

AGGIE LAL

BIOHACKING PRO ŽENY

JAK BÝT ZDRAVÁ, KRÁSNA A SILNÁ PRO SVÉ SNY



Pro mé biohackerské sestry

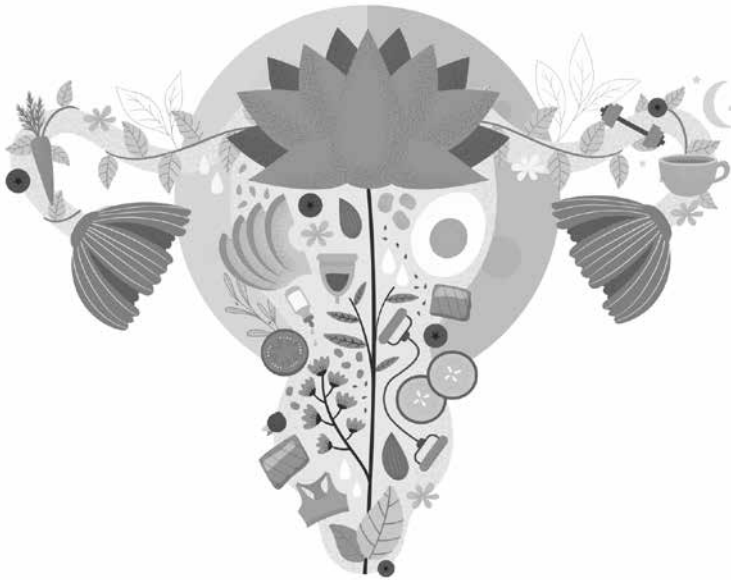
*Čím více žen se chopí své síly,
tím více žen se mnou zažije dobrodružství.*

Kiki, tohle je pro tebe.

AGGIE LAL

BIOHACKING PRO ŽENY

JAK BÝT ZDRAVÁ, KRÁSNÁ A SILNÁ PRO SVÉ SNY



Biohacking pro ženy: Jak být zdravá, krásná a silná pro své sny

*Biohack Like a Woman: How to Get Fit Effortlessly, Feel Beautiful,
Have More Energy, and Unleash Your Superpowers With Biohacking*

Copyright © Aggie Lal, 2024

Translation © Barbora Štivarová, 2025

Cover design © Michaela Klírová, 2025

Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2025

ISBN 978-80-271-5351-0

Obsah

Předmluva	9
Úvod	15

Přijmi identitu biohackerky

Kapitola 1 KDO JE BIOHACKER?	21
Co je biohacking?	24
Přetížená žena nemůže biohackovat	26
Biohacking	30
Kdo je Aggie Lal? (Nápověda: jsem to já!)	33
Manifest biohackerky	37
Zaměř se na to, kým už jsi	38
Miluj svoje tuky	41
Proč máš potíže	48
Rozluč se s hladověním	50
Seznam se s úrovněmi biohackingu	54
4 úrovně proměny v biohackerku	55

Úroveň 1: Kdy jíst

Kapitola 2 JEZ VE SPRÁVNÉM POŘADÍ	63
Glukóza: Můžeš mít všechno	64
Co je to kolísání glukózy a proč bych se o to měla zajímat?	68
Glukózové hacky	71

Kapitola 3	JAK SE POSTIT JAKO KRÁLOVNA, KTEROU OPRAVDU JSI	85
	Tipy a triky pro půst	85

Úroveň 2: Co jíst

Kapitola 4	STRAVOVÁNÍ V REÁLNÉM SVĚTĚ	99
	Úvod do Úrovně 2	100
	Biohacking Eating Lifestyle™	101
	6 preferencí Biohacking Eating Lifestyle	103
Kapitola 5	CO NEJÍST	127
	Vyhýbej se toxinům a antinutrientům	127
	Program C-L-E-A-N B-O-D-Y	140
	Vyhýbej se toxickým lidem	144

Úroveň 3: Přijmi svůj cyklus

Kapitola 6	SÍLA TĚ PROVÁZÍ	149
	Endokrinní systém	150
	Hierarchie hormonů	152
	Pohlavní hormony	154
	Tvůj infradiánní rytmus	160
	Seznam se se svým cyklem	164
	Fáze 1: Menstruační fáze / vnitřní zima	165
	Fáze 2: Folikulární fáze / vnitřní jaro	170
	Fáze 3: Ovulační fáze / vnitřní léto	174
	Fáze 4: Luteální fáze / vnitřní podzim	177
	Jak dát hormony do rovnováhy	181

