

A GREAT PRODUCT TO FEEL
OPTIMIZE YOUR TIME
OPTIMIZE YOUR POWER
OPTIMIZE YOUR STRENGTH
OPTIMIZE YOUR ENERGY
OPTIMIZE YOUR NEW DAY
OPTIMIZE YOUR POWER FEEL
OPTIMIZE YOUR DAY
OPTIMIZE YOUR BASIC FOOD
OPTIMIZE YOUR ERA
ADD IT TO THE BASIC FOOD
ADD IT TO YOUR BODY
YZE YOUR BODY
POWER
THINGS

OPTIMYZER 2020

1 марта 2020

г. Новосибирск



ВЛИЯЕМ СНОМ НА МИТОХОНДРИИ

Спикер:

Алекс Инсайд

Биохакер

» OPTIMYZER



» КРАТКО: К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ПЛОХОЙ СОН?

- Хронический стресс, разбитость
- Ухудшение памяти, неуклюжесть, повышение вероятности синдрома Альцгеймера
- Демотивация и прокрастинация
- Развитие диабета и набор веса
- Одна плохая ночь может ухудшить эффективность инсулина на -40%
- Плохая работа внутренней антиоксидантной системы
- Снижение VO₂Max (МПК)
- Митохондриальная дисфункция

https://biomindmap.com/nodes/Sleep_Disorders

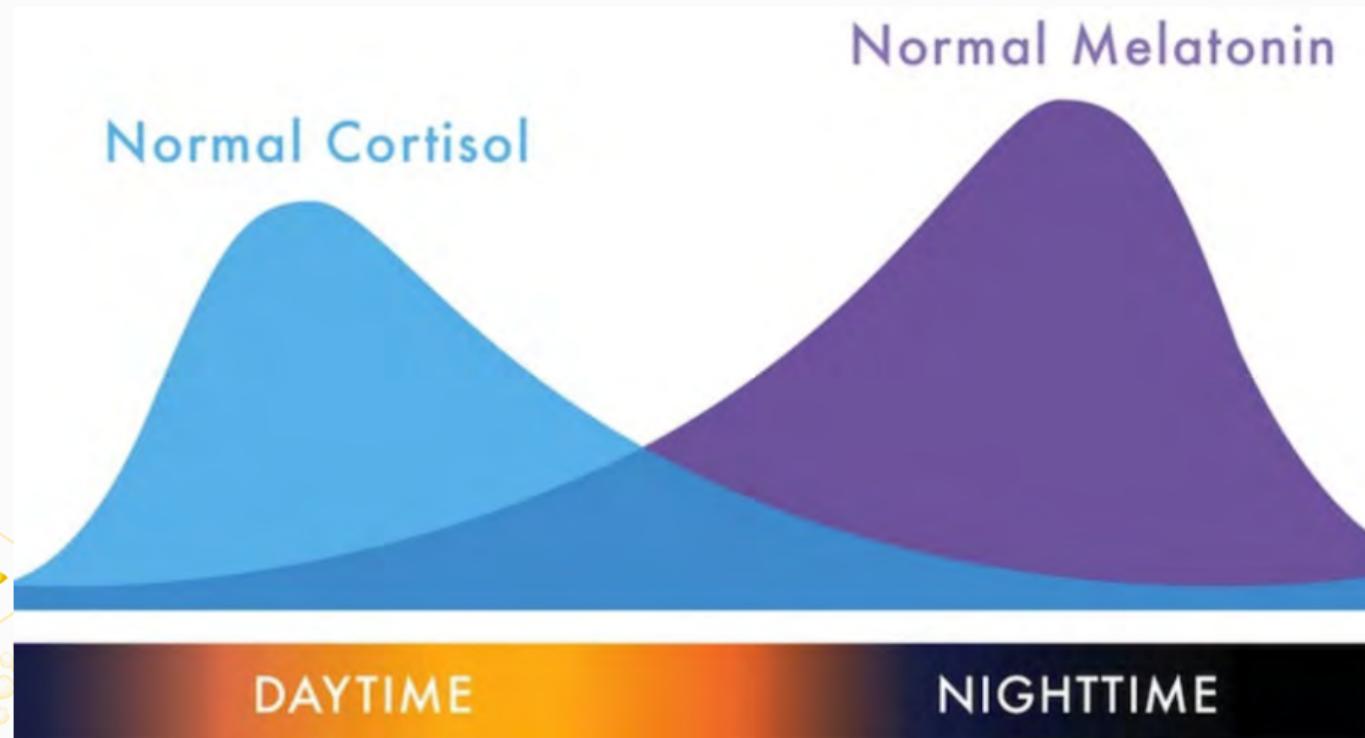
» КРАТКО: МИТОХОНДРИАЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ

