

HACKEANDO A PO###@ TODA

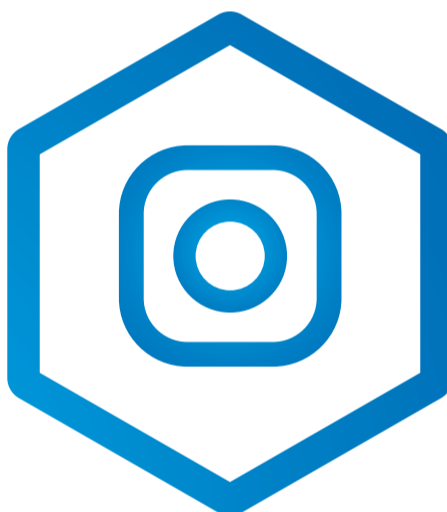
51 hacks pra você virar o jogo



Rodrigo Barbi

Licenciado para - Luiz phelipe da silva de jesus - 50594834953 - Protegido por Eduzz.com

Links do Biohacker:



Sobre o autor

Rodrigo Barbi, médico veterinário, neurocientista, faixa preta de jiu-jitsu, empresário e fundador da Biohack Academy, tornou-se um biohacker profissional e dedica sua vida a disseminar este lifestyle no Brasil e no mundo.

Por meio dos mais de 6 anos de experiência como biohacker, conseguiu mudar de vida, saindo de um quadro de depressão, ansiedade e pânico para transformar-se em sua melhor versão. Além disso, “venceu” uma doença considerada incurável pelos médicos com um protocolo de tratamento à base de vitamina D.

Apaixonado pela ciência dos nootrópicos, escreveu 2 livros sobre o tema com centenas de exemplares vendidos. Possui ainda o maior canal no Youtube de biohacking do Brasil, com milhares de pessoas inscritas. Sua vontade de aprender e disciplina são suas marcas registradas. Seu maior propósito de vida hoje é, por meio do ensino do biohacking, ajudar o maior número de pessoas a acessarem sua melhor versão.





Disclaimer

Isenção de Responsabilidade

Este e-book foi escrito para fornecer informações sobre auto ajuda. Todo o esforço tem sido feito para tornar este e-book o mais sucinto e preciso possível. Entretanto, podem haver erros na tipografia ou, até mesmo, no conteúdo. Portanto, – este e-book deve ser utilizado como um guia – e não como a fonte final de informações de auto ajuda.

O objetivo deste e-book é educar. O autor não garante que as informações contidas neste e-book sejam totalmente completas e não se responsabiliza por quaisquer erros ou omissões. O autor não terá qualquer responsabilidade ou obrigação perante qualquer pessoa ou entidade com respeito a qualquer perda ou dano supostamente causado (direta ou indiretamente) por este e-book.

Este livro não é, de forma alguma, um manual médico. Todas as informações contidas aqui vão ajudá-lo a repensar e a fundamentar decisões sobre a sua saúde, a sua nutrição, a sua produtividade e o seu sono. Qualquer tratamento prescrito por seu médico deve ser seguido, pois a intenção desta obra não é substituir qualquer protocolo. Caso tenha ou possa ter qualquer problema médico, procure assistência médica especializada e qualificada.

Introdução

Existe um segredo que foi guardado a sete chaves por muitos anos e hoje, aos poucos, ele está sendo revelado. Um segredo capaz de transformar pessoas normais em verdadeiras máquinas de produzir, pensar e executar. Mas por que ele foi guardado por tanto tempo e só agora está sendo revelado?

Imagine que você possua esse segredo e seja o dono de uma startup multimilionária, gerando milhões em faturamento todos os anos e tendo a vida que sempre sonhou. Agora imagine se esse segredo fosse descoberto pelo seu maior concorrente e colocasse seu império e sua vida em risco. É por esse e outros motivos que quem conhece esse segredo não conta para mais ninguém...até hoje! Pois neste livro você vai aprender qual segredo é esse, entender seu conceito e aplicar algumas técnicas poderosas que vão transformar a sua vida.

Sumário

8. O que é Biohacking?	48. Hack 16
9. Como ler ou usar este livro	50. Hack 17
11. Capítulo 1 – Sono	53. Hack 18
13. Hack 1	56. Hack 19
15. Hack 2	58. Hack 20
17. Hack 3	60. Hack 21
18. Hack 4	63. Hack 22
20. Hack 5	65. Hack 23
25. Hack 6	67. Capítulo 3 – Nutrição
28. Hack 7	69. Hack 24
29. Hack 8	71. Hack 25
31. Hack 9	73. Hack 26
33. Hack 10	76. Hack 27
35. Hack 11	79. Hack 28
37. Capítulo 2 – Produtividade	82. Hack 29
39. Hack 12	84. Hack 30
42. Hack 13	86. Hack 31
44. Hack 14	89. Hack 32
46. Hack 15	91. Hack 33

Sumário

93. Hack 34

95. Hack 35

96. Capítulo 4 - Saúde

98. Hack 36

100. Hack 37

102. Hack 38

104. Hack 39

106. Hack 40

108. Hack 41

111. Hack 42

113. Hack 43

115. Hack 44

117. Hack 45

119. Hack 46

121. Hack 47

123. Hack 48

124. Hack 49

126. Hack 50

129. Hack 51

131. Bônus

132. Conclusão

O que é biohacking?

Provavelmente, você já ouviu falar da palavra “Hacker”. Em informática, hacker é um indivíduo que se dedica, com intensidade incomum, a conhecer e modificar os aspectos mais internos de dispositivos, programas e redes de computadores.

Agora, o que isso tem a ver com o termo “Biohacking”? Vou te explicar! É importante você prestar atenção para, a partir deste parágrafo, entender o conceito e tirar o máximo proveito deste livro.

“Bio” vem de Biologia e “Hacking” vem de Hackear, portanto o termo “Biohacking” significa você hackear sua própria biologia com ética hacker, com o objetivo de desbravar todo o mecanismo de seu corpo e sua mente, potencializando todo seu funcionamento e te transformando na sua melhor versão. A principal intenção é aumentar o desempenho em todos os sentidos. Vou repetir...**TODOS OS SENTIDOS**. Depois que você entrar neste mundo nunca mais irá querer sair. Seja bem-vindo ao universo Biohacker.

Como ler ou usar este livro

Este não é um livro comum, que você vai ler e depois de alguns meses vai esquecer o que leu. Ele literalmente vai te proporcionar uma grande revolução na sua vida e serve para qualquer pessoa, independentemente se você for pobre ou rico, gordo ou magro, feio ou bonito.

A primeira coisa que eu quero que você faça é ter a mente aberta para o que será ensinado aqui. Você precisa entender que muito do que você “acha” que sabe, pode ou está errado! E será necessário reprogramar sua mente para novos conceitos e habilidades. Se você não fizer isso, recomendo que você pare por aqui e não continue a leitura.

Outro ponto importante é em relação à leitura. A melhor maneira de tirar o máximo de proveito deste conteúdo é lê-lo até o fim, sublinhando as partes que mais fazem sentido para você. Assim que acabar, comece tudo de novo e, assim que aprender algo novo, comprometa-se a executar e colocar em prática. Ler sem ação, não irá te levar a lugar algum. Pratique o verbo “FAZER” e veja a mágica acontecer em sua vida.

Tenha ao seu lado um caderno de anotações (se não tiver, recomendo que compre um). Nem pense em anotar no seu celular, tablet ou computador. Eu quero que você escreva, pois já está mais do que comprovado que quando escrevemos fixamos o conteúdo de maneira mais rápida. A ideia aqui também é resgatar um pouco da nossa ancestralidade (aos poucos, fomos perdendo isso). Por isso, quero que você escreva e se identifique com esse conceito.

De maneira alguma, limite-se ao conteúdo aqui apresentado. O Biohacking é infinito e o que você aprenderá aqui é só a ponta do Iceberg. Seja sempre curioso... pesquise, leia artigos, faça cursos, vá à palestras, devore livros, pergunte sempre que tiver dúvidas e busque as respostas.

Agora que já te passei alguns hacks sobre como tirar o melhor proveito desta obra, chegou a hora de você embarcar de vez no mundo do biohacking.

#gohacker

CAPÍTULO 1

SONO

O PILAR DE OURO DO BIOHACKING

“Se você não **dormir bem**,
você não será ninguém”

Rodrigo Barbi



HACK #1

Bloquear a luz azul

#1

Eficiência: ★★★★★

Investimento: 💰🕒🕒🕒🕒

Frequência: Diária

Onde encontrar: obiohacker.com.br

Se você quiser realmente levar seu sono para um próximo nível, saiba que bloquear a luz azul vai te ajudar a dormir igual a um bebê. Mas que raios de luz azul é essa? Vou explicar de uma forma bem sucinta para que você entenda. Essa luz está presente tanto em nossos celulares, TVs, computadores e nas lâmpadas presentes em nossas casas, como nos aeroportos, shoppings centers e outros estabelecimentos.

O que acontece é que cada vez mais estamos conectados a esses aparelhos, em especial ao celular. Você já se perguntou quanto tempo por dia você passa olhando para a tela do seu smartphone?

Essa poderosa luz azul entra direto pela nossa retina e, em questão de segundos, chega ao cérebro. Ao receber esse estímulo, seu cérebro, que é composto por mais ou menos 86 milhões de neurônios, vai deixar você em um intenso estado de alerta, vigília e atenção. Isso desencadeia uma diminuição acentuada de um hormônio chamado melatonina, que é responsável por induzir o sono, além de aumentar o cortisol, hormônio do estresse. Essa mistura vai te causar insônia, ansiedade e noites mal dormidas.

Uma solução bem simples e eficaz é você comprar um par de óculos bloqueador de luz azul. Existem 2 opções: com a lente amarela ou com a lente vermelha. Esses óculos vão te proteger dos raios azuis, pois com eles não existe estímulo pela retina. Tenho usado o amarelo de manhã e à tarde e o com a lente vermelha das 18h00 até a hora em que vou dormir.

Fiz alguns testes com meu anel Oura Ring, que hackeia meu sono. O experimento mostrou que quando não uso os óculos, meu sono profundo tem uma duração 50% menor em relação ao dia em que uso a proteção. Uma diferença absurda.

Assim que você colocar, seus olhos ficarão mais relaxados e menos pesados. Em poucos dias, você já sentirá os benefícios do uso quando acordar muito mais energizado e produtivo.



#2

HACK #2

Fique de olho na “Lacuna do sono”

Eficiência: ★★★★★

Frequência: Diária

Existe uma lacuna durante a noite que eu chamo de “Lacuna do Sono”. Essa é uma pequena janela que se abre normalmente entre 22h30 e 22h45, que faz você se sentir naturalmente cansado para ir dormir e ter uma revigorante noite de sono. Essa janela pode variar de acordo com o fuso horário de cada região, assim como a estação do ano.

O que você deve fazer é “escutar seu corpo” e ir deitar quando receber esse aviso, pois se não fizer isso e perder a janela você entrará em um estado de alerta e atenção por indução do cortisol, fazendo seu corpo ficar acordado por mais algumas horas.

Sei que para você pode ser difícil dormir nesse horário (para mim, também já foi), mas vale o esforço, pois tendemos a acordar mais descansados quando dormimos antes das 23:00, devido ao nosso ritmo circadiano.

No entanto, se você estiver envolvido em algum grande projeto, recomendo passar reto pela janela e ganhar esse fôlego extra para ir até pelo menos umas 02:00 (não exagere).

Agora que você conhece esse hack, cabe a você escolher evitá-lo ou saber tirar vantagem.



HACK #3

Sua cama serve apenas para dormir e transar

Eficiência: ★★☆☆☆

Investimento: \$\$\$\$\$

Frequência: Diária

Deitar na cama enlouquecendo porque você não consegue dormir é devastador. Além de sentir-se frustrado, ficar olhando para o relógio, com a preocupação de dormir o suficiente, pode tornar-se muito desgastante, pois isso pode aumentar os hormônios do estresse, mantendo você acordado. É quase como uma ansiedade de desempenho para o sono. Você não tem que passar por isso.

Agora, imagine a seguinte situação. Você chega em casa depois de um dia intenso de trabalho, toma um banho, come e depois, como uma forma de prêmio, deita-se em sua cama macia para apreciar um bom livro, ficar no seu celular ou ver algum seriado ou filme. Muitas pessoas não se dão conta, mas fazem isso com uma frequência grande todos os dias. Entenda uma coisa: SUA CAMA DEVE SER USADA APENAS PARA VOCÊ DORMIR E NADA MAIS.

Ao aplicar esse hack, você treinará seu cérebro para fazer as associações mentais certas. Trazer o trabalho, ou até mesmo um suspense na cama, diz ao seu cérebro que não há problema em passar por baixo das cobertas e não dormir, e é por isso que o mais recomendado é usar a cama apenas para dormir e fazer sexo.



#4

HACK #4

Qualidade do ar e temperatura do seu quarto

Eficiência: ★★★★★

Investimento: 💰💰💰💰💰

Frequência: Diária

Onde encontrar: Internet (Amazon, Leroy Merlin, Mercado Livre)

A não ser que você viva no interior, na praia ou na serra (ainda assim, é preciso hackear o ar que você respira), a grande maioria das pessoas vive em grandes centros urbanos, respirando um ar extremamente poluído todos os dias, proveniente de carros, ônibus, fábricas e por aí vai. Experimente, ao chegar em casa (as mulheres já fazem isso), pegar um pedaço de algodão e molhar com algum produto para limpeza da pele (eu uso água micelar). Você vai se surpreender com a coloração preta que sairá no algodão, reflexo da poluição que você absorveu durante o dia.

Agora, você pode pensar que ao chegar em casa irá respirar, enfim, um ar puro e descontaminado. É aí que você se engana! O ar que você respira dentro da sua casa e dentro do seu quarto enquanto dorme pode ser ainda mais poluído do que o ar da rua, visto que, além da poluição, somam-se os ácaros, vírus, pelos, poeira, pó e fungos. Esses caras vão causar diversos problemas respiratórios atrapalhando seu sono. Sou alérgico à maioria desses inimigos invisíveis e durante muitos anos fui massacrado por eles, tendo desenvolvido alergias e bronquite asmática.

Por mais que você limpe seu quarto, passe aspirador ou um pano com desinfetante, isso não é o suficiente. A melhor e mais inteligente solução é você investir em um purificador, ionizador de ar (o de purificação tripla é o melhor), e também em um umidificador (o controle da umidade dentro do seu quarto é fundamental para uma boa noite de sono.) A umidade ideal deve ser em torno de 30 a 50%.

Existem outros hacks simples, como ventilar seu quarto durante o dia ou ir até a floricultura mais próxima e investir em plantas caseiras, para assim aumentar a umidade, transformando o dióxido de carbono em oxigênio (quanto mais plantas melhor! Confesso que minha casa parece uma floresta).

Outro ponto importante que você deve hackear é a temperatura dentro do seu quarto enquanto você dorme. Antes de me tornar biohacker, eu não dava importância a esse detalhe e dormia em qualquer temperatura que meu quarto estivesse. Logo após adormecer, seu templo inicia um processo de resfriamento do seu corpo, deixando você relaxado. Dormir em um ambiente muito quente ou muito frio vai prejudicar a termorregulação ideal, fazendo você acordar cansado. O ideal é manter a temperatura dentro do seu quarto entre 18 e 22 graus Celsius.

Se for usar seu ar condicionado, lembre-se de uma vez por semana limpar os filtros, pois os mesmos contêm fungos que vão ser tóxicos para seus pulmões. Caso não possua ar condicionado, deixe sua janela aberta (coloque telas anti-mosquitos para não ser perturbado), mas cuidado com as rajadas de vento perto do seu rosto.



HACK #5

#5

Use suplementos para otimizar seu sono

Eficiência: ★★★★★

Investimento: 💰💰💰🚫🚫

Frequência: Diária

Onde encontrar: Lojas de produtos naturais, farmácias de manipulação, sites especializados em vitaminas, puravida.com.br, [nootropics depot](http://nootropics.depot)

Ao longo da minha jornada como *biohacker*, sempre fui um estudioso da suplementação e dos nootrópicos (falaremos mais adiante sobre eles). No início, aplicava o uso deles apenas para o aumento da minha produtividade e desempenho, sem me preocupar com meu sono. Depois de algumas noites mal dormidas, lembro-me de acordar certo dia e ter um estalo. Por que não usar nootrópicos e suplementos para melhorar meu sono? A partir desse momento, comecei a hackear todos os tipos de substâncias que, de certa forma, poderiam me ajudar a dormir melhor. Separei os que trouxeram mais benefícios para mim.

📦 **Magnésio:**

No Brasil, quase todas as pessoas têm carência de magnésio. Se você deseja prolongar sua vida, consumir esse mineral é indispensável. Ingerir de 500 a 1000 miligramas por dia já ajudará a preencher esse déficit em nosso organismo. Tome cuidado, pois consumir em excesso pode causar episódios de diarreia, o que não vai te ajudar a ter um sono de qualidade. As melhores fontes são os “atos”, como

treonato, malato, citrato, dentre outros. Como ele é relaxante, você pode beneficiar-se usando algumas horas antes de dormir. Procure comprar da marca “Now Foods” (essa que uso).

Potássio:

Esse suplemento age em sinergia com o magnésio. Tenho usado 400 miligramas de citrato de potássio junto ao magnésio, sempre antes de dormir. Importante salientar que o potássio mantém o coração batendo ritmicamente, portanto, se ele for usado em excesso, poderá alterar os batimentos cardíacos – não exagere na dose. Comecei usando de 100 a 200 miligramas por dia e fui sentindo se precisava ou não aumentar a dose. Faça o mesmo.

