

РАБОЧИЙ СПОСОБ ПОБОРОТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОФЕИНА, САХАРА И ЭНЕРГЕТИКОВ



Никита Куликов

Никита Куликов

**Рабочий способ побороть
зависимость от кофеина,
сахара и энергетиков**

«Автор»

2026

Куликов Н. А.

Рабочий способ побороть зависимость от кофеина, сахара и энергетиков / Н. А. Куликов — «Автор», 2026

Вы просыпаетесь. Глаза ещё слипаются, а мозг уже требует. Кофе. Или чай. Или сладкое. Или банку энергетика. Первый глоток — и мир становится нормальным. Вы можете думать. Можете улыбаться. Можете работать. А через пару часов — снова. Спад. Торможение. Вы тянетесь за второй чашкой. Или за шоколадкой. Или за колой. Знакомо? Я говорю о людях, которые не могут начать день без допинга. Которые таскают с собой термосы, банки и батончики. Которые искренне верят, что «так надо» и «это помогает». Это не помогает. Это создаёт зависимость, которую вы принимаете за норму. И всё это — чтобы «быть продуктивными». Но продуктивность на стимуляторах — это иллюзия. Вы не работаете лучше. Вы просто работаете тревожнее и быстрее сгораете. Кофеин, сахар, энергетика — всё это внешние «костыли», которые отучают ваш организм работать самостоятельно. Эта книга — про то, как убрать костыли и научиться ходить. Без ломки. Без чувства вины. С конкретным планом.

© Куликов Н. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Как вы подсели на «быстрый дофамин»	7
Глава 2. Кофеин: как он обманывает ваш мозг	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Никита Куликов

Рабочий способ побороть зависимость от кофеина, сахара и энергетиков

Предисловие

Это началось с утренней чашки
Вы просыпаетесь. Глаза ещё слипаются, а мозг уже требует. Кофе. Или чай. Или сладкое.
Или банку энергетика.

Вы идёте на кухню, включаете кофемашину, наливаете. Первый глоток — и мир становится нормальным. Вы можете думать. Можете улыбаться. Можете работать.

А через пару часов — снова. Спад. Торможение. Хочется спать, хотя вы только встали. Вы тянетесь за второй чашкой. Или за шоколадкой. Или за колой.

Знакомо?

Я видел это много раз. В офисах, на переговорах, в командировках. Люди, которые не могут начать день без допинга. Которые таскают с собой термосы, банки и батончики. Которые искренне верят, что «так надо» и «это помогает».

Это не помогает. Это создаёт зависимость, которую вы принимаете за норму.

В 2023 году россияне выпили 3,2 миллиарда литров кофе — на 7% больше, чем годом ранее. Продажи энергетиков выросли на 15%. А сахара мы съедаем в два раза больше нормы. И всё это — чтобы «быть продуктивными».

Но продуктивность на стимуляторах — это иллюзия. Вы не работаете лучше. Вы просто работаете тревожнее и быстрее сгораете.

Я изучил механизмы. Нейробиологию дофамина. Инсулиновые качели. Аденозиновые рецепторы. И понял: эти зависимости работают одинаково. Кофеин, сахар, энергетика — всё это внешние «костыли», которые отучают ваш организм работать самостоятельно.

Эта книга — про то, как убрать костыли и научиться ходить. Без ломки. Без чувства вины. С конкретным планом.

Готовы? Поехали.

Оглавление

Предисловие

Часть I. Что происходит с твоей энергией

Глава 1. Как вы подсели на «быстрый дофамин»

Глава 2. Кофеин: как он обманывает ваш мозг

Глава 3. Сахар: сладкая ловушка

Глава 4. Энергетика: комбо-удар

Глава 5. Почему вы продолжаете, даже когда знаете

Часть II. Инструменты, которые работают

Глава 6. Два пути: резкий и постепенный

Глава 7. Замена — главный секрет

Глава 8. Триггеры — как искать и обезвреживать

Глава 9. Дыхание и движение — бесплатные стимуляторы

Глава 10. Сон — лучшее лекарство

Часть III. Твой личный план

Глава 11. Оцени свой профиль зависимости

Глава 12. Три фазы — пошаговый график

Глава 13. Как не сорваться и что делать, если сорвался

Часть IV. Приложения

Приложение 1. Дневник использования стимуляторов

Приложение 2. Анкета зависимости

Приложение 3. Контракт с собой

Приложение 4. Что делать, если хочется стимулятора

Послесловие.

Часть

I

. Что происходит с твоей энергией

Глава 1. Как вы подсели на «быстрый дофамин»

Всё начинается с усталости. Вы не выспались. Или переработали. Или просто скучно. Хочется взбодриться. Вы пьёте кофе — и становится легче. Вы съедаете шоколадку — и настроение поднимается. Вы открываете банку энергетика — и мир снова в фокусе.

Это не магия. Это химия.

Кофеин блокирует рецепторы аденозина — вещества, которое накапливается в мозге в течение дня и сигнализирует: «пора спать». Кофеин не даёт этому сигналу пройти. Вы бодры — но не потому, что отдохнули, а потому что отключили «датчик усталости».

Сахар даёт быстрый всплеск глюкозы в крови. Мозг получает энергию и награждает вас дофамином. Но через 30–40 минут уровень сахара падает — и вы снова хотите есть. Желательно сладкое.

Энергетики — это комбо. Кофеин + сахар + таурин + другие стимуляторы. Быстрый взлёт и жёсткая посадка.

Вы не знали об этом, когда начинали. Но теперь вы в ловушке.

В 2025 году рынок кофе в России составил 280 миллиардов рублей. Продажи энергетиков — 45 миллиардов. Кондитерских изделий — больше триллиона. Это не потому, что мы все любим сладкое и бодрость. Это потому, что мы зависимы.

Глава 2. Кофеин: как он обманывает ваш мозг

Кофеин — самый распространённый психоактивный стимулятор в мире. Он легален, дешёв и доступен. И он вызывает зависимость.

Когда вы пьёте кофе каждый день, ваш мозг адаптируется. Он создаёт больше аденозиновых рецепторов, чтобы компенсировать блокировку. Теперь, чтобы чувствовать себя нормально, вам нужна доза кофеина. Без неё вы чувствуете усталость, головную боль, раздражительность, невозможность сосредоточиться.

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.