- Проблемы с метаболизмом
- Хуже работает инсулин, выше глюкоза
- Ускоренное старение
- Снижает доступность глюкозы в нейронах (повышает усталость)

https://biomindmap.com/nodes/Mitochondrial_dysfunction

» КАК ЖЕ УЛУЧШИТЬ СОН?

И что делать перед сном?



» РЕГУЛЯРНОСТЬ СНА

- Быстрое засыпание
- Калибровка циркадных ритмов
- Восстановление после спорта
- Интервальное голодание
- Снижение вероятности рака
- Мелатонин работает как часы

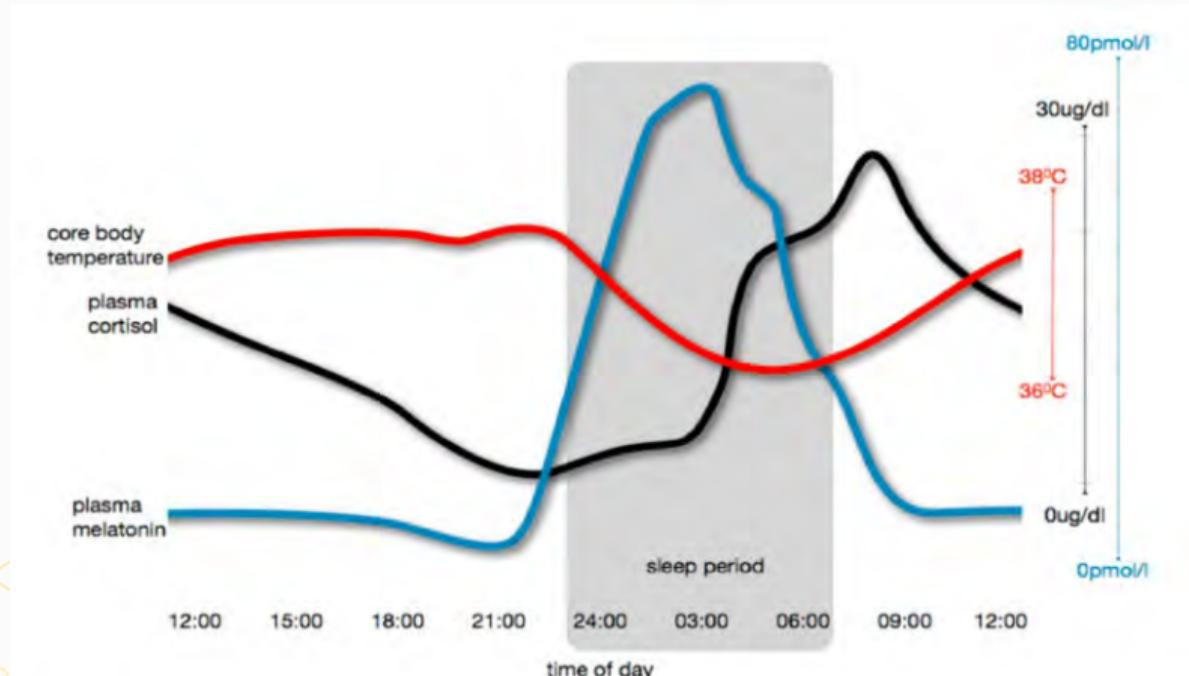
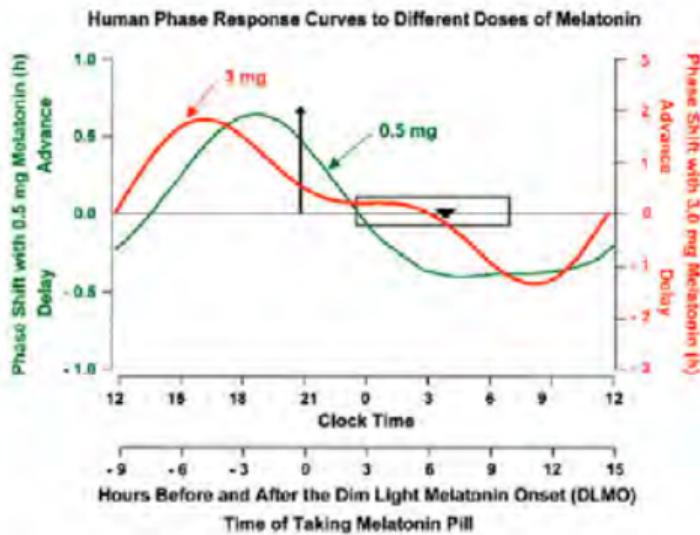
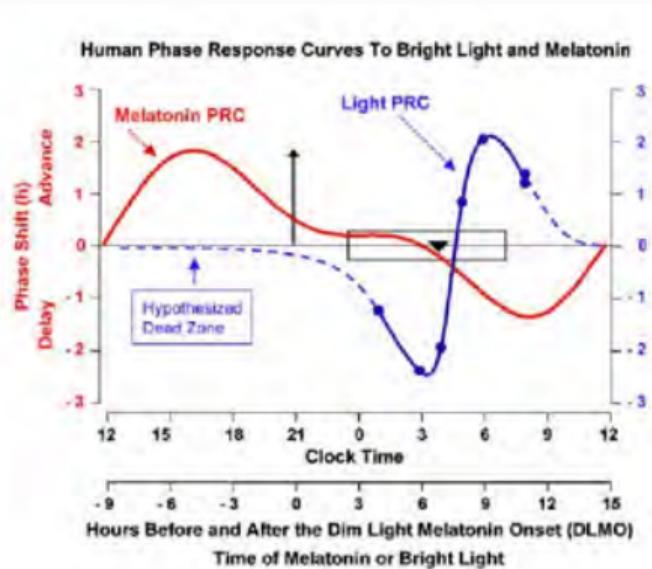