L-Teanina:

Um dos meus nootrópicos favoritos, a L-Teanina é principalmente encontrada no chá-verde, sendo seu uso amplamente discutido por diminuir o estresse e causar relaxamento. Ela interfere na função do glutamato (está presente em diversos alimentos embutidos e que causam inflamação). Toda vez que você consome esse tipo de produto, ele excita seu sistema nervoso central, podendo causar algum tipo de patologia do sono. A L-Teanina reduz essa ação excitatória, causando relaxamento. Eu tomo à noite 100 miligramas de L-Teanina isolada ou algum chá que contenha esse princípio ativo.

GABA:

O ácido gama-amino butírico (GABA) é um aminoácido que atua no sistema nervoso central, auxiliando na redução do estresse e da ansiedade. Nosso cérebro usa esse neurotransmissor inibitório para desacelerar suas atividades, se consumido sem proteína (não combine com suplementos que contenham proteína). O ideal é começar com 500 miligramas. Confesso que o GABA me ajudou

muito no início, principalmente na questão do estresse. Hoje, graças à meditação, não preciso mais dele para dormir bem. O que faço, com base em alguns estudos que sugerem que ele pode elevar o hormônio do crescimento, é ingerir 2.500 miligramas de GABA antes de ir para a cama. Esse é um hack antienvelhecimento. Se você for daquele tipo de pessoa que já acorda estressada, tomar o GABA, após acordar ou após alguma situação estressante, vai te ajudar muito.

⬡ **Hormônio do crescimento humano:**

Enquanto dorme, seu corpo secreta naturalmente o hormônio do crescimento, ou HGH. À medida que você vai ficando mais velho, seu corpo produz menos HGH. Esse declínio está atrelado a diversas etapas do processo de envelhecimento. Se você quiser se manter jovem por anos, ser muito produtivo e ter energia o dia todo, não deve medir esforços em manter os níveis desse hormônio equilibrados. Muitos bilionários do Vale do Silício usam de forma “off label” tratamentos à base de HGH. A boa notícia é que você pode usar alguns dos suplementos que falo aqui para fazer com que seu corpo secrete naturalmente a quantidade ideal de HGH.

⬡ **Phenibut:**

O Phenibut foi o primeiro nootrópico (substância que ajuda o cérebro a funcionar melhor) que eu utilizei como forma de diminuir a ansiedade e me deixar mais sociável e confiante. Foi descoberto na Rússia e pode, dentre outros benefícios, deixar você mais concentrado e promover uma boa noite de sono. Quando você fica menos ansioso, você produz mais e, ao produzir mais, a tendência é ficar cansado e dormir melhor.

Esse é um nootrópico poderoso para dormir (um dos meus favoritos). Uma grande ressalva é que você não deve tomar todos os dias, ou uma dose maior que 600 miligramas, pois assim você irá criar tolerância e ele perderá o efeito.

Alguns biohackers já relataram que adquiriram dependência dessa substância ao usar altas doses, portanto não exagere. Ele é fantástico, quando usado com sabedoria e responsabilidade e quando não misturado com álcool, nem com outros remédios.

⬡ **L-Triptofano:**

O Triptofano é um aminoácido essencial utilizado pelo cérebro, juntamente com a vitamina B3, a niacina e o magnésio, para produzir a serotonina, um neurotransmissor importante nos processos bioquímicos do sono e do humor. Tenho usado essa poderosa substância, principalmente em um stack com o GABA. No entanto, se você usar em excesso, ele pode tornar-se inflamatório, por isso não exagere na dose. Eu consumo 500 miligramas à noite. Mesmo que alguns alimentos de origem animal contenham triptofano, os aminoácidos contidos na proteína provavelmente irão inibir seus efeitos.

⬡ **Melatonina:**

É muito provável que você já tenha ouvido falar da melatonina, e até já tenha tomado algumas vezes para induzir o sono. O que você talvez não saiba é que esse hormônio é antioxidante e produzido por nosso corpo quando proporcionamos a ele um ambiente totalmente escuro enquanto dormimos.

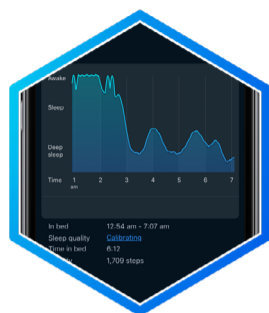
Você deve ter muito cuidado ao usar essa substância, pois seu consumo em excesso pode inibir a produção natural pelo nosso corpo. Por isso, somente uso a melatonina quando acho necessário (como em jet lags), ou quando preciso de um sono mais restaurador. A dose recomendada para homens gira em torno de 300 a 500 microgramas e 300 microgramas para mulheres. Hoje é muito fácil encontrar melatonina em qualquer loja de suplementação por isso sempre opte por importar.

Glutathiona:

A Glutathiona é a mãe de todos os antioxidantes. Ela é uma molécula formada por três aminoácidos: cisteína, glicina e ácido glutâmico. Está presente na maioria das células do organismo, não apenas no meio intracelular, como também no meio extracelular, atuando em diversos processos. Assim, sua deficiência é considerada um dos principais fatores que causam envelhecimento celular e redução da expectativa de vida.

Ela é essencial para remover toxinas, proteger as gorduras da oxidação, auxiliar o sistema imunitário, a função cerebral e também proporcionar uma ótima noite de sono. Se você for do tipo de pessoa estressada e que se alimenta mal e dorme mal, é bem provável que tenha deficiência de glutathiona. Essa carência faz com que seu corpo seja dominado por toxinas, ocasionando inflamação, principalmente no seu cérebro.

A melhor via de aplicação da glutathiona é a nasal. Tenho em casa um inalador (você encontra em farmácias) no qual coloco uma cápsula do produto e inalo por alguns minutos. Uso ela à noite para ter mais energia no dia seguinte, e tem funcionado muito bem. Existem outros meios, como a aplicação intravenosa, porém são mais caras.



HACK #6

Rastreie a qualidade do seu sono

Eficiência: ★★★★★

Investimento: \$\$\$\$

Frequência: Diária

Onde encontrar: Ouraring, Sleep Cycle

Antes de me tornar um biohacker, eu jamais havia pensado na importância de rastrear o sono em busca de algumas respostas. Hoje existe um anel formidável chamado ouraring que fornece todos os dados referentes as noites de sono, possibilitando a você hackea-lo, para assim dormir menos e melhor. Agora uma pequena aula sobre as 5 fases do sono e a importância de passar por cada uma delas para ter um sono reparador.

📊 **Fase 1. Sono Leve** (ondas theta, 4-8Hz)

Essa é uma das fases mais curtas, com duração média de 5 a 10 minutos. Nesse estágio, a mente e o corpo começam a “desacelerar”, fazendo-nos sentir sonolentos e relaxados.

📊 **Fase 2. Sono leve ou Sono Relaxante** (sleep spindles, 11-16Hz)

Cerca de 50 por cento de seu tempo dormindo é gasto nesta etapa do sono. Durante este estágio, o corpo esfria e os músculos começam a relaxar. O movi-

mento dos olhos para e suas ondas cerebrais tornam-se mais lentas preparando sua mente para o sono profundo.

⬡ **Fase 3 e Fase 4. Sono Profundo** (ondas delta, 0-8Hz)

Aqui, o cérebro trabalha quase que exclusivamente com as ondas delta. É muito difícil acordar alguém nessa fase. Ambos os estágios são importantes para você acordar revigorado pela manhã.

Se essas etapas forem muito curtas, o sono não vai ser satisfatório e você acordará fadigado, mesmo dormindo mais de 7 ou 8 horas. As ondas delta são medições da atividade do cérebro e normalmente estão associadas ao começo dos sonhos. É aqui que o seu cérebro descansa das dezenas de atividades do dia a dia. Pessoas que têm problemas de insônia normalmente não conseguem passar do estágio 1, e as pessoas com má qualidade de sono raramente completam o ciclo com o sono REM.

⬡ **Fase 5. Sono REM** (ondas Alpha e Beta)

Após completar os estágios anteriores, o corpo entra na fase mais conhecida do sono: a fase REM. É nessa fase que sonhamos e acontecem as respostas neurológicas e fisiológicas.

Durante o sono REM, a frequência cardíaca e a pressão arterial aumentam, sua respiração pode tornar-se irregular, rápida e superficial.

Essa fase é um tanto misteriosa e sua função completa ainda está sendo estudada por mim e diversos neurocientistas. No entanto alguns estudos sugerem que o sono REM desempenha um papel vital na capacidade do cérebro de aprender e lembrar, pois é durante o sono REM que o cérebro processa, consolida e armazena informações na memória de longo prazo.

Venho usando meu anel oura a bastante tempo e ele me possibilita coletar dados interessantes sobre meu sono, como o tempo em que passei em cada estágio do sono, assim como minha frequência cardíaca. Você pode usar alguns aplicativos como o Sleep Cycle como alternativa ao anel (ele é caro e difícil de ser importado). O mais importante é ter a consciência que para dormir bem, é necessário coletar os dados das suas noites de sono para assim estudá-los e melhorá-los.



HACK #7

Lâmpadas âmbar de baixa intensidade

Eficiência: ★★★★★

Investimento: \$\$\$\$

Frequência: Diária

Onde encontrar: Internet, Lojas de Departamentos

Aposto que o que você mais quer, após um dia intenso de trabalho, é poder chegar em casa e relaxar. Muitas pessoas querem isso, mas o fato é que poucas realmente conseguem. E sabe por quê? Suas casas estão minadas em todos os cômodos pelas lâmpadas tradicionais (azuis). Como você já aprendeu, esse tipo de luz prejudica muito o seu sono, inibindo a produção natural de melatonina.

Um hack muito inteligente é trocar todas elas por lâmpadas âmbar de baixa intensidade. Nosso corpo reage bem a esse tipo de luz, assim como à luz vermelha. Caso aconteça de você ter que ir ao banheiro ou à cozinha de madrugada e ter de ligar a luz, o único estímulo será a lâmpada âmbar e ela fará você voltar a dormir depressa. O investimento valerá a pena e você encontrará esse tipo produto na internet ou em lojas de departamento.



HACK #8

Estimuladores elétricos cerebrais

#8

Eficiência: ★ ★ ★ ★ ★

Investimento: \$ \$ \$ \$ \$

Frequência: Semanal

Onde encontrar: Internet

Aprovado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) no Brasil, desde 2006, o equipamento de estimulação cerebral é muito eficaz. O tratamento por meio do equipamento de estimulação cerebral não apresenta efeitos colaterais ao paciente.

Descobri esse aparelho após entrar no curso de Pós-Graduação em Neurociências e Comportamento Humano, da PUC-RS. Já tinha ouvido falar, mas nunca havia testado na prática e, após conhecer e sentir os benefícios, decidi comprar um para mim. Enquanto escrevo esse livro, estou com ele conectado a minha cabeça, recebendo uma fraca corrente elétrica entre minhas têmporas.

O mecanismo de ação é bem simples. Normalmente, ele acompanha uma pequena bateria de 9 volts do tamanho de um Iphone e duas estruturas parecidas com esponjas, que ficam acopladas a nossa cabeça.

A corrente elétrica produzida por meio do equipamento de estimulação cerebral possui influência direta nos canais neurotransmissores. Além de reestabele-

cer o sistema do cérebro, o equipamento de estimulação cerebral é utilizado em casos de recuperação de acidente vascular cerebral, epilepsia, doença de Parkinson, síndrome de Tourette, ansiedade, insônia, dentre outros transtornos.

Tenho feito experimentos com o aparelho, quando tenho poucas horas para dormir (às vezes, durmo 5 horas em uma noite), programando sua frequência para sono profundo (tipo de sono que restaura o cérebro e libera hormônios), por 1 hora. Isso me proporcionou um maior número de horas em estado profundo de sono, fazendo eu acordar com muita energia, como se eu tivesse dormido 7 ou 8 horas.

Esses estimuladores podem ser adquiridos pela Internet sem prescrição médica, com valores desde R\$1.700,00 até R\$8.000,00. A maioria deles vem com um manual de instrução para você aprender a usá-los da melhor maneira.



Foto: Estimulador Elétrico Cerebral

Fonte: polibras.com.br



HACK #9

Regule seu ritmo circadiano

#9

Eficiência: ★★★★★

Frequência: Diária

Os ritmos circadianos são processos biológicos ligados aos ciclos do dia. Muitas funções corporais variam de acordo com esses ritmos, incluindo as seguintes:

- ⬡ Temperatura corporal
- ⬡ Produção de Melatonina, Serotonina e Cortisol
- ⬡ Regulação da atividade intestinal
- ⬡ Taxa do pulso e pressão arterial
- ⬡ Tempo de reação e desempenho

Provavelmente, você já deve ter feito uma longa viagem de avião e sentido o efeito jet lag. Em lugares muito afastados, onde o fuso horário é muito diferente do nosso, é normal termos dificuldades para dormir e nos adaptarmos. Esse mesmo fenômeno pode ocorrer se você “trocar o dia pela noite” ou não possuir uma rotina de dormir e acordar sempre no mesmo horário. Sempre que você alterar seu ritmo diário, é bem provável que tenha problemas relacionados ao

sono.

Você não sabe, mas possui um relógio interno que dura cerca de 25 horas e, toda vez que é exposto à luz do dia, ele reinicia-se, dando origem a mais um ciclo. Falando em luz, ela possui uma função primordial na regulação de nossas vidas e pode ser usada para redefinir nossos ritmos circadianos. A luz afeta diretamente nossa produção de melatonina, o chamado “hormônio do sono”, que é secretado principalmente pela glândula pineal durante períodos de escuridão (por isso, seu quarto deve estar um breu). Esse hormônio possui um papel fundamental na regulação do ciclo vigília-sono.

Alguns estudos sugerem que bebês recém-nascidos não produzem melatonina até os 3 meses de idade. Após esse período, a produção começa, estabiliza-se na vida adulta e começa a cair na meia-idade. Isso explica porque crianças e adolescentes dormem mais e idosos dormem menos.

Uma das formas de regular o ritmo circadiano é possuir uma “rotina” do sono. Isso significa dormir e acordar sempre no mesmo horário todos os dias, para que seu corpo possa produzir melatonina de forma natural. Outro hack é você bloquear qualquer estímulo luminoso dentro do seu quarto, como a luz da lua (coloque cortinas blackout nas janelas do seu quarto) e o Led (coloque fita adesiva preta em qualquer luz presente no seu dormitório), e verificar se existe alguma fresta em sua porta por onde a luz possa entrar. Resumindo...seu quarto precisa ser tão escuro como o interior de uma caverna profunda. Essas mudanças regularão seu ritmo circadiano, fazendo você dormir bem todos os dias sem esforços. Mãos à obra.



#10

HACK #10

Tapete de aterramento

Eficiência: ★★☆☆☆

Investimento: \$\$\$

Frequência: Semanal

Onde encontrar: grounded.com ou sites como Mercado Livre

Aterramento refere-se ao ato de colocar o corpo humano em contato direto com a carga elétrica negativa da superfície da terra. Praticar o aterramento ajusta o seu ritmo circadiano, reduz sua inflamação, aumenta sua resistência e ainda normaliza os níveis de cortisol (hormônio do estresse). Quando você passa muito tempo desconectado (sem aterrar), você acumula elétrons de carga positiva que vão ocasionar o oposto do que mencionei acima. Na teoria, “aterrar” faz com que seu corpo dissipe lentamente essa carga positiva, equilibrando o sistema. A primeira coisa que eu faço ao chegar em algum país novo, após uma longa viagem, é procurar o primeiro lugar que eu possa aterrar e assim me estabilizar. Os efeitos do jet lag diminuem 90% com essa prática.

A melhor e mais simples forma de fazer isso é tirando seus calçados e pisando na grama ou terra, seja em um parque, em uma praia ou no jardim da sua casa. Tudo parece muito bonito e simples, mas como fazer isso se você não tem tempo para ir a um parque, ou não mora em uma fazenda ou praia?

A resposta está em usar os tapetes de aterramento que irão simular o contato com a superfície natural. São muito simples de usar, pois basta você conectar

o dispositivo à tomada, tirar suas meias e pisar no tapete. O bacana é que você pode o levar para qualquer lugar que desejar e usufruir dos benefícios, como a redução do estresse e a clareza mental. Hoje, empresas como a grounded.com possuem, além dos tapetes, lençóis (sim, você pode dormir aterrado), meias e até fronhas. Incrível! Recomendo que você os importe, pois hoje, no Brasil, não existem empresas com esse tipo de produto disponível. Investir em você, no seu sono e na sua qualidade de vida é sempre a melhor opção.



#11

HACK #11

Máscara para dormir

Eficiência: ★★☆☆☆

Investimento: \$\$\$\$

Frequência: Diária

Onde encontrar: Google, lojas de artigos para fisioterapia

Esse é um hack simples e eficiente que vai te ajudar a dormir muito melhor. Se você dividir sua cama com alguém, é bem provável que vocês acordem em horários diferentes um do outro, o que é normal. Agora, imagine a seguinte cena:

Seu parceiro(a) acorda primeiro do que você e abre a porta do quarto ou banheiro para ir trabalhar ou estudar. Ao fazer isso, a claridade que entrará no seu quarto já será suficiente para acabar com seu maravilhoso sono, fazendo seu dia não ser mais produtivo. Para ficar ainda pior, pode acontecer de você acordar com aquele clarão e voltar a dormir (não faça isso, pois toda vez que você volta a dormir seu corpo gasta energia).

A melhor solução para esse tipo de situação é você comprar uma máscara para dormir (a mesma entregue em aviões) e usá-la, caso você seja o último a levantar, assim não acordará com aquelas incômodas luzes penetrando nos seus olhos, após um longo período no escuro.