Úroveň 4: Žij jako biohackerka

Kapitola 7	TRÉNUJ JAKO BIOHACKERKA	189
	Silná > hubená	189
	Program F-I-T-N-E-S-S	193
	Dokonalé biohackingové cvičení: Cvič podle svého cyklu	200
Kapitola 8	DOBROU NOC	209
	Narušitelé spánku	212
	Měření spánku	214
	Spánkové cykly	215
	Spánkové chronotypy	217
	Jak biohacknout svůj spánek	218
Kapitola 9	STRES	221
	Jak se vypořádat se stresem	224
	Zbav se stresu povzdechem	225
	Zbav se stresu pomocí... dalšího stresu	226
	Malé věci nejsou malé, je to trauma	226
	Nevyjádřené pocity vytvářejí stres	227
	Prociť to a uzdrav se	229
	Zbav se stresu tím, že budeš potvora	229
	Zbav se stresu pomocí zlosti	231
	Zbav se stresu odpuštěním	233
	Zbav se stresu (sebe)láskou	237
	Zbav se stresu pomocí komunity	238
	Zbav se stresu dechovými technikami	239
	Zbav se stresu meditací	242
	Zbav se stresu hrou	243
	Zbav se stresu potěšením	245
	Zbav se stresu změnou myšlení	247

	Když se něco pokazí	248
	Jsi hlavní hrdinka	248
Kapitola 10	CO TEĎ?	251
	„Vyloupla ses“	255
	Poděkování	263
	O autorce	265
	Literatura a odkazy	268

Předmluva

V roce 2011 jsem blogovým příspěvkem odstartoval hnutí biohackingu a zorganizoval první biohackingovou konferenci, která se konala v jednom baru v San Franciscu. Zúčastnilo se jí jen 100 lidí a asi 80 % z nich byli muži. Do roka od tohoto prvního blogového příspěvku tvořily 60 % všech biohackerů ženy. S tím, jak jsem svou společnost Bulletproof vedl k tomu, aby se stala novou významnou a převratnou silou ve výrobě zdravých potravin, začaly mezi našimi zákazníky postupně převládat ženy nad muži.

V roce 2018 přidal slovník Merriam-Webster *biohacking* na seznam nových slov v anglickém jazyce. Já jsem ho definoval jako „Umění a znalost toho, jak měnit prostředí kolem vás a ve vás tak, abyste měli plnou kontrolu nad biologickými procesy ve svém těle“.

Od té doby se z něj stalo celosvětové hnutí, v jehož rámci biohackeři všech zemí dělají vše pro to, aby měli tolik energie a takový život, jaký si přejí. A pravdou je, že ženy si biohacking oblíbí mnohem snáze než muži. Když jsem se o tomto postřehu zmínil před ženami ve svém okolí, vysmály se mi a řekly: „To proto, že naše těla se mění skoro každý den, zatímco vy chlapi si všimnete, že je něco špatně, až když vám trčí nějaká kost.“

V tom je právě ten háček: ženy jsou možná lepší v zaznamenávání změn, ale musí se s nimi potýkat častěji. Je frustrující, že většina lékařských studií až do posledního desetiletí mnohdy vylučovala ženy právě kvůli těmto typům změn. Principy biohackingu platí pro všechny a já se snažím zahrnovat veškeré studie, které najdu a které se týkají konkrétně žen, nicméně informací není dostatek.

Proto jsem nadšený, že vám mohu představit Aggie a její průkopnickou knihu *Biohacking pro ženy*, která osvětluje problematiku ženského biohackingu. Tato kniha není jen informativní, je to průvodce, který vám dodá sebevědomí a je určen speciálně ženám.

Biohacking by neměl být děsivý. Aggie ho demystifikuje tím, že poskytuje jasné, praktické a dosažitelné strategie. Tyto strategie nejsou jen teoretickými ideály; vycházejí z jejich vlastních zkušeností a kolektivní moudrosti biohackerské komunity. V knize *Biohacking pro ženy* Aggie ženy učí, aby se staly architektkami svého vlastního zdraví, a poskytuje jim nástroje a znalosti, které jim umožní se v biohackingu sebevědomě orientovat.

Biohacking totiž velmi často potvrzuje to, co věděli již naši předci, znalosti, které nám často předávaly naše babičky a jejich babičky. Představuje vědecky podložený způsob, jak nás znovu přivést k našemu dědictví, v jehož rámci jsme zodpovědní za své zdraví a za zdraví komunity kolem nás, a to jak mužů, tak žen. Přijde mi vzrušující, že máme k dispozici mnohem více informací než kdykoli předtím a máme mnohem větší možnost měnit prostředí kolem sebe a tím si dodat energii a zlepšit náladu i prakticky všechny aspekty života.

Aggie se k biohackingu dostala kvůli svým zdravotním problémům a náročné práci, která vyžadovala hodně cestování. Uvědomila si, že je třeba převzít zodpovědnost za biologické procesy ve svém těle a zlepšit tak kvalitu svého života, a začala zkoumat svět biohackingu. Její cesta ji přivedla až na mou konferenci o biohackingu, jež nyní hostí asi 3 000 životem kypících lidí, kteří se scházejí, aby přišli na nové biohackerské nápady a učili se jeden od druhého. Tam jsem se s Aggie setkal poprvé. Od té doby jsem byl několikrát v jejím podcastu a ona v mém.

