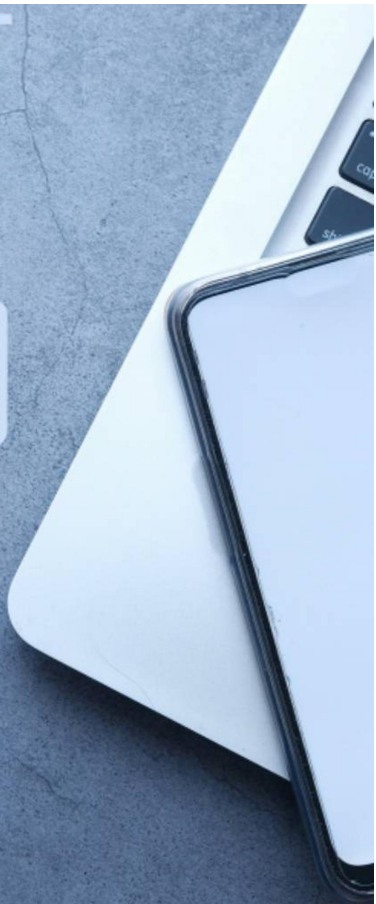
БИОХАКИНГ ГЛУБОКОГО СНА



ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО: КАК ЗАСЫПАТЬ ЗА 5 МИНУТ, ВЫСЫПАТЬСЯ ЗА 6 ЧАСОВ И ПРОСЫПАТЬСЯ С БЕЗГРАНИЧНОЙ ЭНЕРГИЕЙ

Noxy Noxy
Биохакинг глубокого сна

https://litres.ru/74734669
SelfPub; 2026

Аннотация

Вы просыпаетесь уставшим даже после 8 часов сна? Вечером часами ворочаетесь в постели, прокручивая в голове дневные заботы, а днем не можете сфокусироваться без третьей чашки кофе? Проблема не в количестве сна, а в его качестве.

Эта книга — емкий и практичный гид по перезагрузке вашей ночной жизни. Без сложной медицинской терминологии и рецептурных снотворных. Здесь собраны проверенные методы биохакинга, настройки циркадных ритмов и вечерних протоколов, которые позволят вам сократить время засыпания до 5 минут, максимизировать фазу глубокого сна и просыпаться полностью заряженным.

Узнайте, как управлять своими гормонами сна, настроить спальню как высокотехнологичную капсулу и вернуть себе естественную энергию всего за 7 дней. Начните высыпаться и жить на полную мощность уже с сегодняшней ночи!

Содержание

Глава 1 4
Конец ознакомительного фрагмента. 5

Noxy
Биохакинг глубокого сна

Глава 1

Введение. Почему вы всё еще уставшие?

Каждое утро миллионы людей по всему миру совершают один и тот же ритуал. Звенит будильник. Первое движение — нажать кнопку «отложить» еще на 10 минут. Второе — наощупь потянуться к смартфону, чтобы проверить уведомления, в надежде, что синий свет экрана поможет открыть глаза. Третье — доползти до кухни и заварить кофе, который уже давно не бодрит, а лишь поддерживает иллюзию бодрствования.

Мы привыкли считать, что постоянное чувство разбитости, «туман» в голове и дневная сонливость — это нормальная плата за жизнь в современном ритме. Мы виним стресс, работу, экологию и возраст. Но настоящая причина кроется в другом: мы разучились спать.

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.