Eu sempre levo minha máscara para todos os lugares que viajo, pois sei que nem todos possuem uma boa vedação contra os raios solares, e também muitos quartos contam com luzes incômodas de aparelhos eletrônicos.

Outra utilização da máscara é para quando você quiser dar um cochilo de 15 minutos em qualquer lugar durante seu dia. Você vai perceber que vai despertar renovado usando ela. Um hack simples, barato e eficiente.

CAPÍTULO 2

PRODUTIVIDADE

“Ser mais produtivo
permite a você **alcançar**
o inalcançável”

Rodrigo Barbi



HACK #12

Jejum intermitente

#12

Eficiência: ★★★★★

Frequência: Semanal

Sempre gosto de comparar o Rodrigo do passado com o do futuro, e ver minha evolução. Antes de tornar-me um biohacker profissional, eu era uma pessoa comum, que acordava, tomava café da manhã, almoço, lanche da tarde e depois jantava. Isso é o normal para todas as pessoas e se você for assim não se preocupe, pois é um padrão da sociedade viver desse jeito. Existe essa crença de que devemos seguir esse ritmo de alimentação todos os dias, não dando um merecido descanso para o nosso corpo.

Fui atrás de uma explicação de quem inventou esse modelo, que é passado de geração para geração. Descobri que na época da indústria, há vários anos atrás, os trabalhadores tinham uma hora em que deviam parar para comer e as empresas “escolheram” o período entre 12h00 e 13h00 como a “hora do almoço”. Isso obviamente se estendeu para dentro dos lares dos trabalhadores, pois virou um hábito e, mesmo em suas folgas, essas pessoas comiam nesse horário.

O principal objetivo deste livro é desenvolver a mentalidade biohacker. Isso significa você sempre questionar todos os padrões, crenças e comportamentos que você aprendeu no passado e buscar os porquês. Por que diabos eu devo ter várias refeições durante o dia, mesmo sem ter fome às vezes? Ao adquirir esse tipo de mentalidade, você começa a mudar o jogo e reescrever a sua história.

Passei a ter o hábito de jejuar após assistir a um documentário sobre o Vale do Silício e perceber que lá os principais CEOs das maiores empresas do planeta tinham como “segredo” jejuar todos os dias. Fiquei intrigado e decidi testar. No início, como já era esperado, passei mal e tive fortes dores de cabeça, pois era um claro sinal de como meu corpo estava “acostumado” a comer muito todos os dias. Continuei praticando...primeiro fiz 12 horas, depois 14, até chegar no número que eu queria, 18 horas!

Jejuar significa você ficar sem comer por um período determinado de horas em seu dia e comer apenas na janela de alimentação que você irá abrir. Normalmente, janta-se um pouco mais cedo e pula-se o café da manhã, almoçando mais tarde. Um dos benefícios do jejum é o processo conhecido como autofagia, que significa realizar uma limpeza no seu corpo, removendo toxinas e resíduos. O jejum ainda regula seu metabolismo, principalmente seus níveis de insulina, faz você perder aqueles quilos extras (isso me incomodava muito), aumenta sua concentração e talvez o mais importante dos benefícios seja o fato de que o jejum intermitente potencializa a plasticidade neuronal e o processo de formação de novos neurônios (neurogênese), resumindo...você vai ajudar seu cérebro a crescer e evoluir de uma forma mais fácil e rápida.

Fazer jejum exige disciplina, força de vontade e persistência, pois a todo momento você poderá sentir vontade (fome) de quebrar o jejum. Comprometa-se consigo mesmo, se você quer ir para outro nível. O protocolo que mais dá resultados e traz benefícios é o 6/18, ou seja, você vai ficar 18 horas sem comer (em jejum) e “apenas” 6 horas comendo. Essa é a combinação perfeita, mas não é uma regra. Você deve ser seu próprio biohacker e promover experiências, até achar o melhor protocolo de jejum que funcione para você. Jejuns mais curtos como o de 15 ou 16 horas são bons, mas não trazem todos os benefícios que um jejum de 18 horas proporciona, devido ao tempo que seu corpo leva para se adaptar.

Vou te contar agora qual a estratégia que uso durante meus dias em jejum, é

bem simples. Normalmente, minha última refeição é as 21h00 e, assim que dou a última garfada, já entro no que chamo de “estado de jejum”. Vou dormir, acordo, tomo um stack com água + limão + sal rosa do himalaia e lá pelas 10h00 preparo um dos meus drinks ricos em gorduras de alta qualidade (falarei sobre eles no próximo hack) e foco em trabalhar o máximo que conseguir até o momento de quebrar o jejum, por volta das 15h00, fechando o tempo de 18 horas em jejum.

O que eu mais gosto do jejum é o fato do meu organismo não gastar energia desnecessária com um café da manhã ou almoço “pesados”, ou com alimentos inflamatórios. Por outro lado, sobra energia para trabalhar em alta produtividade por várias horas sem parar. Um hack “simples” que você pode começar hoje mesmo e o melhor...sem gastar um centavo.



HACK #13

Trabalhe em pé

#13

Eficiência: ★★☆☆☆

Investimento: ●●●●●

Frequência: Diária

Onde encontrar: Lojas de móveis e sites como a Amazon ou Mercado Livre

Estamos falando sobre produtividade. Sobre você tornar-se uma verdadeira máquina de trabalhar, estudar e produzir o dia todo. Saiba que isso é possível (eu me tornei uma), mas temos que ter cuidados específicos para não danificarmos nossa máquina (nosso corpo), pois uma vez danificada ficaremos impossibilitados de produzir em alto nível. Imagine você desenvolver uma hérnia de disco e ter que ficar dias deitado em uma cama devido às dores insuportáveis causadas por esse tipo de patologia.

É muito mais fácil e confortável trabalhar sentado em uma confortável cadeira no seu escritório ou home office por horas e horas. Trabalhar sentado a longo prazo vai te deixar fora de forma, cheio de dores, fadigado, corcunda e até vai favorecer o aumento do seu colesterol.

A primeira coisa que você deve fazer é investir em uma mesa ergonômica e fazer a transição aos poucos, até se tornar um hábito trabalhar em pé e não sentado. Sugiro começar com 30 minutos em pé e 30 minutos sentado e ir aumentando o tempo a cada dia. Seja um verdadeiro biohacker e aprenda a “escutar” seu corpo (quando sentir desconforto, seja sentado ou pé, mude a posição rapi-

damente).

Após a adaptação, é recomendado que você se movimente a cada 40 minutos, variando exercícios como agachamentos, flexões, abdominais, alongamentos, caminhadas curtas (em casa ou no trabalho mesmo), dar algumas palmadas no seu corpo para ativar a circulação, fazer 1 minuto de prancha abdominal para fortalecimento da sua postura. Também recomendo que você invista em uma bancada alta para evitar sentar em cadeiras baixas que vão afetar sua postura. Você pode usar seu tapete de aterramento para tornar seu dia ainda mais produtivo e energético. A ideia aqui é o movimento aliado ao trabalho. Você vai trabalhar mais e, ao mesmo tempo, estará cuidando da sua saúde. Pense sempre a longo prazo, pois isso vira o jogo hacker.



#14

HACK #14

Tapete Antifadiga

Eficiência: ★★☆☆☆

Investimento: \$\$\$\$

Frequência: Diária

Onde encontrar: Mercado Livre

Como você aprendeu no hack anterior, trabalhar em pé traz diversos benefícios para sua saúde e sua produtividade. Mas é possível melhorar ainda mais essa experiência? Sim, e usando um tapete especial...eles estão ao nosso redor, mas normalmente passam despercebidos. Para aqueles que passam a maior parte do dia em pé, como eu, tapetes antifadiga podem evitar lesões e te deixar mais produtivo, melhorar sua circulação sanguínea, além de serem ergonomicamente projetados para proporcionar o melhor conforto, evitando simultaneamente estresse e lesões.

Dois professores da Universidade de Loughborough, George Havenith e Lucy Dorman, realizaram um estudo com tapetes antifadiga em um laboratório especial criado especialmente para o teste.

O estudo envolveu 14 participantes que foram instruídos a chegar ao laboratório para os exames ao mesmo tempo todos os dias. Eles foram solicitados a ficar em um piso de concreto (condição sem tapete) ou em tapetes antifadiga (condição do tapete) para sessões de 90 minutos, durante um período de 5 dias.

Os pesquisadores utilizaram uma variedade de métodos para medir qualquer

dor, desconforto, cansaço e fadiga que possam se desenvolver após ficar em pé por períodos prolongados; esses incluíam imagens térmicas infravermelhas, sensores de temperatura corporal colocados nos participantes e fotografias infravermelhas. Os participantes também preencheram um questionário após cada sessão.

Após a avaliação dos resultados, os pesquisadores descobriram que ficar em pé durante os períodos de 90 minutos causou um sério desconforto nos pés, nas pernas e nas costas dos participantes do estudo. Os pesquisadores também descobriram que isso causou rigidez no pescoço e nos ombros.

“Outros estudos foram um passo além e descobriram que ficar por períodos com mais de 90 minutos pode resultar em condições ainda mais graves, como problemas circulatórios que podem, em alguns casos, ser irreversíveis.”

O estudo também concluiu que o uso de tapetes antifadiga – tapetes projetados para reduzir as tensões nos pés e nas pernas quando se fica em pé por longos períodos – pode ajudar a prevenir muitos desses problemas.

“Na verdade, os pesquisadores relataram ‘benefícios estatisticamente significativos’ quando os sujeitos estavam em tapetes antifadiga.”

Pude comprovar tais benefícios após algumas semanas usando esse tapete, como redução do estresse no meu corpo em geral e alívio da dor nos meus joelhos (sofro de uma inflamação crônica no meu joelho direito), e músculos. Isso tudo se deve ao fato do tapete ser mais flexível do que um piso duro e, por ter essa “flexibilidade extra”, grande parte do estresse é aliviado, resultando em mais conforto. Quando você trabalha em um ambiente mais confortável e sem dor, você fica mais feliz e, estando mais feliz, você fica muito mais produtivo. O investimento nesse tipo de tapete é baixo e você encontra em sites ou lojas de departamentos.



HACK #15

#15

Fique longe do celular enquanto produz

Eficiência: ★★★★★

Investimento: ●●●●●

Frequência: Diária

Onde encontrar: Apps como Forest, Be Focused, Plantie

O controle do tempo é hoje nosso bem mais precioso. Quando você se organiza e determina tempo para todas as tarefas do seu dia, você automaticamente se torna mais produtivo e evita gastar tempo com atividades desnecessárias, como ficar usando o celular o tempo todo. Falando nele, você sabia que o seu smartphone é o maior ladrão de produtividade que existe?

Vamos supor que você tenha começado a trabalhar agora em uma atividade que exija foco e concentração altos e, após 15 minutos, seu telefone exibe alguma notificação e você vai correndo dar aquela “olhadinha” básica. Ao fazer isso, você quebra o “estado de flow”, ou estado de fluxo, que seu cérebro entra quando está em hiperfoco. Quando você voltar para a atividade que estava fazendo, é bem provável que tenha alguns apagões e muitas vezes até desista de fazer o que estava fazendo, gerando o efeito procrastinação.

O melhor jeito de fazer isso é usar aplicativos como o Forest ou o Plantie, que te proíbem de usar o celular enquanto estiver trabalhando em estado de fluxo constante. Os dois são parecido e funcionam da mesma forma. Você programa

o tempo e, quando o timer tocar, uma árvore ou planta nasce na sua floresta. Se você interromper e usar seu celular no meio do caminho, sua árvore morre. Quanto mais árvores plantadas, mais isso significa que você conseguiu se manter focado, sem interrupções. A minha está com mais de 200 árvores e continua crescendo.



HACK #16

Método Pomodoro

#16

Eficiência: ★★★★★

Investimento: ●●●●●

Frequência: Diária

Onde encontrar: Apps como Stay Focused

A Técnica Pomodoro foi inventada no início dos anos 90 pelo empresário e escritor Francesco Cirillo, após ele usar um temporizador em forma de tomate para cronometrar seu trabalho como estudante universitário.

Usar a técnica Pomodoro para estudar pode ajudá-lo a driblar distrações, ter mais foco e fazer tarefas em intervalos curtos, enquanto você faz pausas frequentes para respirar e relaxar.

E o melhor de tudo: é muito FÁCIL!

Se você trabalhar e estudar, por exemplo, usar a técnica Pomodoro será uma ótima maneira de realizar suas tarefas com mais produtividade.

A metodologia é simples: ao se deparar com qualquer tarefa grande ou com uma série de tarefas, divida o trabalho em intervalos curtos e cronometrados (chamados “Pomodoros”), que são espaçados por intervalos curtos.

Isso treina seu cérebro para concentrar-se por curtos períodos e te ajuda a ficar em dia com os prazos. Com o tempo, pode até ajudar a melhorar a atenção

e a concentração.

O Pomodoro é um sistema cíclico. Você trabalha em sprints curtos, o que garante que você seja sempre produtivo. Você também pode fazer pausas regulares que reforcem sua motivação e mantenham a criatividade.

O método Pomodoro é simples e dura 2 horas. Primeiro, você realiza uma atividade durante 25 minutos. Quando acabar o tempo, descansa 5 minutos. Assim sucessivamente, até que complete as 2 horas. Ao final do ciclo de 2 horas, descanse 30 minutos e, caso achar necessário, repita o processo.



Esse é um método muito poderoso para manter-se produtivo o dia inteiro e você pode usar um simples cronômetro ou aplicativos interessantes, como o Stay Focused.



HACK #17

Método Wim Hoff (Banho gelado)

Eficiência: ★★☆☆☆

Investimento: 💰🕒🕒🕒🕒

Frequência: Diária

Onde encontrar: Mercado Livre

Wim Hof é um holandês com diversos recordes no Guinness Book, todos por apresentar uma grande resistência à temperaturas extremas. Ele escalou montanhas de gelo só de tênis e bermuda, correu no deserto a mais de 50°C sem água ou comida e permaneceu quase 2 horas coberto de gelo. O mais curioso é que ele fez tudo isso sem morrer de frio, fome ou sede, causando espanto em todos ao redor do mundo.

Seria ele um super-humano capaz de aguentar temperaturas negativas ou mais um maluco? A primeira vez que vi o Wim Hoff realizando essas façanhas foi por meio de uma matéria no esporte espetacular há alguns anos atrás. Fiquei chocado com tudo aquilo, visto que sempre fui avesso ao frio (uma vez tive uma crise de hipotermia em uma estação de esqui em Bariloche, na Argentina, e fiquei 7 dias internado) e tive curiosidade em saber mais e se era realmente possível uma pessoa como eu repetir tal feito.

Fui atrás e descobri que aquele velhinho era realmente um super-humano com uma habilidade incomum para suportar temperaturas extremas. Mas como

ele fazia aquilo e qual era o seu “segredo”? Após se tornar uma celebridade, acabou chamando a atenção da comunidade científica que ficou intrigada em descobrir se era verdade o que ele fazia e se pessoas como “nós” poderíamos fazer o mesmo. Os cientistas comprovaram que Wim conseguia controlar seu sistema imunológico de forma consciente e, como sabemos, nosso sistema de defesa é importante, pois desempenha um papel significativo no combate de boa parte das doenças do mundo contemporâneo, como câncer, ansiedade, doenças inflamatórias etc.

O método Wim Hoff é uma mistura entre a técnica de meditação tibetana conhecida como Tummo, que trabalha nosso fogo interior – muito praticada por monges budistas –, com técnicas de respiração da Yoga.

Todo o processo é dividido em três etapas, sendo elas exposição ao frio, exercícios de meditação e exercícios de respiração. Em 2020, decidi participar de uma experiência extrema em que pude na prática conhecer os benefícios desse método e que mudou a minha vida. Fiquei 7 minutos submerso em uma banheira com mais de 200 kg de gelo e sobrevivi para contar a história.

O interessante da técnica é a preparação em que são feitos dezenas de exercícios específicos de respiração com movimentos funcionais e técnicas de meditação. Tudo isso te prepara mentalmente para a imersão no gelo. Mas você pode me perguntar: “Tá, mas que impacto essa experiência teve na sua vida?”. A resposta é: O impacto de mudar minha mente, deixando-a muito mais forte.

Quando entrei naquela banheira de gelo extremamente desconfortável pude conhecer um estado mental que há anos estava travado no meu cérebro. Naquele momento, não existe saída e nem alguém para te ajudar...ninguém mesmo. A única forma de controlar o caos e sair do estresse é dominando a sua mente e apropriando-se dela. Aprender a controlar minha mente quando estou na zona de desconforto me trouxe ensinamentos que levarei para o resto da vida. Ao sair

daquela banheira, senti-me mentalmente forte como uma rocha e, a partir dali, sabia que estaria preparado para enfrentar qualquer tipo de situação desconfortável, e também aprendi a sempre procurar o desconforto. É nele que mora o sucesso. Aquela foi uma experiência que eu escolhi fazer com pessoas altamente treinadas, por isso não tente fazer igual, pois pode ser perigoso.

Mas saiba que você pode aplicar essa técnica em casa e ter os mesmos benefícios usando o seu chuveiro. A primeira coisa que faço após acordar e escovar meus dentes é tomar uma rápida ducha gelada que me ajuda a acordar.



HACK #18

Estado de "Flow"

#18

Eficiência: ★★★★★

Investimento: ●●●●●

Frequência: Diária

Estado de "Flow" vem de fluir, que significa "estado de fluxo". Essa terminologia é dada quando conseguimos entrar em um estado profundo de concentração quando estamos executando algo no trabalho ou nos estudos. Você consegue concentrar-se por 1 hora ou mais sem distrações, interrupções ou qualquer força maior querendo tirar seu foco. Normalmente, quando atingimos esse estado, estamos felizes e motivados com a tarefa apresentada, e até fazendo mais do que era para fazer.

