начинает работать в два раза быстрее из-за мощного притока кислорода.

В этой книге не будет скучных лекций. Это конкретное руководство по «взлому» вашей физической формы.

Глава 1. Кнопка «Вкл»: Как запустить систему, когда ваш процессор спит

Бывало такое: будильник орет, вы открываете глаза, а энергии ноль? Ощущение, что вы не спали, а разгружали вагоны. Мозг лагает, впереди куча дел (школа, уроки, тренировки), а вам хочется просто залипнуть в телефон и никуда не идти.

Большинство думает, что для энергии нужен литр кофе или энергетик. Но это обман системы. На самом деле ваш «гаджет» просто не запустил нужные процессы. Взлома утренней вялости.

Вот вам чит-коды для взлома утренней вялости это займет всего около 5 минут: 1. Залейте «систему охлаждения». За ночь ваше тело потеряло много воды. Выпейте один стакан чистой воды сразу после того, как встали. Это мгновенно запускает метаболизм и «будит» органы.

2. Включите разгон (Лимфодренажные прыжки). Не надо делать скучную зарядку. Просто встаньте ровно и сделайте 100 мелких, быстрых прыжков на носочках. Это разгонит лимфу, уберет утренние отеки и заставит кровь двигаться к мозгу. Кому стоит быть аккуратнее: Людям с сильным избыточным весом, при острых болях в коленях, голеностопе или позвоночнике и во время беременности.

3. Откройте «шторки» для процессора (Световой хак). Наш мозг ориентируется на солнце. Если вы сидите в полумраке, организм думает, что сейчас ночь, и вырабатывает мелатонин – гормон сна. Сразу после прыжков подойдите к окну, раздвиньте шторы и посмотрите на улицу пару минут. Яркий дневной свет блокирует гормон сна и дает сигнал мозгу: «Эй, пора включать максимальную мощность!».

4. Запустите правильный саундтрек (Музыкальный допинг). Не включайте с утра грустный или медленный рэп. Создайте себе специальный плейлист «Утренний разгон» из 3-4 треков с быстрым ритмом (около 120-130 BPM). Научно доказано, что динамичная музыка мгновенно поднимает уровень дофамина – гормона радости и мотивации. Под нее даже зубы чистить веселее.

5. Контрастный душ на минималках. Не нужно сразу прыгать в ледяную воду. В конце обычного приема душа просто включи прохладную воду на 20 секунд и направь на стопы и кисти рук. Там находится куча рецепторов. Этот резкий перепад температур сработает как кнопка перезагрузки на зависшем компе.

Проверьте этот лайфхак завтра утром. Хватит запускать систему в «безопасном режиме» и виснуть до самого обеда.

Выполните эти четыре шага, обновите прошивку своего утра и начните день на максимальных настройках графики и производительности.

Глава 2. Нейрогенез, или Как вырастить новые клетки мозга на турнике.

Многие думают, что количество клеток мозга дается при рождении и его нельзя изменить. «Не тупи, нервные клетки не восстанавливаются!» – слышали такое? Так вот, забудьте. Это устаревший миф, который ученые давно разнесли в щепки.

В вашем мозге есть зона под названием гиппокамп. Она отвечает за память, обучение и умение быстро соображать в стрессовых ситуациях. И у меня для вас

отличная новость: здесь каждую секунду могут рождаться новые, чистые нейроны. Этот процесс называется нейрогенезом.

Но есть проблема по умолчанию этот конвейер работает на минималках. Чтобы запустить его на 100%, нужен специальный белок – BDNF (нейротрофический фактор мозга). Это буквально «супер-удобрение» для ваших извилин. И лучший способ активировать его – это правильная физическая нагрузка.

Когда вы тренируетесь, мышцы посылают сигналы в мозг, и тот начинает тоннами

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.