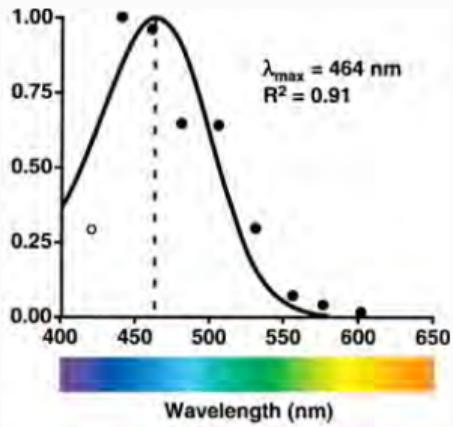
Figure 3: The normal synchronous relationships between sleep and daytime activity and varying levels of cortisol, melatonin and body temperature

» КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕЛАТОНИН, А КОГДА СВЕТ?

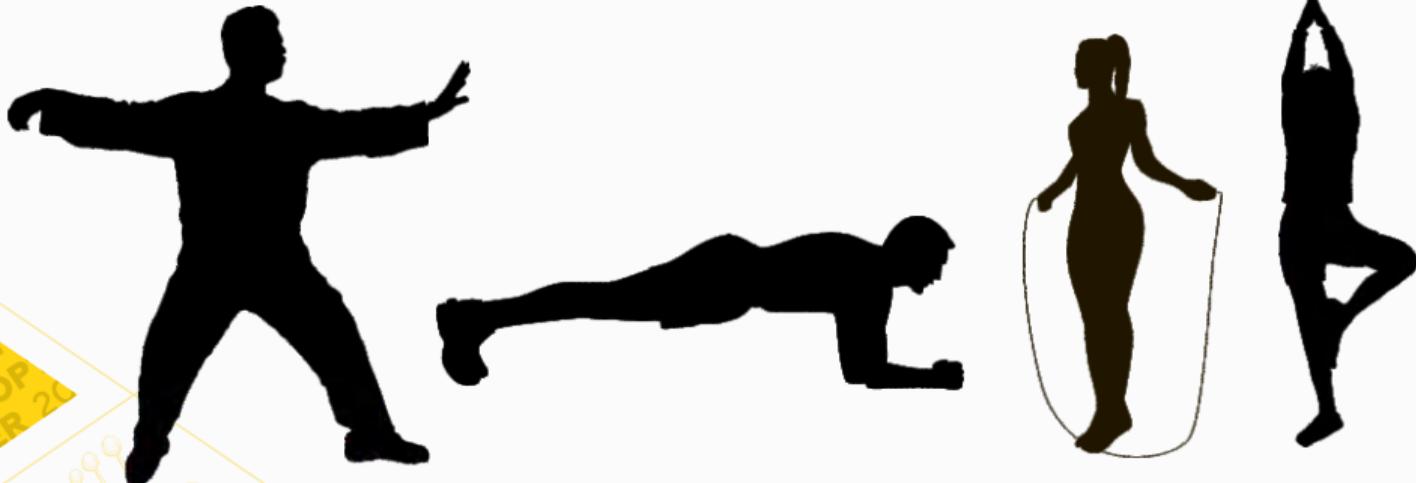


» СВЕТ НУЖЕН, ЧТОБЫ ПРОСЫПАТЬСЯ

Яркая лампа утром калибрует циркадный ритм
20 минут 10 000 LUX лампа либо чистое синее небо



» НАЧИНАЙТЕ УТРО БОДРО



2020
OPTIMIZER
2020 OPTIMIZER
2020 OPTIMIZER
2020 OPTIMIZER

» ЗАКАЛИВАНИЕ

Холодная вода – после спорта или утреннего душа

- Повышает PGC-1α
- Улучшает спортивное восстановление
- Снижает воспаление (IL-6)
- Повышает количество бурого жира

Вечером не интенсивный, прохладный душ,
подготавливает ко сну

» КАК НЕ ХОТЕТЬ ЕСТЬ ПОСЛЕ 7 ВЕЧЕРА?

- Отказ от быстрых углеводов
 - » хороши низкие гликемический индекс, гликемическая нагрузка, инсулиновый индекс
- Улучшение инсулинерезистентности
 - » метформин? семаглутид? лираглутид? акарбоза?
- Больше жиров
 - » но нетрансжиры
- Улучшение микробиоты
 - » ферментированная еда
 - » клетчатка
 - » бульон из костей
 - » резистентный крахмал
 - » про- и пребиотики
 - » лук, чеснок
 - » кефир, простокваша, сыр

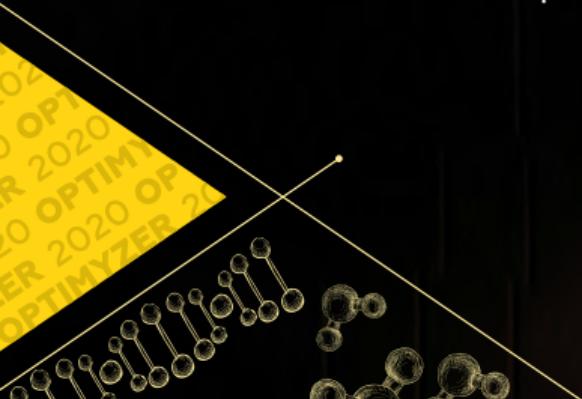


http://bit.ly/kak_est_menshe_sahara

» НАСТУПАЕТ ВЕЧЕР...