Mas como fazer para usar o Flow todos os dias e virar uma máquina de produtividade? Hoje, vivemos a "epidemia da distração", com cada vez mais pessoas sendo diagnosticadas com TDAH (Déficit de Atenção e Hiperatividade), ansiedade e depressão. Quanto mais você se distrair, mais difícil será concentrar-se em algo por alguns minutos, pois você acabará treinando seu cérebro a ficar em um "estado de distração". Ele entende que para você atenção e foco não são importantes e já sabe que você não conseguirá mesmo sem tentar. Mas como reverter isso?

Eu era esse tipo de pessoa e sei bem como é ruim não ter foco. Passei a hackear o que estava causando aquilo e descobri que minha distração era "corrigível",

desde que eu seguisse alguns hacks.

1) Procurar um lugar calmo – Como você quer entrar no FLOW, trabalhando em um lugar poluído sonoramente? A não ser que você não tenha escolha, sempre procure o local mais silencioso possível (na sala de aula, escolha o lugar mais na frente, e no escritório, sente-se em algum local estrategicamente mais tranquilo).

2) Não fale com ninguém – Calma! Eu não estou falando para você ser antissocial, e sim para não deixar ninguém interromper seu profundo estado de fluxo (toda vez que alguém te interrompe, você demora 10 minutos ou mais para voltar ao nível de foco que estava antes). O que eu faço é avisar as pessoas ao meu lado que na próxima hora não gostaria de ser interrompido (tem funcionando muito bem).

3) Use fones de ouvido – Escolha uma boa playlist e aperte o play! Os fones além de blindarem seus ouvidos contra estímulos internos vão liberar dopamina no seu cérebro, pois a música libera muito esse e outros neurotransmissores. Use e abuse deles.

4) Modo Avião – Deixe sempre seu celular no modo avião para não ser interrompido.

5) Foque em uma tarefa - Você entra em fluxo 10 minutos após ficar concentrado em uma única tarefa. Portanto não tente fazer cinco coisas ao mesmo tempo, pois isso quebra sua linha de raciocínio e no final você não vai cumprir nenhuma delas. Foque em uma coisa, termine-a antes de começar a outra. Seja consistente e veja a mágica acontecer.

6) Efeito Recompensa: Determine que sempre que você concluir uma tarefa você será recompensado. Exemplo: se eu terminar de escrever este texto, vou

tomar aquele meu chá preferido. Isso é mais um estímulo para você ficar ainda mais produtivo e motivado.



HACK #19

Tome menos decisões de manhã

#19

Eficiência: ★★★★★

Frequência: Diária

Esse é um hack simples, mas muito eficiente e você vai se surpreender como ele vai te ajudar a ter mais energia e te deixar muito mais produtivo. Vou te fazer uma pergunta que talvez você não saiba a resposta. Quantas decisões você toma por dia? Você deve estar pensando em 10, 30 ou até 50, mas saiba que cada um de nós humanos tomamos em torno de 35.000 decisões em um único dia. Ficou surpreso? Tem mais...esse processo suga nossa energia, deixando-nos fisicamente e emocionalmente exaustos. Cada decisão gera um impulso que faz seu cérebro pensar se toma ou não aquela decisão. Essa “dúvida” é a principal causa das quedas de energia ao longo do dia, o que consequentemente impede que você se torne sua melhor versão.

Todos nós possuímos um tanque de energia e sempre que acordamos esse tanque está “cheio”. Ao longo do dia, você vai usando sua máquina (corpo) e esse tanque vai esvaziando, até ficar completamente vazio à noite (por isso, você fica cansado) e precisa de mais uma reparadora noite de sono para enchê-lo novamente. Como falei acima, tomar decisões gasta energia e muita! É por isso que tomar menos decisões, principalmente de manhã, vai fazer seu tanque continuar cheio (tem pessoas que logo no início da tarde já estão com o ponteiro no vermelho). Mas como fazer isso?

O que você deve fazer é na noite anterior deixar tudo preparado para não tomar nenhuma decisão de manhã. Vou te contar como faço para que você possa entender e tirar o máximo de proveito desse hack. Já deixo minha pasta de dente na escova, separo todos os ingredientes do meu bulletproof coffee ou matcha (colheres, filtro, café no moedor, caneca, água...), minhas roupas separadas (sou monocromático, o que ajuda), já separo o que vou almoçar, organizo minha agenda, reuniões e compromissos e também deixo meu computador, diário e minhas canetas organizados para não ter que decidir se uso eles ou não. Esses são só alguns exemplos da minha rotina de organização, que possuí muito mais itens. Levo 10 minutos para organizar tudo de maneira rápida e fácil, o que me garante uma tranquilidade quando coloco a cabeça no travesseiro, pois sei que ao acordar não terei que tomar “quase” nenhuma decisão.

Após anos praticando, sinto que meu tanque continua sempre cheio o dia inteiro. Tenho aprimorado essa técnica e implementado não só pela manhã, mas também à tarde, o que tem gerado enormes resultados, tanto na vida pessoal quanto profissional. Faça o teste, organize tudo antes de dormir e veja os resultados.



HACK #20

Escute música clássica

#20

Eficiência: ★★★★★

Frequência: Diária

Onde encontrar: Você escolhe

Isso mesmo que você leu no título, música clássica! Esse é um dos hacks que mais gosto de praticar enquanto estou em estado de hiperfoco ou “flow”. Além de ser uma música “neutra”, a música clássica tem o poder de nos deixar mais inteligentes.

Uma pesquisa dirigida pelo professor Chakravarthi Kanduri concluiu que escutar música clássica com frequência aumenta a atividade dos genes envolvidos na secreção de dopamina, na neurotransmissão sináptica, na aprendizagem e na memória.

Além disso, a música contribui para tornar menos ativos os genes envolvidos na degeneração do cérebro e do sistema imunológico, o que reduz o risco de contrair doenças neurodegenerativas, como o mal de Parkinson ou a demência senil, segundo a pesquisa.

Faça o teste você mesmo! Na próxima vez que você for trabalhar ou estudar por horas sem parar, siga essa estratégia:

- Coloque seus fones de ouvido e escolha uma playlist de músicas clássicas (se você não for entusiasta, escolha qualquer uma) e sinta os benefícios que esse estímulo vai te trazer. Além de te deixar mais inteligente, vai te deixar mais intelectual.



HACK #21

Nootrópicos

#21

Eficiência: ★★★★★

Investimento: 💰💰💰💰💰

Frequência: Diária

Onde encontrar: Nootropics Depot / Biovea / Mindnutrition / Science.bio

Como eu sempre falo em minhas palestras, os nootrópicos são somente a ponta do iceberg do biohacking lifestyle, ou seja, não adianta nada você tomar uma dezena de nootrópicos e não ter um sono de qualidade, uma superalimentação, exercitar-se e por aí vai...eu sei bem como isso é, pois, no início da minha vida como biohacker, eu achava que os nootrópicos iriam fazer tudo por mim. Doce ilusão!

O uso de nootrópicos, atrelado ao estilo de vida profissional que um biohacker leva, pode sim trazer resultados inimagináveis e posso afirmar isso com autoridade, pois já usei praticamente todos os nootrópicos existente mundo afora. Vou te falar agora sobre os principais que tenho usado com o objetivo de ficar mais produtivo, inteligente e com a memória afiada.

📦 1.Racetams:

A família dos racetams é grande e posso dizer que já experimentei praticamente todos. Venho usando ultimamente o Aniracetam para aumentar meu foco e minha memória de longo prazo. Os racetams são considerados os nootrópicos mais antigos do mundo e eram muito utilizados no combate à malária. É impor-

tante salientar que sempre que você for pensar em usar algum tipo de racetam, deve associar sempre alguma fonte de colina, como por exemplo o Alpha GPC, para não ter terríveis dores de cabeça.

📦 2. Azul de metileno

Um dos nootrópicos mais comentados nos últimos tempos, o azul de metileno é um poderoso antioxidante que, se usado da maneira correta, vai te deixar mais jovem com o passar dos anos. Algumas pesquisas recentes sugerem que o azul de metileno pode impulsionar a atividade cerebral em regiões do cérebro ligadas à memória a curto prazo e atenção, de acordo com resultados demonstrados em um estudo placebo-controlado. Tenha cuidado ao comprar esse nootrópico (jamais compre em farmácias), pois, se você comprar a fórmula errada, estará intoxicando seu corpo com metais pesados e colocando sua vida em risco.

📦 3. Noopept

Noopept é um dos nootrópicos sintéticos mais potentes do mercado. É legal, potencialmente seguro e muito eficaz. Desenvolvido na década de 1990 para retardar o declínio cognitivo em idosos, o noopept pode ajudar você a ficar menos estressado e mais bem-humorado. Muito comparado aos racetams, acredita-se que o noopept possa ser 1000 vezes mais potente que o piracetam. Além disso, seu baixo preço e a sua eficácia fazem desse nootrópico um dos mais estudados e usados ultimamente.

📦 4. Anfetaminas

Fui diagnosticado aos 37 anos com TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção) e, após começar um tratamento com um medicamento chamado venvanse, minha vida mudou completamente. Muitas pessoas têm usado as anfetaminas para estudar ou passar em concursos sem saber dos possíveis perigos que podem estar

passando. Esse tipo de medicação controlada deve ser usado sob a supervisão de um neurologista, para que você não bagunce seus neurotransmissores.

Hoje, no Brasil, as anfetaminas mais “famosas” são a ritalina e o venvanse. Os dois devem ser usados somente por portadores de TDAH, e jamais por pacientes que não tenham esse diagnóstico. Se você sofrer com problemas de concentração, foco e hiperatividade, te aconselho a procurar um bom neurologista, a fim de investigar um possível diagnóstico de déficit de atenção.



HACK #22 Método A.E.R.

#22

Eficiência: ★★★★★

Frequência: Diária

Para fecharmos o pilar produtividade, vou contar com exclusividade sobre como funciona o método que desenvolvi e que me possibilitou viver em alta performance todos os dias. Em minhas palestras, eu falo sempre que não adianta você ser produtivo em um dia e no outro procrastinar e não fazer nada. É preciso que haja constância, disciplina e gestão do tempo para levar sua performance a um nível que diferencie você do restante das pessoas.

Venho aperfeiçoando a cada dia o método A.E.R e uma das vantagens é que ele é adaptável a cada um que for o aplicar em sua vida. Criei ele assim, pois sabia que cada pessoa possui hábitos, horários e rotinas diferentes umas das outras. Por isso, ele é totalmente adaptável, bastando modelá-lo a sua forma.

O princípio-chave do método é a gestão do tempo, o que vai te possibilitar realizar e executar diversas tarefas em um dia. Sempre falo que usando a metodologia produzo em 3 dias o que uma pessoa normal faria em 3 semanas.

Existe uma enorme diferença entre você acordar de manhã e ir fazendo as atividades que “forem surgindo” ou que “derem na sua cabeça” e você ter absoluto controle e saber o que fará nos três períodos do dia. Por isso, dividi ele em três pilares: ativação, execução e recuperação.

Na ativação, estão os hábitos responsáveis por ativar meu corpo, logo depois que acordo para trabalhar, em alta performance e hiperfoco no período de execução. Abaixo, estão alguns dos hábitos que pratico em minhas manhãs.

08:00	Acordar	08:28	Afirmações	09:45	Visualização
08:01	Meditar na cama (Binaurais)	08:31	Visualização	10:00	Leitura
08:10	Prática respiração	08:35	Leitura	11:00	Diário
08:15	Shot limão + sal	09:05	Diário	11:10	Exercício 1
08:20	Escovar os dentes com a mão oposta olhando o espelho	09:10	Exercício 1	11:15	Alongamento
08:21	Sorriso Duchenne	09:18	Alongamento	11:45	5 minutes shower
08:22	Colocar roupa	09:30	5 minutes shower	12:30	Drink 2
08:25	Plantar bananeira (3x)	09:40	Drink 2		

A execução é o período destinado ao trabalho pesado, sem distrações e em estado avançado de hiperfoco. É nesse período que consigo produzir em 3 dias o que uma pessoa normal levaria 3 semanas para fazer.

12:50	Preparar chá	15:50	Preparar chá
13:00	Meditação	16:00	Trabalho 4
13:10	Trabalho 3	17:00	Exercício 3 + Alongamento
14:50	Preparar refeição	17:20	Trabalho 5
15:30	Descanso 15 min + lavar rosto	18:20	Interação família e gatos

O último estágio é um dos mais importantes, senão o mais importante. Você precisa recuperar sua máquina depois de a utilizar a todo vapor, para no outro dia estar 100% novamente e voltar a performar em alta performance. Abaixo, alguns dos hábitos que tenho usado para recuperar meu templo todos os dias.

19:00	Trabalho 6	22:10	Preparar chá
19:30	Diversão	22:30	Gratidão
20:00	Banho quente	22:40	Atenção gatos e família
20:20	Alongamento	23:00	Meditação binaural
20:40	Última refeição	23:20	Checklist
21:10	Leitura	23:30	Dormir
21:40	Planejamento		



HACK #23

Sons Binaurais

#23

Eficiência: ★★★★★

Investimento: 💰🕒🕒🕒🕒

Frequência: Diária

Onde encontrar: Binaural Beats, Brainwave, Youtube

A estimulação cerebral é uma área do conhecimento que está em expansão e que vem ficando cada vez maior. Hackear e manipular suas ondas cerebrais pode te ajudar no aprendizado, na memória, no foco, no sono, na meditação e a ficar muito mais produtivo.

Um dos modos mais eficazes é o uso de “batidas” binaurais que atuam sincronizando nossos hemisférios cerebrais, desbloqueando recursos ilimitados do cérebro e assim funcionando como uma espécie de interruptor. Alguns cientistas chamam isso de “sincronização do cérebro inteiro” e, quando alcançado, mudam suas experiências cerebrais de forma extremamente benéfica para o fluxo sanguíneo, permitindo que você insira rapidamente estados de relaxamento, hiperfoco, alta energia, meditação e outros, sempre que quiser e a hora que quiser.

As batidas binaurais envolvem um dos ouvidos ouvindo uma frequência ou ritmo, e o outro ouvido ouvindo um que é ligeiramente diferente. Como seu cérebro trabalha para equalizá-los, faz uma onda.

Esse hack é conhecido há séculos. Os tibetanos produziam e usavam tigelas bem afinadas com o objetivo de tocar um tom, quando uma varinha era usada

ao longo de sua borda para produzir sons. Assim, conseguiam estimular ondas cerebrais.

Por exemplo, uma pessoa ajusta a frequência de uma tigela em um lado da sua cabeça em 100 Hz, e outra pessoa ajusta a outra tigela em 120 Hz do outro lado da sua cabeça. Diferentes frequências produzem ondas para diferentes funções, como meditação mais profunda, relaxamento ou hiperfoco.

Hoje, as frequências binaurais podem ser encontradas de graça em alguns canais no youtube, aplicativos e também em sites especializados. Uso os sons binaurais pelo menos 3 vezes ao dia ou quando acho necessário. Para esse hack funcionar, você precisa estar obrigatoriamente usando fones de ouvido.

3 CAPÍTULO 3

NUTRIÇÃO

“O mal entra pela boca”

Rodrigo Barbi



HACK #24

Alcalinize seu sangue de manhã

#24

Eficiência: ★★☆☆☆

Investimento: ●●●●●

Frequência: Diária

Onde encontrar: Lojas especializadas em orgânicos, supermercados

A primeira coisa que coloco para dentro do meu organismo de manhã é um shot com água, pH >7, um limão orgânico e uma pitada de sal rosa do Himalaia. Chamo esse drink de “pau na máquina” pois, logo após eu o tomar, sinto-me acordado, energizado e pronto para o dia.

Quando estamos dormindo, não colocamos água para dentro (a não ser que você acorde para fazer isso, o que eu não recomendo) do nosso corpo, fazendo-nos acordar semidesidratados. Por isso, logo após pular da cama, vou até a cozinha, preparo meu drink (leva 1 minuto) e hidrato meu templo.

Mas e o limão e o sal? O limão é um alimento originalmente ácido, porém o resíduo orgânico que restará no corpo, após sua digestão, é alcalino, o que caracteriza o limão como um alimento “alcalinizante”. Nosso organismo trabalha constantemente para manter o pH do sangue entre 7,3 e 7,4 e logo que acordamos nosso pH já está ácido, o que não é nada bom para nossa máquina, pois diversos tipos de doenças e inflamações ocorrem nesse tipo de ambiente. O uso do limão ajuda a equilibrar a equação, deixando nosso pH como queremos, ALCALINO

(consulte seu médico antes de usar).

O sal rosa do Himalaia, que vem ganhando cada vez mais adeptos, é originário do mar fossilizado há milhares de anos na região da Cordilheira do Himalaia. É um sal que apresenta vários compostos diferentes. Alguns estudos chegam a descrever mais de 80 substâncias minerais, dentre elas: fósforo, bromo, boro, zinco, sulfato de cálcio, magnésio, potássio e sódio, além do óxido de ferro e o manganês, dando essa coloração rosácea ao sal.

Algumas das vantagens:

- ⬡ Auxilia na regulação do nível de umidade da pele;
- ⬡ Remineralização da pele e do corpo;
- ⬡ Ajuda a extrair toxinas;
- ⬡ Aumenta a circulação sanguínea;
- ⬡ Auxilia no processo de relaxamento dos músculos;
- ⬡ Auxilia na estabilização do pH e do estresse oxidativo no corpo humano;
- ⬡ Aumenta a hidratação corporal.

