СПОСІБ ЖИТТЯ

Біохакінг для початківців. Які БАДи допоможуть повернути енергію й підвищити продуктивність

Реклама

19 травня, 17:09 Этот материал также можно прочитать на русском

Фото: depositphotos.com

Утома, яка не минає навіть після відпочинку, знайома майже кожному. Зранку вже немає енергії, удень складно зосередитися, а до вечора сил не залишається ні на що. Тому дедалі частіше люди починають шукати прості способи повернути собі нормальний стан і приходять до теми біохакінгу й БАДів.

Що таке біохакінг і чому він став трендом

Біохакінг звучить як щось складне. Але насамперед це спроба зрозуміти свій стан: чому немає енергії, звідки береться втома і що із цим можна зробити. І без аналізу базових звичок і розуміння себе тут не обійтися.

РЕКЛАМА

Якщо спростити, біохакінг базується на кількох речах:

- нормальний сон, а не "як вийде";
- харчування, яке дає енергію, а не забирає її;
- зниження постійного стресу;
- рух, нехай навіть без спорту.

Саме такий підхід і зробив тему популярною: він зрозумілий і застосовний у житті. Тут немає обіцянок швидких результатів, зате є логіка. БАДи з https://eva.ua/brnd-274107/ у цій системі – не головний, але важливий інструмент. Якщо їх правильно дібрати, то самопочуття й життєвий тонус можуть покращитися.

Чому падає енергія: важливі причини, про які часто забувають

Найчастіше відчуття постійної втоми не пов'язане з лінню або слабкою силою волі. Тому не варто звинувачувати себе: результату це не дасть.

Ось що найчастіше стоїть за падінням сил:

- хронічний стрес, коли організм постійно перебуває в напрузі;
- дефіцит вітамінів і мікроелементів, які безпосередньо впливають на рівень енергії;
- погоний і нерегулярний сон;
- перевантаження інформацією й відсутність нормального відпочинку для мозку;
- стрибки рівня цукру у крові через нерегулярне або незбалансоване харчування.

Спочатку важливо розібратися, що саме "просідає", і тільки потім уже обирати добавки як підтримку, а не як основне рішення в біохакінгу.

БАДи, які дійсно працюють: базовий набір для старту

Базовий набір добавок із доведеною ефективністю допомагає заповнити часті дефіцити й підтримати організм. Цей підхід дає просту і зрозумілу основу: більше енергії, краща концентрація і стабільне самопочуття.

Магній – проти стресу і для відновлення

Магній відіграє основну роль у роботі нервової системи. Він може допомогти знизити рівень напруги, підтримати передавання нервових імпульсів. А ще – бере участь у процесі розслаблення. Також магній може сприяти легшому засинанню й відновленню, мінімізувати симптоми перевтоми.

Вітамін D – енергія й імунітет

Дефіцит вітаміну D залишається поширеною проблемою, особливо в регіонах із браком сонячного світла. Організм просто не отримує достатньої кількості ультрафіолету для його синтезу. Ця речовина може впливати на імунну систему, рівень енергії й загальне самопочуття. За умови нормального рівня часто фіксують стабільніший настрій і менше втоми. Вітамін D особливо актуальний восени й узимку, а також у разі малого перебування на сонці.

Омега-3 – для мозку й концентрації

Поліненасичені жирні кислоти важливі для роботи мозку й підтримки когнітивних функцій. Вони беруть участь у передаванні сигналів між нейронами й допомагають підтримувати концентрацію. Також омега-3 можуть позитивно впливати на центральну нервову систему й імунітет. На них варто звернути увагу тим, хто рідко вживає жирну рибу або відчуває хронічну втому.

Вітаміни групи B – паливо для продуктивності

Вітаміни групи B беруть участь у синтезі енергії й допомагають організму ефективно використовувати ресурси. Вони безпосередньо пов'язані з рівнем бадьорості, концентрації та працездатності. У разі їхнього дефіциту можуть з'являтися втома, дратівливість і зниження уваги.

Адаптогени – контроль стресу

Адаптогени допомагають організму краще пристосуватися до стресу. До них належать ашваганда й родіола, які найчастіше використовують для підтримки при підвищених навантаженнях. Вони зазвичай забезпечують м'який і накопичувальний ефект. Адаптогени можуть забезпечувати ментальний комфорт і злегка знижувати тривожність. Але варто пам'ятати, що вони не дають миттєвого результату і не замінюють ні сну й відпочинку.

Чому БАДи не дають результату: поширені помилки на старті

Багато хто розчаровується в добавках не тому, що вони не працюють, а через неправильний підхід. Помилки на початку майже в усіх однакові:

- очікування миттєвого ефекту після перших днів прийому;
- копіювання чужих схем без розуміння своїх потреб;
- ігнорування сну, харчування й відновлення;
- купівля "модних" добавок без реальної потреби;
- спроба вилікувати хронічні захворювання за допомогою БАДів.

Важливо розуміти: БАДи – це підтримка, а не основне рішення. Вони можуть допомогти, коли є база й розуміння свого стану. Якщо проблема глибша, без нормального режиму й консультації лікаря бажаного ефекту вам не досягти.

Не є лікарським засобом. Дієтична добавка.