» ОТСУТСТВИЕ БЕЛОГО СВЕТА ПОДГОТАВЛИВАЕТ КО СНУ

- Вечером нужен приглушенный свет
- BlackOut шторы – полное отсутствие света

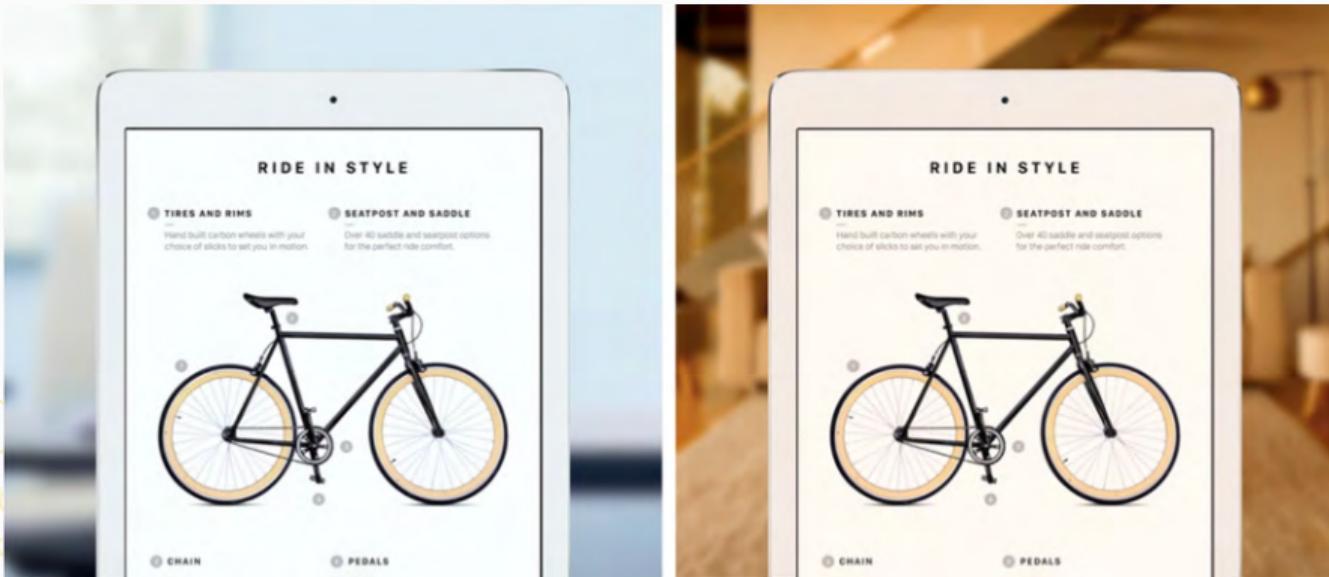


VILAVI.



OPTIMYZER

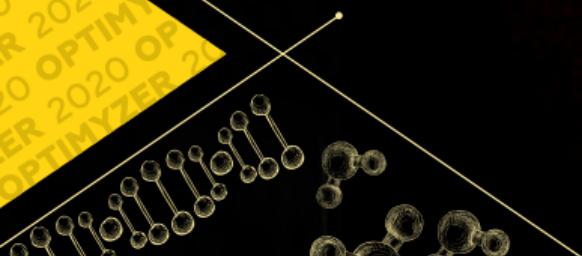
➤ TRUE TONE И NIGHT SHIFT



» КРАСНЫЕ
АВТОМАТИЧЕСКИЕ
НОЧНИКИ

Сделай сам –

<https://alex-inside.livejournal.com/728284.html>



VILAVI.



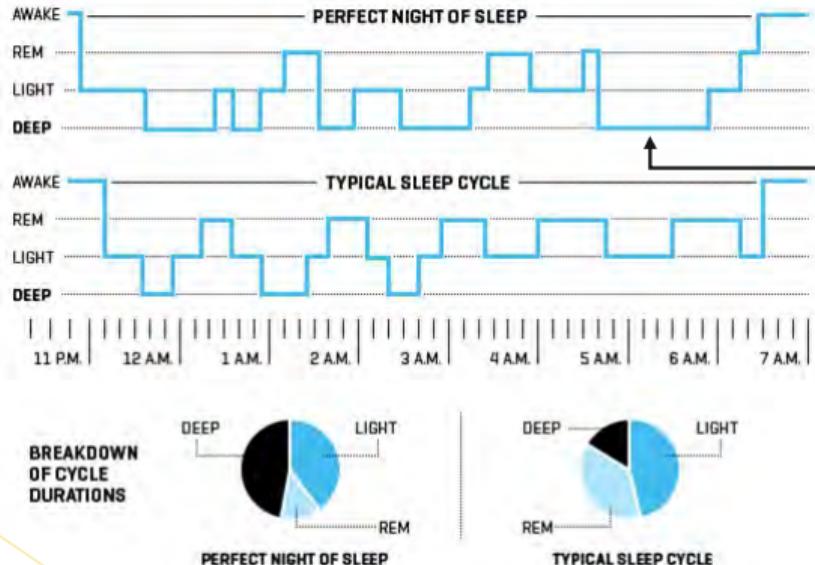
OPTIMYZER

» ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО ВРЕМЯ
СНА, НО И КАЧЕСТВО