O sal rosa e o limão são realmente poderosos e, sabendo usá-los na dose certa (eu uso uma pitada de sal e um limão), podem te ajudar e muito a realmente acordar e seguir sua rotina, acabando com aquela moleza pós-sono que faz você perder um tempo precioso e te deixar inerte.

Hack simples, barato e saudável! Saúde!



HACK #25

#25

Opte sempre pelos orgânicos

Eficiência: ★★★★★

Investimento: 💰💰💰💰💰

Frequência: Semanal

Onde encontrar: Lojas especializadas em orgânicos, produtores locais ou tenha sua própria horta

Sempre que bato nessa tecla, eu escuto comentários do tipo: “Orgânicos são caros” ou “É tudo a mesma coisa”. Agora, eu te pergunto: Se eu te desse veneno para tomar, você aceitaria? Óbvio que não.

A imensa maioria dos alimentos vendidos em supermercados, atacados, mercados são todos ricos em agrotóxicos (veneno mesmo), que são os grandes responsáveis pelo aparecimento de câncer, doenças autoimunes e tantas outras patologias.

Alguns desses mercados vendem orgânicos, mas, além de serem caros, acabam com nosso ambiente, pois vêm numa embalagem com isopor e plástico (péssimo).

A melhor maneira de você obter orgânicos por um bom preço é plantando (dá para plantar de tudo em qualquer lugar) ou encontrando algum produtor local em sua cidade (quem procura, acha!) Eu encontrei um casal que vive em um sítio

no interior e duas vezes por semana comercializa orgânicos na frente da minha casa.

Se você quiser levar a saúde da sua família e a sua para outro nível, não economize nesse hack. Pense que o investimento na sua saúde é sinônimo de economia em médicos, hospitais e medicamentos no futuro. Fora que seu corpo trabalhará com combustível aditivado o tempo inteiro, deixando você mais produtivo.



HACK #26

Elimine o glúten e a lactose

#26

Eficiência: ★★★★★

Frequência: Semanal

Em 2015, estava de férias em Miami e, logo após chegar de viagem, fui a um supermercado chamado “Fresh Market” e comprei camarões frescos para comer na janta. Ao acordar no dia seguinte, percebi que algo de anormal estava acontecendo comigo. Fui até o banheiro e notei que minha barriga estava extremamente inchada (parecia “grávido”), além de apresentar alguns episódios de diarreia com sangue (pode parecer nojento, mas preciso te contar).

Esses sintomas começaram a piorar a cada dia e bastava eu comer qualquer coisa que em 2 minutos eu tinha que ir voando ao banheiro para fazer o número 2. Na minha cabeça, passava que poderia ser uma intoxicação pelos camarões ou outro alimento que eu havia consumido. Minhas férias tornaram-se um pesadelo e eu não via a hora de voltar para o Brasil, para poder ter um diagnóstico do que eu realmente tinha.

Tive que passar por quatro médicos, até que um deles solicitou um exame chamado colonoscopia (tive que tomar 1 litro de laxante para deixar meu intestino bem limpo para que a câmera pudesse olhar o que estava acontecendo lá dentro). O exame exige anestesia e, logo após acordar, meu médico veio até mim e disse:

- Rodrigo, já sabemos o que você tem. É uma doença chamada retocolite ulcerativa e ela não tem cura. Meu mundo desabou naquele momento, pois jamais imaginei, com a idade que eu tinha e o estilo de vida que eu levava, que uma doença daquele tipo apareceria.

Logo após o diagnóstico, consultei a maior especialista em retocolite do Brasil. A mesma foi extremamente pessimista e me receitou uma série de remédios que não adiantaram nada (parecia farinha). Usei corticoides, que me deixaram inchado (pelo menos, melhorava) e deprimido. Notei que se continuasse a tomar esse tipo de medicação ia ficar muito mais inchado e sem vida. Voltei ao consultório da minha médica e relatei que os medicamentos não faziam efeito e a resposta dela foi:

- Isso é normal, para quem tem essa doença.

Ela sugeriu fazer algo muito agressivo, como imunoterapia (zerar meu sistema imunológico) ou outra terapia ainda mais agressiva. Não aceitei. No mesmo dia, cheguei em casa e comecei a pesquisar sobre a doença e histórias de pessoas que superaram com um tratamento convencional à base de vitamina D. Surgia, naquele instante, uma luz no fim do túnel.

Descobri que uma das maiores autoridades em protocolos de vitamina D, para pessoas que possuem doenças autoimunes como eu, era o Dr. Wanderley Pires. Na mesma hora, peguei o telefone e agendei uma consulta (precisei pegar um avião de Porto Alegre a Campinas).

Lembro como se fosse hoje, o dia em que cheguei no seu consultório e fui recebido por ele. Conversamos por mais de 3 horas, até que ele me falou:

- Meu jovem, a partir de agora você vai parar com todos os seus medicamentos e vai tomar vitamina D. Na mesma hora, pensei que ele era maluco ou algo

do tipo, mas resolvi dar uma chance mesmo que sem esperança. Mas o que ele me falou a seguir foi o que mudou a minha vida, e vai mudar a sua. Ele disse:

- Não adianta nada você tomar altas doses de vitamina D e não cortar o glúten. É ele o causador da sua doença.

Aquilo mexeu comigo e saí de lá comprometido com o protocolo passado por ele e decidido a nunca mais ter sintomas como aqueles que eu havia passado.

Enquanto escrevo esse hack, faz 5 anos e 4 meses que não tenho nenhum sintoma de retocolite em minha vida. Como consegui essa façanha? Eliminando o glúten e a lactose da minha vida (a vitamina D e a mudança de ambiente também ajudaram).

O glúten que você come hoje em dia já não é o mesmo da época dos seus avós. Um dos maiores especialistas no assunto é o cardiologista americano William Davis, autor do livro Barriga de Trigo, que já vendeu mais de 1,8 milhão de exemplares. William desenvolveu a teoria de que o glúten sofreu diversas modificações maléficas a partir da década de 1960.

De acordo com a versão, os cruzamentos de espécies de trigo realizados pelo agrônomo Norman Borlaug (1914 - 2009) causou drásticas — e prejudiciais — alterações na estrutura do glúten. Essas mudanças estariam aumentando os casos de diabetes, pressão alta e obesidade e doenças autoimunes. Experimente ficar sem comer glúten (pizzas, pães, massas, hambúrgueres), por 1 semana e veja o que acontece com seu corpo. Elimine agora esse veneno antes que seja tarde.



HACK #27

Bulletproof Coffee

#27

Eficiência: ★★★★★

Investimento: ●●●●●

Frequência: Diária

Onde encontrar: Puravida.com / Biovea

Gosta de café? Agora, imagine seu café na versão turbo e com uma duração muito maior do que o normal. Esse é só um dos diversos benefícios que o Bulletproof coffee vai te trazer. Criado pelo pai do biohacking, Dave Asprey, essa bebida se popularizou e ganhou adeptos por todo planeta, principalmente pelo seu poder energizante.

Comecei a tomar o café à prova de balas no início da minha jornada como biohacker e desde então tomo esse drink pelo menos três vezes por semana, sempre no meio da manhã para manter meu jejum até perto das 15h00. Você pode se perguntar “Mas esse café aí não quebra o jejum?”. De acordo com o livro “The Bulletproof diet”, o café não quebra o jejum, pois o corpo não reconhece a gordura como uma refeição quando ela é consumida sem proteína, carboidratos ou açúcar.

Uma boa estratégia é você aliar o jejum intermitente com o bulletproof coffee (experimente fazer isso nas próximas duas semanas e mensure os resultados de como você se sente). Não se preocupe em ficar com fome, pois o café à prova de balas vai te proporcionar saciedade para seguir em frente (tomo o meu sempre

às 09h30) com seu jejum.

Agora, vamos aos ingredientes e à receita de como preparar essa bebida especial.

Café

A escolha do café é essencial para você ter todos os reais poderes desse drink. Muitas pessoas erram aqui e acabam comprando cafés com mofo tóxico vendido em supermercados e que, de tão amargos, precisam de açúcar para descer garganta abaixo. Esses cafés vão ter apenas 20% do que um café realmente bom vai te proporcionar. Procure em sua cidade um local especializado em cafés, vá até lá, converse com os proprietários e experimente tomar um café de alta qualidade (você vai surpreender-se, pois não é necessário colocar açúcar). Adquira o hábito de comprar somente grãos selecionados e com algum processo de torrefação próprio. Outro hack é você sempre comprar seus cafés em grãos e moer na hora. A experiência é outra, pode acreditar.

Manteiga Ghee

Todo brasileiro já nasce tomando “café com leite”, muito influenciado por nossos pais e avós. Quebrei essa crença há 6 anos atrás, depois que fui diagnosticado com uma doença autoimune sem cura, e desde então não consumo nada que tenha lactose. Substituir o leite do café por manteiga ghee produz benefícios de diversas maneiras. Um dos mais interessantes é que ao consumir esse alimento aumentamos em 3,4 vezes o número de antioxidantes (polifenóis) que o café libera. Outros benefícios que a manteiga ghee pode te trazer são o de curar o intestino e baixar a inflamação no cérebro, pois ela é rica em ácido butírico.

Hoje, você encontra manteiga ghee em qualquer loja de artigos naturais ou hipermercados. Ainda assim, prefiro fazer a minha em casa.

O último, e não menos importante ingrediente do nosso drink, é o TCM. Na minha opinião, um dos melhores alimentos para quem busca alta performance e desempenho. O TCM é 8 vezes mais concentrado que o óleo de coco tradicional e tem muito mais benefícios, por ser rico em dois ácidos graxos essenciais, que são o caprílico e o cáprico. O TCM é o mais curto triglicerídeo de cadeia média, o que facilita a fabricação de cetonas pelo corpo (quando fazemos jejum). Nosso cérebro é composto por mais ou menos 29% de gordura, por isso é fundamental adicionarmos a nossa dieta as melhores fontes possíveis, sendo o TCM uma das melhores escolhas.

Receita:

- 1 xícara de água mineral (temperatura ideal de 93 a 98 graus)
- 2 colheres de sopa de Café Premium Orgânico moído na hora
- 1 colher de sopa de manteiga ghee
- 1 colher de sopa de TCM

Use seu método de extração de café preferido (evite usar filtro de papel), bata em um liquidificador ou mixer o café com a manteiga e o TCM por 10 segundos e sirva em sua xícara preferida. Não é preciso adoçar, mas, se desejar, acrescente xilitol. Saúde.



HACK #28

Beba mais chás

#28

Eficiência: ★★★★★

Investimento: 💰💰💰💰💰

Frequência: Diária

Onde encontrar: teashop.com.br

Esse é um hack valioso. Em muitas culturas orientais, o hábito de tomar chá vem de berço, sendo normal tomá-los em vários períodos do dia. Já na Inglaterra, tem-se o hábito de tomar o famoso “chá da tarde”. Aqui no Brasil em específico, não temos esse hábito, e sim outro: o de tomar café preto (muitos ainda colocam açúcar, adoçante e leite) várias vezes ao dia.

Eu tinha esse hábito e já cheguei a tomar 10 xícaras de café por dia, em busca daquele pico de energia característico. Após descobrir que era sensível aos efeitos colaterais da cafeína (me causavam estresse, irritabilidade e ansiedade), decidi aprofundar-me no mundo dos chás, em busca de um bom substituto. Acabei descobrindo não só um, mas uma dezena de boas opções.

Quero deixar claro que não deixei meu café de lado, pois tive a sabedoria de estudar e entender qual café escolher, para que não me fizesse mal. Passei a intercalar os dias da semana em que bebo chás ou café para não ter dependência de nenhum deles, mas confesso que os chás vêm ganhando cada vez mais espaço nas minhas manhãs.

O que mais gosto dessa bebida é o fato de ela ser a que possui a maior con-

centração de polifenóis o que neutraliza os radicais livres, responsável pelo envelhecimento celular. Eles também vão te ajudar a dormir melhor, ficar menos estressado e também a perder gordura corporal (uso um tipo de chá para cada período do meu dia).

Vou compartilhar agora os meus preferidos:

MANHÃ

🜧 **Taj Mahal** – Um chá preto com pedaços de canela, casca de laranja, pétalas de rosa e aromas. Energizante, possui alto teor de teínas e necessita de um tempo de infusão de 4 a 5 minutos.

🜧 **Sencha** – Um chá verde chinês rico em clorofila e aminoácidos com alto poder antioxidante. Ideal para ser tomado de manhã em jejum. Possui baixo teor de teína e de um tempo de infusão de 2 minutos.

TARDE

🜧 **Chocolate Black Tea** – Que tal um chá como sobremesa? Esse chá preto com pedaços de chocolate e cacau cai como uma luva depois do almoço. Por ser energético e conter um alto teor de teína, é uma ótima opção para depois do almoço. Tempo de infusão: 4 a 5 minutos.

🜧 **Camomila Golden** - Tônica e digestiva infusão de canela, com pedaços de maçã e camomila. Surpreende pela semelhança com o tradicional sabor das maçãs assadas. Ótimo para digestão e energia pós-almoço. Tempo de infusão: 5 a 6 minutos.

Obs: Pode ser usado combinado com a valeriana para uma boa noite de sono, pois seu teor de teína é zero.

NOITE (PARA DORMIR)

🏡 **Valeriana Garden** - Esse chá à base de flores e frutas, é a mescla perfeita para uma noite de sono reparadora, pois possui efeito calmante e teor de teína zero. Tempo de infusão de 5 a 6 minutos.

🏡 **Calm Moment** - Infusão suave, doce e prazerosa para saborear e relaxar. Intensa presença do mel e um toque sutil de anis. O hack aqui é associar esse chá junto com o de valeriana para pegar no sono rápido. Tempo de infusão de 5 a 6 minutos.

Um último hack é você criar o seu ritual do chá, assim como os japoneses fazem. Invista em uma bela xícara e em um bom bule e, sempre que for preparar seu chá, esteja presente e aprecie esse momento no seu dia. Por mais incrível que pareça, essa técnica já me trouxe insights valiosos, e enquanto termino essa frase dou meu último gole em meu chá de valeriana.



HACK #29 Matcha

#29

Eficiência: ★★★★★

Investimento: \$\$\$\$

Frequência: Semanal

Onde encontrar: teashop.com.br e loja de produtos naturais

Eu poderia incluir o matcha no hack sobre chás, mas decidi criar um hack exclusivo para falar sobre essa incrível bebida que tomo há anos e que já me trouxe uma série de benefícios, além de ser um ótimo substituto para o café.

O primeiro ponto a ser falado é que não é qualquer matcha que vai funcionar. Atente-se às misturas que são vendidas como match que, além de não serem puras, contêm açúcar e conservantes. Matcha é uma bebida cara, pois o verdadeiro mesmo é proveniente do Japão, com uma série de exigências e cuidados. Sempre pergunte a origem e a procedência antes de comprar. O local mais confiável e com uma variedade grande desse produto é a Teashop (não ganho nada deles). Já provei e testei ao longo dos últimos anos todos os matchas dessa loja e um me chamou muito a atenção. O miracle organic matcha.

Esse matcha especial é a versão mais premium, sendo proveniente de culturas ecológicas e categorizado com qualidade cinco estrelas. É cultivado na zona japonesa de Nishio, que é muito conhecida pela sua altíssima qualidade na fabricação de matchas.

Para você ter ideia dos cuidados que o povo que mora nessa região tem, antes da colheita, as folhas são cobertas por cerca de 21 dias (é o máximo tempo possível). Isso faz com que o chá adquira os níveis ideais e excelentes de clorofila e nutrientes.

Apesar de conter cerca da metade da cafeína, se comparado ao café, o matcha proporciona um pico de energia mais duradouro, sem os efeitos colaterais associados ao café preto. Por meio da L-teanina, um aminoácido que mantém você alerta, mas relaxa, contrasta efetivamente os efeitos indesejados da cafeína e proporciona uma sensação de bem-estar. Além disso, a cafeína do Matcha é absorvida lentamente (6-8 horas) sem aumento do cortisol, como ocorre com a cafeína do café ou chá tradicional, sem aumento de açúcar no sangue e sem insulina, pressão arterial ou frequência cardíaca. Por esse motivo, é especialmente adequado para diabéticos.

Tenho por tradição manter os rituais japoneses e preparo o meu de acordo com os padrões orientais. Vou deixar o link de um vídeo mostrando como preparar um matcha da maneira correta. Saúde hacker!

Vídeo mostrando o preparo do matcha

Modo de Preparo:

No Bowl (recipiente ideal para preparo)

Colocar uma medida de Matcha no bowl.

Adicionar 50 ml de água quente (mínimo 80°).

Mexer lentamente com a batedora de bambu até dissolver o Matcha.

Finalmente bater vigorosamente até obter espuma.

Acrescentar 80 ml a 100 ml de água quente (mínimo 80°) para completar.



HACK #30

#30

Aumente seu desempenho eliminando o açúcar

Eficiência: ★★★★★

Investimento: ●●●●●

Frequência: Diária

Esse provavelmente deva ser o Hack mais difícil de ser colocado em prática, pois grande parte da população é viciada em açúcar há anos, tornando isso um desafio e tanto. Se você quiser realmente virar o jogo e ter um desempenho acima da média, precisa internalizar em você que comer açúcar vai acabar com seu objetivo de tornar-se uma pessoa mais produtiva e saudável.

Você não precisa ser radical, mas sim adquirir a consciência que essa substância traz poucos benefícios a você. Lembre-se que o princípio básico do biohacking é você hackear e eliminar tudo aquilo que não te faz bem; pois bem, o açúcar é um deles.