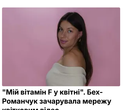
Поділитися

здоров'я вітаміни правильне харчування

Як читати "ГОРДОН" на тимчасово окупованих територіях Читати

РЕКЛАМА

МАТЕРІАЛИ ЗА ТЕМОЮ

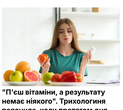


"Мій вітамін F у квітні". Бех-Романчук зачарувала мережу квітковим відео

5 травня, 15:03 ЗІРКИ

Додайте до салату з капустою цей інгредієнт, багатий на вітаміни. Рецепт весняного салату

9 травня, 13:54 РЕЦЕПТИ



"П'єш вітаміни, а результату немає ніякого". Трихологиня пояснила, коли протягом дня потрібно пити різні вітаміни

23 травня, 11:49 ЗДОРОВ'Я

БУЛЬВАР

Чим зараз займається Резніков, поповнення в сім'ї й кризи у шлюбі. Відверте інтерв'ю ведучої Зорій

6 червня, 15:10 КУЛЬТУРА

Померла вдова експрезидента Франції Ширака, яка змінила "так багато життів своєю розсудливістю"

6 червня, 13:53 СВІТ

Корогодському соромно, військовим байдуже. У мережі вирує "срач" через Булгакова

6 червня, 12:32 КУЛЬТУРА

СВІЖІ БЛОГИ

Яценюк: Президент Узбекистану на ПМЕФ виглядав на три голови вище Путіна
6 червня, 12:00

Юнус: Немає вічних друзів. Старі інститути не відповідають новим реаліям
5 червня, 22:41

Гік: Я перестала думати про смерть. Повернутися в пекло непросто
5 червня, 16:24

Княжицький: Це набагато сильніше для завершення війни, ніж будь-які листи
5 червня, 18:11

Зеркаль: Компроміс з Угорщиною – ризик спекуляцій
5 червня, 16:48

Більше блогів

РЕКЛАМА

НАЙПОПУЛЯРНІШЕ

1 Дочка Путіна із "мстивою пикою" оголосила вирок російській фармі. Відео
👁 16510

2 Фролов: 2 млн грн недостатньо. Люди повинні мати реальну можливість придбати житло
👁 15076

3 **"Усі почули". Який сигнал подбчив Зеленський у відповіді Путіна на його лист**
👁 7706

4 У ДБР розкрили масштаби повернення військових із СЗЧ. Чотиризначна цифра за місяць
👁 7302

5 "Зроблю все, щоб рішення змінили". Міністр оборони Польщі звернувся до Києва через "прославлення" УПА
👁 6926

НАЙПОПУЛЯРНІШЕ

РЕКЛАМА

СВІЖІ НОВИНИ

Сьогодні, 16:39
Кому насправді був адресований лист Зеленського до Путіна. Джерела Le Monde розповіли деталі

Сьогодні, 16:29
Нардеп назвав ім'я російського олігарха, із яким Зеленський нібито зустрівся у Києві

Сьогодні, 16:20
Нестача фінансування сьогодні означає нові борги на енергоринку завтра – Трохимець

Сьогодні, 15:33

Чим зараз займається Резніков, поповнення в сім'ї й кризи у шлюбі. Відверте інтерв'ю ведучої Зорій

Сьогодні, 15:07

"Зафіксовано 39 порушень": Що відомо про водія Мерседеса, який насмерть збив людей у Києві

Сьогодні, 14:16
Туреччина заявила про напад на ІТ судно біля берегів окупованого Криму. Є загиблий і поранені

Сьогодні, 13:57
Померла вдова експрезидента Франції Ширака, яка змінила "так багато життів своєю розсудливістю"

Сьогодні, 13:53
"Дожи Макрон ще президент". Яценюк закликав прискорити інтеграцію України до ЄС

Сьогодні, 13:26
Експедиція Тягнибок потрапила під удар дрона на фронті

Сьогодні, 12:32

Корогодському соромно, військовим байдуже. У мережі вирує "срач" через Булгакова

Більше новин

ПОПУЛЯРНЕ В БУЛЬВАРІ

1 Дочка Путіна із "мстивою пикою" оголосила вирок російській фармі. Відео
👁 16510

2 Клично вразив зізнанням про розмір свого органу, важливого для кохання. Відео
👁 10647

3 Путінський поплічник влаштував лайливі розбірки, його гнали втришия. Відео
👁 5857

4 Козловського жорстоко відтмагелили кулаками. Відео
👁 4231

5 Гучні розбірки у Вінниці – до суду сунє танк. Dantes встав на бік розлученої
👁 4109

+380 (44) 207-13-01 +380 (44) 207-13-02 editor@gordonua.com

Повернутися нагору

© 2026. Всі права захищені Designed by Kiselev

Всі матеріали, які розміщені на цьому сайті з посиланням на агентство "Інтерфакс-Україна", не підлягають подальшому відтворенню та/або розповсюдженню в будь-якій формі, крім як з письмового дозволу.

Усі опубліковані фотоматеріали Depositphotos.ua не підлягають подальшому відтворенню та/або розповсюдженню в будь-якій формі без письмового дозволу компанії.

Матеріали, позначені піктограмами PR, "Інновація", "Думка", "Персона", "Актуально", "Вибори" та "Влада", публікуються на правах реклами.

Коментарі матеріали можуть розміщуватися у розділі "Пресреліз". У випадках суспільної значущості публікація в цьому розділі допускається і на безоплатній основі.

Вебсайт "Інтернет-видання "ГОРДОН", ідентифікатор в Реєстрі суб'єктів у сфері медіа: R40-05269

вул. Професора Підвисоцького, 6-Б, м. Київ, Україна, 01103

Призначено для осіб, старших за 21 рік