- Deep Sleep Time
- RHR
- HRV



➤ ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО ВРЕМЯ СНА, НО И КАЧЕСТВО



Нужно больше
глубоких фаз сна

» ШУМОВОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ – ХРАП И АПНОЭ



» ШУМОВОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ – УЛИЦА

➤ РОЗОВЫЙ ШУМ

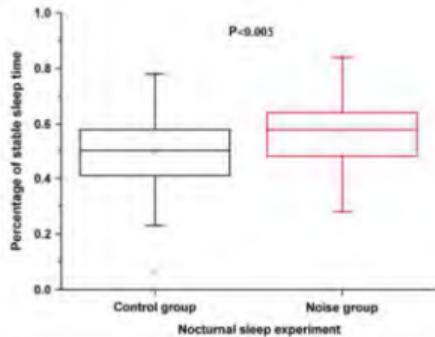
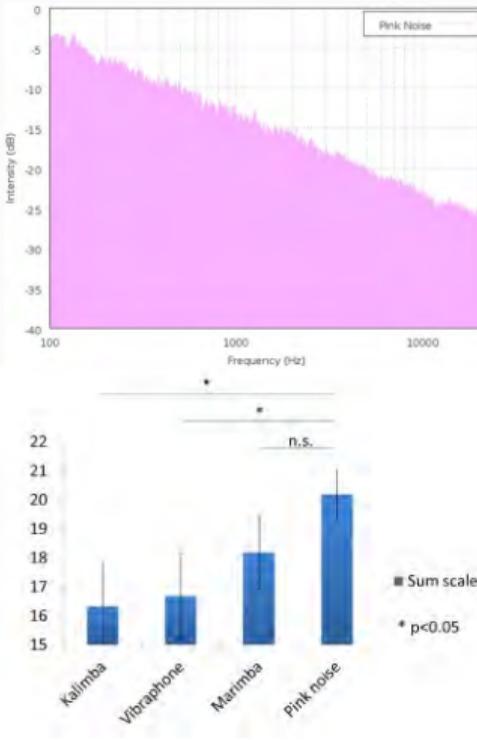
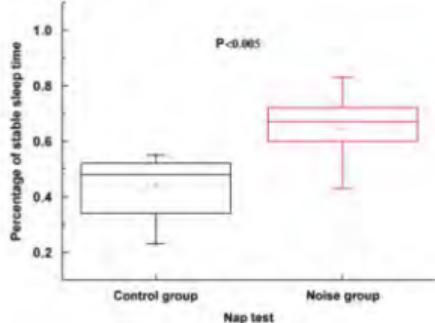


Fig. 6. The comparison between control group and noise group in the test of nocturnal sleep.

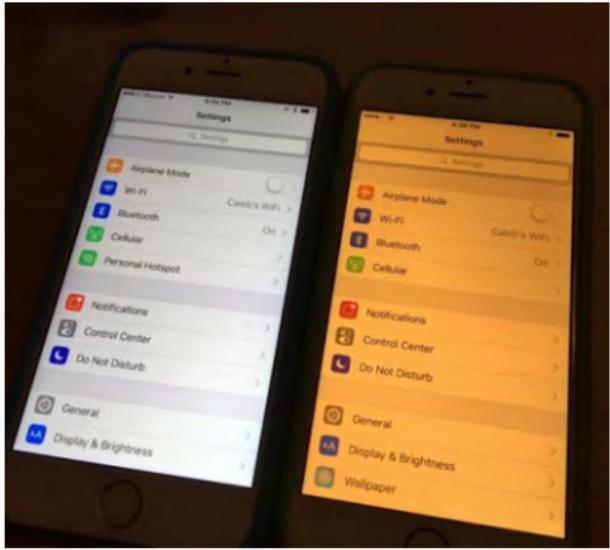
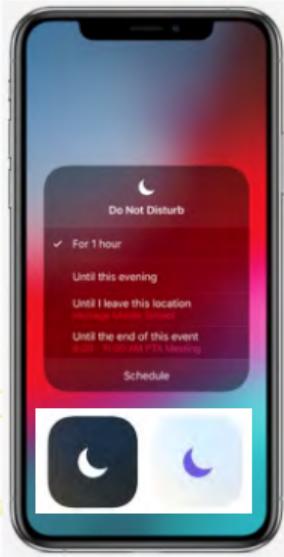




» ДИГИТАЛЬНОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ



» ДИГИТАЛЬНОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ



» ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ



» НЕМНОГО БИОХИМИИ

» ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА ДЛЯ МИТОХОНДРИЙ

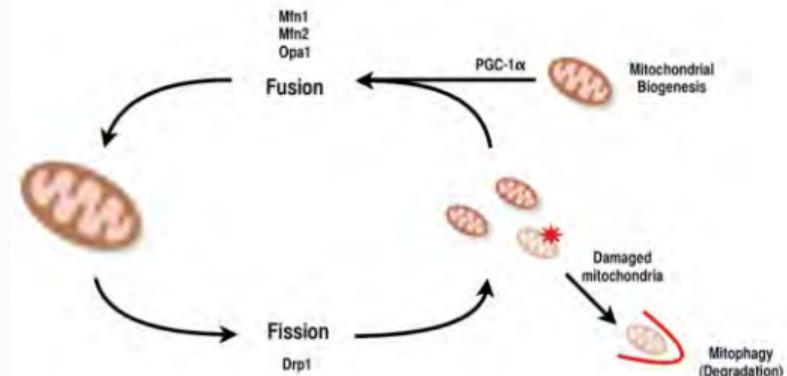
- AMPK, Sirtuin, PGC-1a
- NAD+
- PQQ (Пирролохинолинхинон)
- Сперминид
- Бутират
- Флавоноиды, флавоны, изофлавоны
- Мелатонин



biomindmap.com/nodes/Mitochondrial_biogenesis
biomindmap.com/nodes/Sleep_quality

» БЖУ

- 25% углеводов (медленных и, в основном, на завтрак), овощей
- Белков сколько хочет есть тело (не жареное и не обгоревшее)
- А все остальное добирать жирами!
 - » авокадо, нерафинированные масла, сливочное
- Митохондриям для митофагии важно переключение субстратов для биогенеза:
 - » кетоны
 - » глюкоза



» ПРЕДЛАГАЕМЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

» УТРО

Активизируем мышцы, мозг, кортизол

- Регулярное время пробуждения, и яркий свет
- Бодрое утро с гимнастикой
- Если душ, то контрастный
- Завтрак жирами, белками, с очень медленными углеводами
- Кофе, цикорий, зелёный чай, лимонная вода
- Проконсультировавшись с врачом: Метформин (AMPK),
Бромокриптин (NQO1), Семаглутид

» ДЕНЬ

Обед тоже плотный, чтобы мозги работали, а вечером не хотелось есть

- Гимнастика или активные игры (хотя бы 15 минут)
- Гимнастика для глаз, отвлечение на дальние объекты
- Минимум кофеина
- Снижение стресса. Возможно: медитация или Power Nap.
- Аэробный спорт (после спорта не есть антиоксиданты)
- Острая еда. Основная порция медленных углеводов

» ВЕЧЕР

Перед сном спокойствие, ритуальность, расслабление

- Ужин до 19:00 с жирами (рыба, сыр, шоколад, яйца, мясо, авокадо)
- PGC-1a: брокколи, петрушка, оливковое масло, берберин, кверцетин, рыбий жир, сульфарофан, ресвератрол, никотинамидрибозид
- Честная медитация (хотя бы 5 минут)
- 400мг цитрата магния, 500мг экстракта корня валерианы
- 0.5мг мелатонина и/или 500мг ГАМК (GABA)
- Ромашковый чай или какао (за 2 часа до сна)
- Проконсультировавшись с врачом: Пропраналол 10мг, если врач прописал, то обязательно розувастатин (NQO1) с сартаном.
- Аромалампа с лавандой, свечи, массаж, объятия

» СПОКОЙНОЙ НОЧИ!

Источники:

- BioMindmap.com
- Nestarenie.ru
- Mt-eva.space
- RLEgroup.net

«Влияют сном на митохондрии»

Новосибирск © 2020

Алекс Инсайд

facebook.com/alex.inside

telegram.me/alex_inside