O açúcar aciona os mesmos centros de recompensa no cérebro que a cocaína. O problema é que a cocaína é proibida, já o açúcar é facilmente encontrado em qualquer esquina. Algumas pesquisas afirmam que o consumo excessivo de açúcar pode reduzir o número de receptores de dopamina no cérebro, fazendo com que seus receptores fiquem fracos, impedindo você de sentir energia e prazer. Isso é chamado pela medicina de resistência à dopamina, é exatamente o que ocorre com viciados em drogas e com certeza você não quer ter essa compara-

ção. É por isso que consumir açúcar não faz sentido. Quando somos jovens, não damos importância a isso, mas devemos pensar a longo prazo sempre.

Classifico o açúcar como um alimento vazio, pois não proporciona saciedade alguma e ainda gera compulsão alimentar logo após sua ingestão, fazendo você ganhar aqueles quilinhos extras.

Além disso, ele vai te deixar cansado e desregular sua função cerebral e hormonal. Toda vez que você se entope de açúcar, seu nível de insulina sobe muito e seu corpo recebe o sinal que é para estocar gordura ao invés de queimá-la. Isso acontece porque a insulina é a responsável por regular o açúcar no sangue, deslocando o excesso de glicose para o interior das células de gordura, onde ela é armazenada com água como gordura saturada.

Eliminar o açúcar do seu lifestyle é uma das melhores coisas que você pode fazer em prol do seu desempenho cognitivo, físico e da sua saúde e longevidade. Essa decisão cabe unicamente a você. Faça o teste, fique 2 semanas sem comer um grama e depois veja como se sentiu.



HACK #31

Consuma super foods

#31

Eficiência: ★★★★★

Investimento: \$\$\$\$

Frequência: Diária

Existem na natureza os alimentos conhecidos como “normais”, que a maioria das pessoas come, e os “super foods”, que são uma categoria à parte caracterizada por alimentos altamente nutritivos com propriedades muito diferenciadas, em comparação a outros da mesma classe. Existe uma lista extensa desses superalimentos, que merecia até um livro só deles (quem sabe escrevo um). Decidi separar aqui os que mais tenho usado em minhas rotinas e os mais fáceis de serem encontrados em nosso país. Aqui estão alguns deles:

Avocado

Você provavelmente já ouviu falar do abacate, mas e do avocado? Esse superfood é uma joia rara, pois além de saboroso pode e deve ser apreciado em qualquer parte do dia. É incrivelmente nutritivo e possui vitaminas importantes como K, C, B1, B2, B3, B5, B6 e E, além de conter mais potássio do que a banana. O que eu mais gosto nesse superalimento é o fato dele ser rico em ácidos graxos monoinsaturados saudáveis que fazem bem para nosso coração e cérebro. O único ponto negativo deve-se ao fato de ser caro no Brasil (uma pena).

Spirulina

Esse é disparado um dos melhores superfoods do nosso planeta. Popularmente conhecida como “Alga Azul”, a spirulina é, na realidade, uma cianobactéria, rica em nutrientes e que é capaz de realizar a fotossíntese. Seus inúmeros benefícios vão do auxílio no tratamento da osteoporose até a prevenção do envelhecimento precoce. Além disso, é um importante aliado no processo de emagrecimento, nutrição e saciedade do corpo. Você pode adicionar esse poderosíssimo antioxidante em seu bulletproof coffee, matcha ou até em receitas, vitaminas e saladas. O gosto lembra muito o de alga, por isso não é recomendado comê-la pura. O seu valor é bem acessível, o que a torna indispensável.

Ovos

Queridinho das mais variadas dietas, o ovo ganhou status de superalimento há alguns anos atrás e faz jus a essa classificação, sendo considerado um “comprimido” de nutrientes em um invólucro 100% natural. Não é à toa: dentro da casca frágil, estão guardados proteínas, ferro, zinco e vitaminas A, B12, B2, B5, D e E.

Se você pensar, o ovo tem todos os nutrientes necessários para formar uma nova vida, por isso é realmente muito completo e deve fazer parte da nossa alimentação. Se você usar algum nootrópico da família dos racetams, comer ovos como fonte de colina é indispensável. Ah! Não se esqueça de SEMPRE comprar ovos orgânicos caipiras certificados para obter ainda mais os benefícios desse fantástico alimento.

Maca Peruana

Outro superalimento que merece nossa atenção é a MACA. Essa raiz originária do Peru é um alimento revigorante e recuperador. Se você busca dar aquele

“BOOST” de energia no seu dia, a maca vai te ajudar muito.

A maca é uma proteína completa, capaz de fornecer todos os aminoácidos essenciais, que o nosso corpo não consegue fornecer. Contém cálcio, ferro, magnésio, sódio, potássio e fósforo, além das vitaminas C, E, B1 e B2, sendo um suplemento alimentar essencial para quem pretende ganhar massa muscular.

Outro ponto muito interessante é o poder afrodisíaco que esse alimento possui. A maca aumenta os níveis de fertilidade, a contagem de esperma, melhora a funcionalidade sexual e aumenta a libido (que hack poderoso esse hacker). Esse superfood não pode faltar no seu armário e, após ler isso, vá atrás e garanta seu estoque.

Quinoa

Após parar de comer glúten, achei um substituto e tanto: a Quinoa real. Esse grão de ouro, como é conhecido, é um grande aliado na prevenção de diversas doenças, no fortalecimento do organismo, bem como na manutenção da imunidade. A quinoa possui lisina, um aminoácido que ajuda na sintetização da elastina e do colágeno, ajudando, desse modo, na cicatrização e reparação da pele.

Com grande presença de Ômega 3 e 6, a quinoa é um grande aliado, portanto, na prevenção de doenças que atingem o coração, ajudando também na redução do colesterol ruim. Outro benefício que vale a pena destacar é que ela ajuda no funcionamento do nosso cérebro, pois é riquíssima em vitaminas, antioxidantes e ainda possui propriedades anti-inflamatórias. Além disso, ela é um ótimo substituto para o arroz, a batata e outros carboidratos, pois possui baixo índice glicêmico.



HACK #32

Cuidado com os antinutrientes

#32

Eficiência: ★★★★★

Investimento: ●●●●●

Frequência: Diária

Como um especialista em biohacking, sei que a inflamação é a maior causa do envelhecimento, porém o que eu não sabia era que diversos alimentos que consumia e que eu achava nocivos estavam inflamando meu templo, fazendo-me ter menos energia e produtividade durante meu dia. A inflamação é uma resposta natural do corpo ao patógeno (agente causador de doença), à toxina, ao estresse ou ao trauma. Imagine que você tenha cortado o dedo hoje e tido um sangramento no local. No próximo dia, se formará um halo vermelho ao redor do ferimento e toda vez que você encostar no local sentirá DOR. Agora, imagine o que acontece quando seu corpo está inflamado por dentro (eu mesmo já tive uma doença autoimune inflamatória e sei como é péssimo).

Alguns alimentos possuem antinutrientes que são os nutrientes do “mal”, ou seja, são constituintes dos alimentos que interferem com nosso processo de absorção e ainda causam inflamação crônica, irritando nosso intestino.

O truque para não sofrer com isso está em ingerir menos alimentos com antinutrientes e evitar completamente aqueles que acionam nosso sistema imunitário, causando inflamação. Eles estão divididos em algumas categorias como

lecitinas, fitatos, oxalatos e as toxinas produzidas por fungos (micotoxinas).

As lecitinas estão bastantes presentes em feijões, nozes e grãos. Algumas pessoas são mais sensíveis que outras e podem apresentar sintomas como dor de cabeça, confusão mental e preguiça. Outros alimentos que possuem lecitina são tomates, berinjelas, pimentas e batatas, sendo consumidos todos os anos por milhões de brasileiros. A boa notícia é que a lecitina é sensível ao calor e pode ser eliminada por alguns métodos de cocção tradicionais, mas isso não é uma regra geral e alguns alimentos mesmo aquecidos não eliminam 100% da lecitina. Por isso, todo cuidado é pouco.

As plantas, com o passar dos anos, aprimoraram seu sistema de defesa e desenvolveram os FITATOS, que estão presentes em alimentos como grãos integrais, nozes e sementes. Mesmo fervendo esses alimentos, eles podem irritar nosso intestino e causar inflamação. Faz alguns anos que já não como grãos e notei uma grande melhora na minha saúde em geral.

Já os oxalatos estão presentes em diversos alimentos, como couve, espinafre, acelga, brócolis e outros. A regra aqui é jamais os comer crus, pois o nível de oxalato é muito grande e você vai sentir os efeitos desses antinutrientes logo após a ingestão. Sempre cozinhe, descarte a água e deixe esses alimentos alguns minutos em um ambiente ácido (vinagre) ou em uma bacia com gelo, pois isso ajuda a minimizar e muito os oxalatos que podem acumular no seu corpo e causar, dentre outros problemas, até cálculo renal (eu já tive e é a pior dor do planeta).

Por último, temos as micotoxinas que estão “escondidas” no café e em outros alimentos. A regra aqui é você verificar a origem e o fornecedor de quem está comprando para não levar esses inimigos para casa. Compre sempre alimentos orgânicos certificados e armazene-os com muito cuidado, e também verifique a validade antes de consumi-los.



HACK #33

#33

Você vive pra comer ou come para viver?

Eficiência: ★★★★★

Investimento: 💰🕒🕒🕒🕒

Frequência: Diária

Responda com sinceridade a pergunta do título desse Hack. Se não conseguiu responder ou não entendeu a frase, vou te ajudar, pois esse tipo de mindset transformou o modo como passei a me alimentar. Você é daquele tipo de pessoa que come toda hora, várias vezes ao dia (isso se chama compulsão alimentar), ou é do tipo consciente, que come para “sobreviver”, ou seja, alimenta-se quando realmente está com fome e na quantidade ideal (sem se empanturrar)?

Essa crença que a sociedade implantou, que devemos comer de 3 em 3 horas ou tomar café da manhã, almoçar e jantar, não faz sentido no mundo do biohacking. Quem inventou isso? Por que temos que seguir esse padrão? Lembre-se que falei que um biohacker questiona tudo, e essa é uma das coisas que mais tenho me questionado nos últimos tempos.

Não existia fartura na época do homo sapiens. Ele saia para caçar e, se desse sorte, achava algo para comer no meio do caminho e voltava para sua caverna. Lá, racionava o alimento, pois sabia que poderia sentir fome mais tarde. Ele só saia para caçar novamente se realmente sentisse fome, pois cada saída colocava sua vida em risco. Guarde esse hack para sempre e faça como nosso ancestral,

coma somente quando realmente sentir fome e precisar “sobreviver”.



HACK #34

#34

Suplemente com cogumelos

Eficiência: ★★★★★

Investimento: ●●●●●

Frequência: Semanal

Onde encontrar: Biovea, Nootropics Depot e Viva Regenera

Esses não são aqueles famosos cogumelos que as pessoas usam para ficar doidonas ou acessar outras dimensões (apesar de que quando usados em micro-dosagem com muita sabedoria podem trazer alguns benefícios).

Existe uma variedade de cogumelos mundo afora, mas separei dois que venho usando há anos e merecem um destaque especial. São eles Lion's Mane (conhecido como Juba de Leão), e o cogumelo Chaga. Alguns deles possuem propriedades nootrópicas que vão te ajudar a manter seu foco e ficar mais produtivo.

Chaga

Ele assemelha-se mais a uma moita escura de sujeira do que a um cogumelo, mas é distinguido de outros por seu tecido laranja.

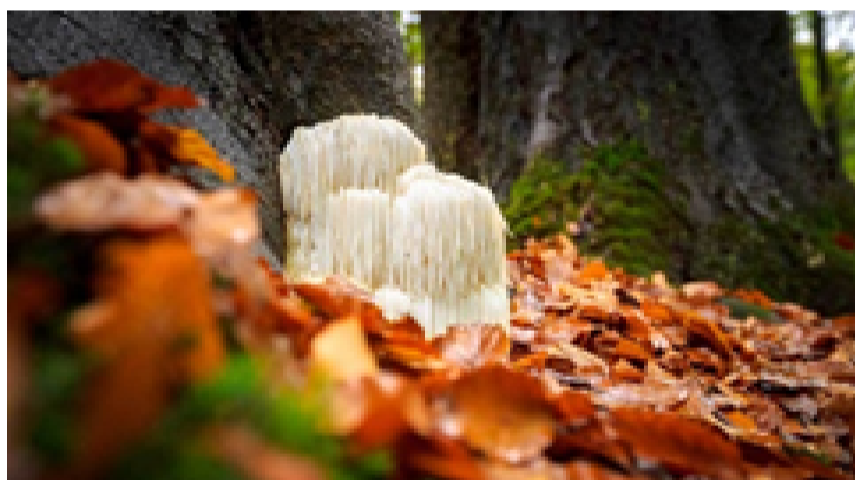
Muitos biohackers (incluindo eu), usam esse cogumelo em seus stacks por ele ser um superalimento rico em vitaminas do complexo B, D, Zinco, dentre outras. Além disso, atua como anti-inflamatório, antioxidante, reduz o colesterol, previ-

ne o câncer e reduz a pressão arterial e o açúcar no sangue.



Lion's Mane

Popularmente conhecido como “Juba de Leão”, pois lembra a aparência e muito da juba de um leão, esse é um dos cogumelos mais usados, testados e pesquisados no planeta.



Os cogumelos Juba de Leão contêm substâncias bioativas que têm efeitos benéficos ao corpo, especialmente ao cérebro, coração e intestino. Uso esse alimento há mais de 7 anos em minha rotina, principalmente pelo seu poder de estimular o crescimento de células cerebrais. Alguns estudos sugerem que isso ocorre por ele ser rico em dois compostos especiais, os hericenones e as erinacinas.

Outros benefícios incluem melhora da memória de longo prazo, diminuição da ansiedade e de sintomas leves de depressão, aceleração da recuperação de lesões no sistema nervoso, proteção contra úlceras no estômago e redução do risco de doenças cardíacas. Um supercogumelo que merece cinco estrelas.



HACK #35

Mushroom Coffee Mix

#35

Eficiência: ★★★★★

Investimento: \$\$\$\$

Frequência: Quinzenal

Onde encontrar: Biovea

Você acabou de aprender sobre como os cogumelos são poderosos. Agora, e se eu te falar que a experiência pode ficar ainda melhor? Existe um produto único que associa os cogumelos Lion's Mane e Chaga a uma fonte de cafeína de altíssima qualidade, e o melhor é que tudo é orgânico e aprovado pelo FDA.

Descobri esse composto após ver um vídeo do Tim Ferris sobre nootrópicos, no qual ele fala dos poderes desse "diferente" café. Fiquei curioso e fui atrás. Acabei encontrando e comprando no site da Biovea todas as combinações. O que mais gostei e que uso até hoje é o da figura abaixo.

Esse é um café nootrópico, pois os cogumelos e a rhodiola rósea presentes nele potencializam a ação da cafeína, mantendo seu cérebro indo sem deixar seu corpo para trás. Ele é extremamente potente e deve ser usado somente quando você realmente precisar dar aquela turbinada no seu dia.



CAPÍTULO 4

SAÚDE

“Se Você fosse milionário
preferiria **viver até os
30 anos ou até os 100?**”

Rodrigo Barbi



HACK #36

Jogue fora seu microondas

#36

Eficiência: ★★★★★

Frequência: Diária

Com certeza, a maneira mais rápida e fácil de esquentar, ou até preparar sua comida, é usando o micro-ondas. Basta colocar seu prato lá dentro, apertar um botão e pronto. Com a correria maluca do dia a dia, usá-lo economiza tempo. Eu sei porque até os meus 30 anos usei esse aparelho todos os dias e ele me salvava quando estava com pressa.

Mas por que quero que você elimine o micro-ondas da sua vida? Sempre que falamos em biohacking, temos que fazer uma ligação com nossos ancestrais e refletir sobre quais hábitos e comportamentos eles tinham, e resgatá-los em busca de uma saúde perfeita. Naquela época, não existia essa tecnologia, então eles ou comiam a comida crua e fria ou usavam o fogo (quando o mesmo foi descoberto).

Já faz 7 anos que não tenho micro-ondas em casa e sinceramente ele não me faz falta alguma. Todas as minhas refeições são preparadas na hora e na medida certa para que não sobre. Se tenho que esquentar algo, uso meu fogão ou como gelado mesmo.

Alimentos aquecidos em micro-ondas podem causar, a longo prazo, danos permanentes ao cérebro. Um exemplo é a redução dos impulsos elétricos no

cérebro, despolarizando e desmagnetizando o tecido cerebral. Também pode levar ao mal de Alzheimer e mal de Parkinson, e alguns estudos sugerem o aparecimento de câncer. Se você tiver a intenção, assim como eu, de aumentar sua expectativa de vida e ter um cérebro saudável e funcionando a pleno vapor, independentemente da sua idade, elimine o micro-ondas da sua vida agora.

No início, você pode até estranhar, mas depois não sentirá falta alguma dessa engenhoca. Pense sempre em você, e sempre a longo prazo. São atitudes como essa que mudam o jogo hacker.



HACK #37

Banho de floresta

#37

Eficiência: ★★★★★

Frequência: Mensal

Mais conhecido no Japão como Shinrin-yoku, esse hack é uma espécie de terapia florestal, que consiste basicamente em ir para uma área de floresta, ou mesmo um parque, e passar algum tempo em contato com a natureza.

Nosso planeta evolui a passos largos, principalmente com o avanço da tecnologia. Vivemos em uma era de muita competição e cobrança, o que gera e desencadeia picos de estresse diários. Como já falei, o estresse é um inimigo perigoso que devemos combater com as nossas forças, pois ele inflama nosso templo, podendo causar diversas patologias.

