

**Карманное
руководство**

**«ТЫ ДУМАЕШЬ,
ЧТО УПРАВЛЯЕШЬ СОБОЙ.
НО ЭТО НЕ ТАК.»**

БОГАТЫЙ ОРГАНИЗМ,

**Биология сахара
Базовые знания**

БЕДНЫЙ ОРГАНИЗМ

**ГЕНИЙ ЛИ Я?
ИЛЬ ЖЕ ПЛЕСЕНЬ
ПОДЗАБОРНАЯ?**



ИВАН

ШИРОКОЛОВОВ

18+

Иван Широколов

**Богатый организм, Бедный
организм. Биология
сахара. Базовые знания**

«Автор»

2026

Широколов И. А.

Богатый организм, Бедный организм. Биология сахара. Базовые знания / И. А. Широколов — «Автор», 2026

Эта книга для тех, кто хочет жить иначе, но не знает, с чего начать. В ней нет сложной теории и запутанных терминов — только прикладная информация, которая отвечает на вопрос «как быть». Как работает сахарная система человека. Почему после еды вас клонит в сон, а не придаёт сил. Почему вы набираете вес, даже если не переедаете. Как связаны сахар, гормоны и хроническая усталость. И главное — что со всем этим делать. Автор не обещает волшебных таблеток, но даёт простые и работающие инструменты. Одна книга. Один вечер. И вы поймёте, почему чувствуете себя именно так, а не иначе.

© Широколов И. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Автор	5
Что вы узнаете из этой книги	6
Предисловие	7
Оглавление	8
Глава 1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Богатый организм, Бедный организм. Биология сахара. Базовые знания

Автор

Широколов Иван Андреевич
2026

Что вы узнаете из этой книги

- Какой гормон управляет вашей энергией и настроением.
- Почему после еды вам хочется спать, а не действовать.
- Почему вы набираете вес, даже если едите не больше других.
- Как сахар в крови связан с хронической усталостью и тревогой.
- Какие простые действия уже сегодня могут изменить ваше самочувствие к лучшему.

Как стать человеком, который лучше управляет собой — без лишнего шума. · И самое главное — как перейти из состояния «бедный организм» в «богатый организм»: выносливый, сильный, умный и красивый.

Предисловие

Вся наша жизнь очень сильно зависит от биохимических процессов. Существуют статистические данные: до приёма пищи — будь то завтрак или обед — люди более злы и раздражительны. Именно в эти голодные промежутки совершается больше ошибок, возникает больше проблем и негативных ситуаций. Израильские учёные проанализировали решения судей по делам о досрочном освобождении. Оказалось, что сразу после завтрака и обеда судьи выносили положительные решения в 65% случаев. А прямо перед перерывом на еду, процент одобренных падал почти до нуля. Судьи не осознавали этого. Им казалось, что они объективны. Но их решения зависели от того, поели они или нет. Биохимия управляла правосудием.

Обычный современный человек после работы забегают в заведение быстрого питания. Берёт газировку, колу, мучные булки, сладости. Ест это всё, запивает. Дофамин выделяется в огромных количествах, человек кайфует. Но что не так? Разве есть здесь что-то плохое и аморальное? Дальше по цепочке: начинаются болячки,

человек начинает больше тупить, меньше двигаться. Болезни и предрасположенности к разного рода заболеваниям присущи уже практически каждому современному человеку. Число смертей от болезней образа жизни в реальном мире растёт.

Идёт разделение людей на тех, кто разбирается в вопросах здоровья и здорового образа жизни, и тех, кто, естественно, не ведёт. Чтобы начать ЖИТЬ и радоваться жизни, современному человеку — хочешь не хочешь — придётся частично углубиться в собственную биологию. А желательно — полностью изменить свой образ жизни. Это единственная верная и правильная «таблетка» от всех болезней и пропуск к счастливой — порой сложной для каждого из нас — жизни.

Эта книга — инструмент и линза, позволяющая более реалистично, с биологической точки зрения, увидеть этот многогранный мир.

Кто я — не столь важно. Книги, касающиеся здоровья, читают люди, которым нужна польза от прочтения, применения и внедрения знаний в жизнь. А кто эти книги пишет и насколько они достоверны — не так существенно, если всё, что

здесь написано, можно проверить. Человек прочитал книгу, получил информацию, внедрил её в жизнь и получил положительный результат. Думаю, вам тоже важен именно результат. Результаты — это то, на что стоит опираться в трудные времена, чтобы стать сильнее.

Я не претендую на строгую научность. Эта книга не содержит твёрдых научных фактов и отсылок к ним — она заставит вас думать над насущными вопросами самостоятельно. Я специально написал её провокационно, чтобы перестроить вашу сложившуюся картину мира в вопросах здоровья, и в частности — сахарной системы организма. В этой книге я буду намеренно повторяться, потому что, как все мы знаем, повторение — мать учения. Здесь будет много слов, которые могут показаться непонятными. Что-то не зная — вам придётся самим залезать в интернет и узнавать, что, к примеру, означает слово «дофамин». Это нормально. Обучение начинается с вопросов.

Оглавление

Глава 1. Сахарная система человека: как это работает	
Глава 2. Главный «ключник» организма	Глава 3. Тонкая настройка: чувствительность к инсулину
Глава 4. Что такое «плохая» чувствительность на практике?	
Глава 5. Порочный круг: как мы сами разгоняем свой кортизол	
Глава 6. Сладкая ловушка: когда сахара много, а клеткам всё равно	
Глава 7. Путь к диабету и ожирению	Глава 8. Сладкий яд: почему нас тянет на алкоголь
Глава 9. Почему диеты не работают и с чего начинать на самом деле	Глава 10. Добавки
Глава 11. Не надо резко	Глава 12. Ультрапереработанная еда
Глава 13. Быстрые углеводы, алкоголь внутри нас и мужские гормоны	

Глава 1

Сахарная система человека: как это работает

Вся еда, которую мы съедаем, перерабатывается в глюкозу, а в мышцах запасается в виде гликогена.

Человек живет за счет энергии, производимой митохондриями — крошечными «электростанциями» внутри наших клеток. Клеток в теле огромное множество. Чтобы митохондрии выработали энергию (ту самую молекулу АТФ), глюкоза должна сначала попасть внутрь клетки. Можно сказать прямо: глюкоза = АТФ = энергия.

Когда мы едим и глюкоза поступает в клетки, запускается каскад приятных процессов: снижается уровень кортизола (гормона стресса), мы чувствуем прилив ресурсов, улучшается настроение. Нас охватывает удовольствие и спокойствие. Этот механизм заложен биологически: еще в младенчестве, когда ребенок пьет грудное молоко, он испытывает тепло, уют, комфорт и укачивание. Те нейроны, что отвечают за чувство насыщения и безопасности, активируются у нас каждый раз во время еды. Кортизол падает — человек «балдеет».

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.