O banho de floresta cai como uma luva quando hackeio que estou passando por períodos muito estressantes. Sempre que isso acontece, procuro retirar-me por 2 dias e ficar em contato máximo com a natureza recarregando-me. Nesse período, praticamente não uso celular, nem vejo TV ou escuto música.

Ao chegar ao local, a primeira coisa que faço é me acalmar e observar o ambiente a minha volta. Após isso, caminho lentamente, prestando atenção ao movimento dos meus pés e deixando todos os sentidos atentos, permitindo uma imersão completa da minha consciência no ambiente da floresta. O silêncio e o contato com a natureza permitem serenar a mente e o corpo e ajudam a expandir o que é percebido pelos sentidos, sendo cientificamente aconselhado como

método para reduzir o estresse.

Outra técnica que uso quando faço esse retiro é a de meditar o máximo que conseguir no meio da floresta, ouvindo o som dos pássaros, do vento ou de uma cachoeira. Esse é um hack de conexão com seu eu interior que praticamente zera seus níveis de cortisol, aniquilando seu estresse. Você volta 100% renovado e pronto para mais batalhas do dia a dia.

Mas e se eu não tiver como viajar? Se você não puder ou não tiver condições de viajar para um retiro, procure um parque ou uma praça em sua cidade e pratique as mesmas técnicas. Obviamente, os resultados não são os mesmos, mas só de sair de casa e ter contato com a natureza, você já vai se sentir outra pessoa.



HACK #38

#38

Filtro de osmose reversa

Eficiência: ★★★★★

Frequência: Diária

Onde encontrar: Mercado Livre, Diluka power e lojas especializadas

Hoje, não chegamos nem perto de tomar uma água limpa, pura e sem resíduos. Você necessita tomar de 2 a 3 litros todos os dias, sendo a água vital para o seu bom funcionamento. Nosso corpo é mais ou menos 60% água, então faz sentido colocarmos a melhor fonte de água disponível garganta abaixo. A qualidade da água que você toma interfere e muito em seu desempenho, pois deixa seu pH ácido, causando inflamação e acabando com sua produtividade.

Mesmo que você compre água engarrafada (não recomendo, pois o plástico contém substâncias tóxicas) ou tenha um filtro básico, sua água ainda não será a ideal para beber tranquilamente.

Com o avanço da tecnologia, diversos filtros surgiram, mas o de osmose reversa se mostrou o mais eficiente em eliminar sujeiras, vírus, bactérias e outras impurezas presentes na água. O investimento é mais alto, mas o preço da sua saúde vale a pena.

Esse filtro possui quatro fases de retenção das impurezas. No primeiro filtro, de polipropileno, são retirados os sedimentos, como lama e ferrugem. Na segunda fase, o carvão ativado reduz os químicos presentes na água, que provocam gosto e cheiro estranhos, como o cloro e o alumínio. A terceira fase é responsável

por retirar o flúor e os hormônios da água. Na sequência, a água é armazenada em um galão e, então, passa por um mineralizador, onde são adicionados minerais importantes à fase final do líquido, como magnésio e cálcio.



Filtro de osmose reversa

Após a finalização de todos os processos do sistema de osmose reversa, a água purificada está pronta para consumo, trazendo inúmeros benefícios às pessoas e seus pets (meus 2 gatos só bebem água desse filtro). Enfim, com um tratamento de água eficiente, o recurso será, de fato, muito utilizado para proporcionar uma melhor qualidade de vida para você e todos ao seu redor.



HACK #39 Alongue-se

#39

Eficiência: ★★★★★

Frequência: Diária

Como você se imagina com 80 anos de idade? Musculoso ou flexível? Muitas pessoas dedicam-se anos a fio em academias para ficarem musculosas, mas esquecem de praticar algo até mais importante e simples, que é o hábito de se alongar e ficar flexível. Pego sempre como exemplo meus gatos que sempre estão se alongando (já reparou em quão flexíveis eles são?).

Vamos voltar na pergunta que fiz no início desse hack. Se você tiver 80 anos e for forte, mas não flexível, não conseguirá se abaixar para pegar o garfo que caiu da mesa e viverá reclamando de dores nas costas e nas juntas, devido aos encurtamentos em seus músculos e juntas.

Lembro-me de uma vez em que li uma reportagem em uma revista de Jiu-Jitsu, na qual o mestre Carlos Gracie Jr. enfatizava a importância de alongar-se e ter flexibilidade. Crie o hábito de alongar-se pelo menos 2 vezes ao dia (eu me alongo de manhã e à noite antes de dormir) por pelo menos 10 minutos, permanecendo 30 segundos em cada posição. Esse hack vai deixar você inclusive mais produtivo, pois seu corpo estará mais relaxado e menos tenso.

Poucas pessoas dão importância a isso, e só darão conta quando estiverem velhas e agonizando de dor. Você, como biohacker, tem a obrigação de pensar diferente e entender que a flexibilidade vai te levar a outro patamar. Mãos à obra,

hacker.



HACK #40

#40

Exercite-se com inteligência

Eficiência: ★★★★★

Investimento: \$\$\$\$

Frequência: Semanal

Onde encontrar: Academias

Sempre tive a crença de que quanto mais eu fosse para a academia e me exercitasse, mais perto eu ficaria do corpo que desejava e sonhava ter. Como faixa preta de Jiu-Jitsu, já cheguei a treinar 2 vezes por dia, e ainda fazia musculação 5 vezes por semana. Obviamente, isso não se manteve por muito tempo, pois várias vezes entrei em estado de “OVERTRAINING”, que nada mais é do que um estado avançado de exaustão.

Mais tarde, eu descobri que estava fazendo tudo errado e que a quantidade de treinos que eu fazia estava me destruindo, pois todos os exercícios que eu fazia eram de alta intensidade e, para piorar, meu descanso não era o suficiente. Nessa época, meu nível de cortisol estava baixo, assim como minha testosterona.

Se você pensa em viver em alta performance, sentindo-se bem e com muita energia disponível, exercitar-se da maneira errada vai acabar com sua força de vontade, além de te sobrecarregar e te estressar, te deixando mais velho. Algumas pessoas que “parecem” bonitas por fora, com aquele corpo escultural, por dentro podem estar muito doentes, e isso é muito normal.

O segredo está em você exercitar-se de forma moderada e correta para assim

ter todos os benefícios, como redução da inflamação e do estresse, aumento da autoestima e do humor, perda de peso e melhora da densidade óssea. Nunca tive o objetivo de ficar “bombado” ou igual ao Cristiano Ronaldo, e sim saudável e longo. Pense no seu corpo como uma máquina que precisa estar forte e regulada por muitos e muitos anos para funcionar em sua máxima potência.

Como um biohacker, aprendi que os exercícios devem ser breves, intensos, não frequentes, prazerosos, seguros e te levar a algum objetivo para que você se sinta motivado. De acordo com Dave Asprey, em seu livro “Bulletproof”, o treinamento com pesos é a melhor forma de exercício, pois atende todos os requisitos para a atividade física adequada. Aumenta a massa muscular magra, intensifica a sensibilidade à insulina e ao hormônio do crescimento, faz você perder gordura e ganhar músculos. Pratico musculação e não pretendo parar nunca, pois os benefícios são realmente incríveis.

Sempre gostei de exercitar-me de manhã, ainda em jejum, pois assim aumento meu desempenho e queimo mais gordura. Alguns biohackers, como Dave Asprey e Ben Greenfield, preferem exercitar-se mais tarde, por volta das 14h00, após o período de jejum. O que você deve fazer é descobrir qual é o horário em que seu corpo melhor funciona e colocar o plano em prática.

Bônus: De acordo com o livro “Bulletproof” os cinco exercícios que proporcionam mais benefícios são:

- ⬡ Remada sentada
- ⬡ Supino vertical no aparelho
- ⬡ Pulldown (puxada pela frente na polia alta)
- ⬡ Overhead press (desenvolvimento de ombro no aparelho)
- ⬡ Leg Press



HACK #41

Dual N-back

#41

Eficiência: ★★★★★

Investimento: ●●●●●

Frequência: 5x na semana

Onde encontrar: Apple stores, Google play, Google

Dual N-Back é um jogo profissional para treinar o seu cérebro que vai aumentar seu QI e te deixar mais esperto. Esse jogo é bem difícil no início e dá vontade de arremessar o celular ou bater no computador devido a sua complexidade, e por exigir muito do nosso cérebro. Depois de alguns dias, você irá conseguir adaptar-se e viciar-se em ir cada vez mais fundo nos desafios. Consegui aumentar meus QI em 8 pontos desde que uso esse jogo.

Ao contrário de muitos outros exercícios de treino para o cérebro, o Dual N-Back transfere os resultados dos treinos para outras atividades cerebrais. Esse efeito foi confirmado por uma série de estudos científicos. Com muito treino, você vai melhorar sua fluência verbal, vai ler mais rápido e compreender melhor o que leu, vai ficar mais focado e concentrado, vai lembrar melhor dos seus sonhos e ainda vai fortalecer sua força de vontade.

Esse jogo vai melhorar a sua “Fluid intelligence”, ou Gf, que se refere à capacidade de raciocinar e resolver novos problemas, independentemente do conhecimento previamente adquirido. A Gf é crítica para uma grande variedade de tarefas cognitivas, e é considerada um dos fatores mais importantes na aprendizagem.

Além disso, a Gf está intimamente relacionada com o sucesso profissional e educacional, especialmente em ambientes complexos, exigentes e competitivos.

Como começar:

O campo de jogo Dual N-Back é um quadrado separado em quadrados mais pequenos com linhas (como se fosse o jogo da velha).



Durante o jogo, uma imagem ou um som é mostrado em um dos quadrados do jogo.

A sua tarefa é encontrar uma correspondência da posição atual da imagem/do som com a posição mostrada um (ou dois) passos antes. Basta ouvir e tentar lembrar as cartas dos passos anteriores.

Dicas para principiantes:

Há alguns pontos que você deve saber para fazer bem a tarefa do Dual N-Back. Aqui, está uma pequena lista de dicas para começar:

📦 Pratique por pelo menos 20 minutos por dia (30-40 é melhor) para ter resultados significativos;

⬡ Pratique pelo menos 5 dias por semana;

⬡ Subvocalizar não é recomendado;

⬡ Se você ficar preso a um nível durante duas ou três semanas, não se preocupe, continue e não desista. Seja persistente;

⬡ Empurre seus limites. Se conseguir 80% de sucesso na tarefa, avance para o nível seguinte. Não tente se estabilizar em um nível que esteja fazendo bem. Sair da sua zona de conforto é a única forma de crescer.

Comece a treinar agora e bom jogo!



HACK #42

#42

Autoestima: o seu aliado mais poderoso

Eficiência: ★★★★★

Investimento: 💰💰💰💰💰

Frequência: Diária

No início do filme “Sem Limites”, Eddie Morra mostra bem o que é ser uma pessoa largada, acabada, que lembra até um mendigo. Sua aparência lembra muito bem o de uma pessoa fracassada, derrotada, desorganizada e sem um pinga de amor próprio. Até que um dia, ele tomou o NZT 48 e...sua vida mudou.

A primeira coisa que ele faz é organizar tudo em sua casa. Logo após, vai ao salão para dar aquele tapa no visual e fazer sua barba e cabelo. Aí, ele olha-se no espelho e nota que suas roupas parecem com as de um morador de rua, e vai correndo para uma loja comprar roupas novas. Depois matricula-se em uma academia, aprende piano, poker e por aí vai...o nome do filme é SEM LIMITES e você tem que assistir.

Lembro que a primeira vez que vi esse filme, identifiquei-me muito com o personagem que eu falei acima. Minha autoestima era zero! Coincidentemente, ainda estava no fundo do túnel. Acredito que possa ter uma ligação entre FELICIDADE – AUTOESTIMA – SUCESSO. A baixa estima está ligada à energia baixa, que reduz e muito suas chances de ser feliz e prosperar.

Depois que entrei para o biohacking, uma das primeiras coisas que fiz foi virar a chave da minha autoestima. No mesmo dia, passei a me cuidar e tomar sol. Voltei a malhar e a alimentar-me melhor. Fiquei muito motivado e decidi voltar a ler para ficar mais inteligente e ter mais assuntos para dominar e conversar. Em 3 meses, eu tinha me transformado em outra pessoa (era como se eu tivesse renascido) e passei a atrair mais gente ao meu redor, o que resultou em oportunidades de negócio.

Hoje, tenho uma autoestima forte e moldada totalmente a mim.

O que você deve fazer é hackear tudo o que pode ser “melhorado” e, assim que descobrir, entrar em ação e elevar o padrão. Está com os dentes amarelados? Ligue para um dentista e marque um clareamento. Está com sobrepeso? Faça aeróbico em jejum e corte o açúcar para emagrecer. Matricule-se em uma escola de inglês, aprenda italiano. Tome mais sol e fique bronzeado. Organize sua casa e seja minimalista. Enfim...acho que deu para entender o poder que a autoestima te dará.

Você vai perceber que o seu nível de produtividade vai quase dobrar, pois, com todas essas positivas mudanças, todos os pilares do seu corpo entrarão em sinergia e farão a máquina humana trabalhar na mais incrível e poderosa rotação.

Cuide de você, sempre se valorize, comemore suas vitórias e entenda que as derrotas, os “nãos” e as decepções fazem parte do trajeto rumo ao sucesso.

Escreva uma carta sobre como você é agora, em que lugar está, quanto ganha por mês e guarde-a em uma gaveta. Espere passar 2 anos e abra a carta. Compare-se com o eu de 2 anos atrás e você vai entender se valeu a pena ou não mudar.

O seu processo de transformação começa agora...



HACK #43 Sungazing

#43

Eficiência: ★★☆☆☆

Frequência: Diária

Sungazing é uma prática milenar muito utilizada em várias tradições no planeta, como Índia, China, Américas, Egito e tantos outros. Essa é uma técnica simples que não custa nada e traz benefícios interessantes. Sabemos que o sol é muito poderoso e você já deve ter se sentido energizado após um bom banho de sol.

Essa técnica consiste em olhar diretamente para o sol para absorver sua luz nas horas consideradas seguras, que são até uma hora depois do nascer do sol, e também a partir de uma hora antes do pôr do sol. Essa prática somente deve ser feita nessas duas horas durante o dia, quando não há praticamente radiação ultravioleta (índice menor que 2).

Essa prática, atualizada por Hira Ratan Manek (HRM) desde 1992, permite estimular o cérebro graças à energia luminosa do sol. Os sungazers, que fixam o sol nascente ou o sol-posto, obtêm diversos benefícios como: saúde, serenidade, bem-estar, desenvolvimento das capacidades espirituais.

De fato, esse é um hack que exige muita disciplina e consistência, pois os benefícios aparecem a longo prazo. Pelo fato de a técnica exigir uma série de cuidados, vou deixar abaixo o link de um site que explica o passo a passo para você extrair o máximo dessa experiência. E lembre-se: os olhos são a porta de entrada da energia solar para o nosso cérebro.

Passo a passo para aprender Sungazing: **CLIQUE AQUI**



HACK #44

Self Quantification

#44

Eficiência: ★★★★★**Investimento:** \$\$\$\$**Frequência:** Diário, mensal, semestral ou anual**Onde encontrar:** Ubiome, Pebble, Misfit Shine, Amiigo

Uma transformação está acontecendo. Pessoas, como você, estão tomando o controle de algo que a sabedoria convencional nos disse que não é nosso para entender: nossa saúde. Por que estamos gordos? O que nos faz sentir lentos? O que causa nossa doença? Como posso melhorar? Hoje, perguntamos aos nossos médicos. Amanhã, perguntaremos aos nossos dados.

Esse é o eu quantificado. Em suma, é autoconhecimento por meio do autorastreamento. Até Tim Ferriss (famoso biohacker) rastreia dados em sua vida para cortar caminho para uma melhor saúde.

Hoje, com os avanços da tecnologia, a coleta de dados, além de estar mais barata e conveniente, está nos permitindo quantificar a biometria que nunca soubemos que existia. Quer saber seus níveis de insulina ou cortisol, ou sequenciar seu DNA, ou aprender quais células microbianas habitam seu corpo? Você pode quantificar isso agora.

Os autorrastreadores estão ultrapassando os limites da saúde pessoal. Usando uma abordagem científica, eles estão lançando luz em um desconhecido escuro. Cerca de 69% dos adultos dos EUA acompanham pelo menos uma métrica

de saúde hoje. Uso um chip em meu braço que mostra minha glicose em uma fração de segundos e também verifico minhas cetonas por meio de um teste rápido. Meu anel oura ring me mostra em detalhes todas as informações referentes ao sono. Essa “nova era” está mais presente em nossas vidas do que nunca, e se você ainda não possuir nenhum dado referente a sua saúde, está na hora de atualizar-se caso não queira ficar para trás.

Infelizmente, felicidade, desempenho, produtividade e outras variáveis em nossas vidas são processos complexos, confusos e caóticos. Todos os dias, tomamos decisões cegamente que esperamos levar à melhorias. Para piorar as coisas, julgamos o sucesso baseado em sentimentos imperfeitos e tendenciosos. Se nosso mundo é escuro, parece que também estamos cobrindo nossos olhos.

E sua empresa ou startup? Começou com um problema. Você reconheceu e acreditou: “Eu posso consertar isso.” Como? Você provavelmente testou sua solução, rastreou as principais medidas de sucesso e ajustou o curso, quando necessário.

Em outras palavras, em vez de confiar na intuição ou nos sentimentos, você usa dados. A taxa de crescimento da sua empresa, o tráfego web, as conversões e até mesmo a forma como os usuários interagem com sua página inicial são todos medidos e analisados. Se você não estiver medindo métricas-chave, você não gerenciará o progresso e não poderá tomar as melhores decisões.

Nossas vidas diárias não são diferentes. Queremos tomar as melhores decisões, mas não temos dados apropriados para nos guiar. É por isso que rastrear sua saúde vai fazer você se conhecer como jamais pensou antes. Seja um verdadeiro biohacker e invista cada vez mais tempo, energia e dinheiro em obter mais dados a seu respeito.



HACK #45

Limpe suas narinas

#45

Eficiência: ★★★★★

Investimento: 💰💰💰💰💰

Frequência: Diário

Onde encontrar: Sinucare Waterpulse (Mercado Livre)

Esse hack pode gerar um pouco de desconforto e até ser “nojento” para as pessoas mais sensíveis, mas é essencial se você pretende respirar muito melhor do que está respirando hoje. Assim como você toma banho, faz sua higiene oral e usa cotonetes, suas narinas precisam estar sempre limpas para funcionarem bem.

A mucosa nasal tem uma importante função de limpeza do ar que respiramos, já que retém e elimina partículas e impurezas. O muco espesso e as secreções associadas à rinite, sinusite e asma afetam esta função. Além disso, o muco e secreções retidas provocam obstrução nasal e dificultam a respiração, o que agrava os sintomas e facilitam as infecções, originando rinites e sinusites.

A irrigação nasal atua na superfície mucosa do nariz e dos seios perinasais, o que ajuda a recuperar a limpeza mucociliar ao eliminar tanto as substâncias que provocam a disfunção como as secreções que afetam negativamente o movimento ciliar.

Existem várias maneiras de se fazer essa limpeza e eu já testei praticamente todas. Venho usando o Waterpulse pela simplicidade e por ser barato e higiênico.

Para usar, basta você comprar soro fisiológico e deixá-lo em uma temperatura próxima dos 37 graus. Mude de orifício nasal a cada 45 segundos e pronto. Para quem sofre de sinusite, rinite, congestão nasal, dentre outros problemas respiratórios, a limpeza é um santo remédio.



Irrigador nasal.



HACK #46

Cone Hindu

#46

Eficiência: ★★☆☆☆

Investimento: 💰🕒🕒🕒🕒

Frequência: Quinzenal

Onde encontrar: Google

No último hack, você aprendeu a importância de manter suas narinas limpas. Mas e os ouvidos? Eles são outra importante porta de entrada e, se não cuidarmos bem, poderemos sofrer com infecções no futuro.

O Cone Chinês é uma terapia que tem como principal objetivo a desobstrução dos canais energéticos (limpeza do campo áurico), desobstrução do ouvido, nariz e garganta.

O objeto em formato de um cone, feito a partir de cera de abelha, parafina e algodão cru, embebido em óleos essenciais e ervas medicinais, é colocado em chamas na extremidade maior para que a outra parte, menor, aqueça determinados pontos do corpo humano – como os ouvidos. Assim que o fogo consome todo o oxigênio contido no interior do cone, inicia-se um suave processo de aspiração (pressão negativa por causa do vácuo).

Essa aspiração mobiliza todo o muco acumulado nas passagens internas do ouvido, nariz e garganta (pois são todos interligados), desobstruindo as passagens internas, ajudando assim o organismo a se autorregular.



Conheci o Cone Hindu na casa de um amigo que me contou sobre ele e se ofereceu para preparar o ritual e me proporcionar a experiência. Lembro que fiquei deitado de lado, ele colocou uma toalha no meu rosto e acendeu o cone com um isqueiro. Depois, colocou o cone no meu ouvido direito até sobrar somente a “ponta” dele. Durante o processo, que durou uns 20 minutos, fiquei em um estado meditativo e acordei energizado e com meus ouvidos limpos.

Venho usando essa terapia pelo menos 1 vez por semana e notei que ela me ajudou a ficar mais calmo, além de desobstruir meus ouvidos, meu nariz e minha garganta. Noto também que quando o uso meu sono é mais reparador, devido ao estado meditativo que entro quando estou com ele no meu ouvido.

O mais impressionante ao usar o Cone Hindu é reparar na quantidade de cera que sai de dentro do cone no final do processo (é incrível o quanto de cera que sai). Para finalizar, tenha cuidado ao fazer a terapia e peça sempre para alguém te ajudar, pois envolve fogo e obviamente você não irá querer acordar em chamas no meio do processo.



HACK #47

Respiração Holotrópica

#47

Eficiência: ★★★★★

Frequência: Diária

Passamos a maior parte do tempo sem perceber que estamos respirando, e como estamos respirando. Respirar é um ato cotidiano automático, mas vital. Ocupados e entretidos nos processos da mente, mal nos damos conta da inteligência corporal, que cuida sozinha desse processo fantástico. Mas bastam alguns poucos segundos sem ar e a importância do processo torna-se instantaneamente óbvia.

Em contextos científicos, respirar é definido como o processo de inalar e exalar o ar, durante o qual ocorre a troca de moléculas gasosas entre o corpo e o meio ambiente – nós captamos mais oxigênio e exalamos mais gás carbônico, por exemplo, enquanto plantas fazem o oposto.

Mas em contextos mais amplos, atribuímos à palavra respirar inúmeros outros significados, como sentir alívio, descansar, repousar ou exprimir, manifestar e revelar: ‘tudo aqui respira alegria’. O outro aspecto do mesmo processo é a falta de ar, que é associada à coisas ruins, ao desconforto, ao sufoco, ao pânico, ao desentendimento e à morte.

Existem diversos métodos de respiração que você pode começar a praticar, como pranayama, Wim Hoof, diafragmática e a respiração holotrópica, que sem sombra de dúvidas é muito poderosa.

Um psiquiatra checo chamado Stanislav Grof descobriu que, quando a respiração é acelerada, as pessoas experimentam algo semelhante a um estado psicodélico. O Dr. Grof criou então uma técnica de respiração chamada respiração holográfica, que pode te ajudar a descobrir um estado mental incomum (holotrópico).

Experimentei três vezes esse tipo de respiração, que me levou a lembrar coisas do meu passado, a destravar traumas que me atormentavam há décadas e a expandir minha consciência, trazendo respostas a determinados assuntos relacionados a minha vida que jamais poderia imaginar que seriam solucionados. Essa sem dúvida foi uma das melhores experiências da minha vida, que me fez entender a importância que respirar bem tem em nossas vidas.

Tenho por ritual matinal praticar alguns minutos de determinada técnica de respiração para assim oxigenar meu cérebro e me trazer de volta a um estado de consciência e concentração únicos. Dedique alguns minutos do seu dia para respirar e prepare-se para ter sua vida transformada.



HACK #48 NOFAP

#48

Eficiência: ★★☆☆☆

NOFAP refere-se ao ato de ficar sem se masturbar por um longo período. Essa é uma prática polêmica que ganhou vários adeptos nos últimos anos, pois resgata sua essência masculina ou feminina e te deixa com uma vitalidade de um menino(a). Fazer sexo é algo que leva seu cérebro a liberar hormônios que causam uma sensação de bem-estar; já assistir pornografia e se masturbar, libera um mix de hormônios na proporção errada.

Enquanto transar libera oxitocina, assistir pornografia libera dopamina. É por isso que muitas pessoas são viciadas em pornografia, devido ao fator recompensatório. Toda vez que ela goza ao ver um vídeo pornô, ela libera a dopamina que irá trazer prazer temporário. Esse ciclo “fácil” de prazer transforma-se em hábito, o que pode literalmente acabar com você.

Nosso cérebro não foi feito para liberar dopamina de forma constante e é por isso que muitas pessoas que são viciadas em pornografia não conseguem parar. O cérebro responde à pornografia de forma semelhante à cocaína, ao açúcar ou ao álcool, pois gera uma onda curta de prazer e recompensas.

Eu desafio você a partir de agora a ficar 1 mês sem masturbação. Mensure as transformações que irão ocorrer e depois as compare com o estado que você estava antes de começar o desafio. Se você virar uma máquina de energia, não me culpe.



HACK #49

Sorriso Duchenne

#49

Eficiência: ★★☆☆☆

Frequência: Diária

Dentro do meu ritual matinal está um dos hacks que eu mais gosto de praticar e que por diversas vezes já acordou meus vizinhos, que acharam que eu podia estar louco por dar gargalhadas muito altas. O sorriso de Duchenne foi lapidado pelo Dr. Guillaume Duchenne em meados do século XIX, que o classificou como a síntese do sorriso verdadeiro.

Esse sorriso envolve uma série de músculos da nossa complexa arquitetura facial para ser realizado. Como o próprio Dr. Duchenne explicou em 1862, a característica essencial de qualquer sorriso é a elevação dos cantos do lábio, que se levantam com a ajuda dos músculos da bochecha.

O sorriso de duchenne tem uma nuance única e excepcional que é gerada quando estamos muito felizes e alegres, e que é transmitida por meio de uma combinação sutil de diferentes músculos.

Esse é um tipo de sorriso que se origina com a contração dos músculos zigomático maior e zigomático menor próximos à boca, que, por sua vez, elevam os cantos dos lábios. Além disso, aqui vem a singular nuance: pequenas rugas são formadas ao redor dos olhos quando as bochechas e o músculo orbicular se contraem perto dos olhos.

Pratico o sorriso de duchenne todas as manhãs, sendo ele o responsável por me deixar de bom humor logo cedo. Assim que termino meu ritual de sorrisos, me sinto mais vivo e relaxado o que me ajuda a tomar boas decisões logo de manhã cedo.

Quando alguém sorri para nós, não prestamos atenção somente na forma e no movimento dos lábios. Tendemos a ir também em busca dos olhos para ver o brilho gerado pelas emoções positivas e não distorcidas

Daniel Goleman, em seu livro “Inteligência Social”, falou que as pessoas tristes estão repletas de falsos sorrisos. Ele concluiu que se trabalharmos as nossas emoções e investirmos em bem-estar e felicidade, mostraremos ao mundo um autêntico sorriso de Duchenne. Portanto sorria e muito todos os dias.



HACK #50

Pratique o silêncio

#50

Eficiência: ★★★★★

Frequência: Diária

Muitos de nós estamos no meio de sobreviver e lutar e de alguma forma passar pelo nosso dia. Temos chefes, babás, trânsito, contas, cônjuges e por aí vai. Nosso dia já começa acelerado com diversas tarefas a serem executadas e cumpridas. A mesma rotina segue dia após dia, semana após semana. Anos passaram e a oportunidade de uma vida mais profunda é desperdiçada. Estamos constantemente fazendo e não nos permitimos ficar em silêncio e construir uma relação com nós mesmos. Há extensas pesquisas científicas mostrando que o silêncio é essencial para nossa saúde e nosso bem-estar.

Se você vive em grandes cidades, com certeza sofre com os ruídos altos que acima de 30 decibéis aumentam a ansiedade, o estresse e a pressão arterial. Ficar em silêncio reduz a pressão arterial e nos permite lidar com os desafios da vida de uma maneira melhor. Também reduz nosso cortisol e adrenalina no sangue, aumenta a imunidade, permite a regulação hormonal e a interação de todos os sistemas relacionados ao hormônio dentro do nosso corpo e nos faz parecer e sentir mais jovens e, ao mesmo tempo, ter muito mais energia.

Se formos analisar a nível mental, enquanto o sono reinicia a mente, o silêncio a recarrega. Essa prática me ajuda a me desprender de determinadas situações, acalmando minhas emoções e me fazendo tomar decisões sábias.

É uma ferramenta de contemplação e meditação. É meditação em si. Para acalmar a mente, temos que fazê-la parar de falar...e para isso temos que praticar ficar em silêncio primeiro. Ao começar por silenciar nosso corpo, especificamente, nosso órgão da fala, a mente seguirá o exemplo.

Isso nos permite ser a testemunha de nossa própria mente. Quando optamos por estarmos sozinhos na solidão ou sentados em uma sala calma por uma hora sozinhos, com os olhos fechados e observando as atividades da mente, começamos a ter um vislumbre de quem realmente somos, quais são nossos verdadeiros objetivos, sonhos e ambições.

Como praticar:

1. Agende um período de tempo de silêncio (você escolhe quanto tempo ficar) em um determinado horário todos os dias.
2. Desligue o telefone, a TV, a música e o computador.
3. Acenda uma vela para ser testemunha da sua hora de silêncio.
4. Sente-se em silêncio e descanse — ou participe de um trabalho que não exija seus sentidos vocais, visuais e auditivos. Limpeza suave ou jardinagem são excelentes atividades de silêncio, ou uma longa caminhada na natureza.
5. Ouça o silêncio, o tempo todo desfrutando dessa pausa de pensar, rever, planejar e imaginar. Fique no momento presente.
6. Respire profundamente e conscientemente, trazendo o silêncio e expulsando o “ruído” mental.
7. No final do seu silêncio, deixe sua primeira palavra ser uma expressão de

gratidão ou amor; em seguida, apague a vela e vá fazer suas atividades.

Seja constante e disciplinado para absorver todos os benefícios desse hack que muda a maneira como você leva o seu dia.



#51

HACK #51

Mantenha-se intelectualmente curioso

Eficiência: ★★★★★

Investimento: 💰💰💰💰💰

Frequência: Diária

Onde encontrar: Vida

Manter-se intelectualmente curioso é uma das coisas mais importantes que você pode fazer por você mesmo. Se você se sente entediado, é porque muito provavelmente não está gostando do que está fazendo ou não ama o que faz.

Crie uma obsessão em descobrir coisas que você tem muito interesse e dedique toda sua energia em se tornar um mestre naquele assunto. Tem que ser tão intenso que quando você deitar a cabeça no travesseiro não conseguirá dormir, e assim que dormir já vai querer acordar. Essa busca vai te levar à felicidade extrema e um outro jeito de enxergar a vida (já vivi isso 2 vezes).

Entenda que ganhar dinheiro nunca deve ser o objetivo principal. Ao invés disso, ganhar dinheiro deve ser o subproduto de buscar as coisas que lhe interessam. Aprenda a desfrutar de todo o processo, ao invés de somente pensar em ganhar muito dinheiro. No momento em que escrevo essa frase, a alegria que corre em meus dedos, por estar fazendo algo que amo e que vai ajudar outras pessoas, não me faz querer dormir (são 02h00).

Como podemos ficar entediados com tantas coisas a serem aprendidas em um dia? Aprender piano, aprender uma nova língua, estudar neurociência, viajar e pintar são só algumas das coisas que um biohacker busca fazer a todo instante. Biohackers não ficam entediados, pois eles são eternos curiosos de plantão. Esse mindset vai te tornar mais inteligente, rico, extrovertido, aumentando suas chances de se dar bem na vida.

Subir Chowdhury, um dos maiores consultores em gerenciamento do planeta, afirma que existem quatro atributos que formam uma atitude mental interessada. São eles: ser direto, ponderado, responsável e movido por resultados. No livro “Vire o Jogo”, Subir vai além e diz que para se tornar mais interessado por tudo você deve perguntar a si mesmo como aplicar esses quatro atributos em todos os aspectos de sua vida. Você pode ser mais direto na hora de se comunicar? Você pensa 2 vezes antes de agir, mesmo nas pequenas coisas? Você é responsável tanto por seus sucessos quanto por seus fracassos? Você se interessa o suficiente por fazer as coisas que criam resultados e dão certo?

E se der medo, vá com medo mesmo. Nunca deixe que o medo te impeça de fazer as coisas e entenda que ter medo pode ser o primeiro sinal de que você está no caminho certo. Seja um eterno interessado, apaixonado e sem medo de errar, que sua vida dará uma guinada e tanto em pouco tempo.

BÔNUS HACK

Participe de um Master Mind

Mais conhecido como mente mestra, o Master Mind é muito recomendado por um famoso escritor chamado Napoleon Hill, que em seu livro “Quem Pensa Enriquece” descreve o Master Mind como fundamental se você busca uma vida de abundância e prosperidade.

De fato, isso é real. Tive o privilégio de participar de alguns Master Minds e comprovar na prática que a rede de networking construída nesses eventos é mais valiosa do que o próprio dinheiro. Dentro desses eventos, pude me conectar com profissionais e especialistas de diferentes nichos, muitos dos quais tinham grande interesse em aprender mais. Sempre que encerrava minha participação em algum Master Mind, minha carreira dava um salto de alguns anos à frente.

Busque, invista e sempre esteja presente em eventos como esses para assim construir uma forte rede de networking, que irá te ajudar a decolar tanto em sua vida pessoal como profissional.

Conclusão

O biohacking é o futuro e isso não há o que se discutir. Você será capaz de hackear tudo ao seu redor e levar seu desempenho e produtividade a níveis super-humanos. Pude comprovar essa tese ao sair de um quadro grave de depressão e “curar” uma doença incurável. Hoje, me tornei a minha melhor versão, e sigo em busca de dia após dia atualizar meu hardware interno para que fique ainda melhor.

Para internalizar o lifestyle biohacker, você precisa tornar-se um eterno curioso, estudar muito todos os dias e aprender a coletar dados para mensurá-los no futuro. Ao adotar esse tipo de mindset, você estará anos luz na frente de muitas pessoas, pois inevitavelmente expandirá sua consciência.

Se você chegou até aqui, meus parabéns!! Você agora faz parte de uma comunidade cada vez mais disposta e interessada em ter o controle sobre sua própria vida, sem depender de ninguém. Coloque em prática com organização todos os hacks aqui ensinados para acessar sua melhor versão e nunca mais pare. De agora em diante, você pode se considerar um biohacker.

Um abraço,

Rodrigo Barbi

#gohacker