Jde do hloubky – tráví hromadu času v Upgrade Labs, mé biohackerské franšíze, kterou najdete po celé Severní Americe, a dokonce se vydala do hloubi svého vlastního mozku v mém centru pro biohacking mozku nazvaném *40 Years of Zen (40 let zenu, pozn. překl.)*. Svůj pobyt tam zdokumentovala online a mnoho žen tak přivedla k pochopení toho, že naše psychologické, emoční, a dokonce i duchovní součásti jsou

něčím, co lze měnit. Bylo velmi zábavné trávit s Aggie čas, protože byla rozhodnutá používat biohacking tak, aby se rychle vyvíjela a v mnoha ohledech zlepšovala.

Líbí se mi přístup, který Aggie uplatňuje v této knize, nabízí strategie, se kterými lze snadno začít a přizpůsobit si je svým individuálním potřebám. Její práce je přínosná zejména pro ženy. Kultura dřiny a honičky, kvůli níž jsem vyhořel už před třicátkou, je ještě toxičtější pro ženy, které se obecně potřebují více zaměřit na odpočinek a zvládnání stresu, aby podpořily své jedinečné biologické procesy. Jedním z nejvíce frustrujících aspektů hnutí zdravého životního stylu a fitness je to, že nás všechny nabádá k tomu, abychom se vyčerpávali a zároveň hladověli na nízkokalorické dietě. Jak už zkušený biohackeři pravděpodobně slyšeli, muži i ženy se dostanou do slepé uličky, ale ženy se do ní obvykle dostanou dřív, a to kvůli hormonálním odlišnostem. Aggie má tohle pod kontrolou. Čtenářům pomáhá zůstat v bezpečí, nepodceňovat regeneraci a brát ji jako nedílnou součást schopnosti podat výkon a žít kvalitně. To se mi líbí.

I kdybyste viděli jen jednu z mnoha webových stránek „biohacker-ských frajerů“, byli byste v pokušení říct, že v biohackingu udávají směr muži, ale tak to není. To proto, že nejdůležitější součástí prostředí, ve kterém se nacházíte (možná hned po vzduchu a vodě), je vaše komunita. A vaše komunita se skládá z mužů a žen. Když se žena rozhodne zapracovat na svém zdraví a životním stylu, těžší z toho všichni kolem ní. A naopak. Můžete to vidět na Aggieině vlastním životě, převzala kontrolu nad svým zdravím a energií a zdokumentovala to na svých sociálních sítích.

Aggie se v *Biohackingu pro ženy* touto problematikou zabývá a přizpůsobuje strategie biohackingu jedinečným fyziologickým potřebám a životnímu stylu žen. Nabízí vyvážený a holistický přístup, který je v rozporu s tradičními zdravotními a fitness režimy, které často tlačí člověka do extrémů. Aggie zdůrazňuje, jak důležitý je odpočinek, což je zásada, kterou jsem v biohackingu vždy prosazoval, i když toto sdělení často padlo na úrodnou půdu až potom, co daný člověk vyhořel.

Když si přečtete tuto knihu, Aggiino sdělení na úrodnou půdu padne hned!

Jedním z významných aspektů, na které Aggie upozorňuje, jsou problémy související s toxiny, jimž čelí specificky ženy. Mainstreamový životní styl vystavuje ženy většímu množství toxinů, zejména prostřednictvím výrobků, jako je make-up a další přípravky pro péči o pleť. Aggie díky svému hlubokému pochopení těchto specifických problémů staví ženy na cestu biohackingu jako rovnocenné partnerky. Na ženy je také kladen větší tlak, aby držely přesně ty diety, které jim způsobují stres - diety s nedostatkem kalorií a živin.

Biohacking pro ženy je víc než jen kniha. Tvoří nedílnou součást biohackingového hnutí. Nabízí ženám praktické a realistické návody a zároveň představuje možnost se zlepšovat a získat více sebevědomí. Tato kniha je první svého druhu, navržená speciálně s ohledem na ženy, a prostřednictvím řádných vědeckých výzkumů a praktických rad prozkoumává složitý a zároveň krásný svět ženského biohackingu.

Knihu *Biohacking pro ženy* činí výjimečnou Aggiin vyvážený přístup k biohackingu. Odmítá extrém, které jsou v tradičním zdravotnictví a fitness odvětví časté. Místo toho se vydává udržitelným a celostním směrem. Rovnováha mezi překonáváním limitů a upřednostňováním odpočinku je zejména pro ženy, které toho v dnešním rychlém světě musí zvládat hodně, zásadní. Aggiin pohled nabízí způsob, jak dosáhnout optimálního zdraví bez ústupků v ostatních oblastech života.

Aggie jde skrze knihu *Biohacking pro ženy* nad rámec zdraví jednotlivce. Tím, jak ženám poskytuje znalosti a nástroje pro biohacking, vytváří efekt laviny, který se šíří do celých rodin, komunit, a dokonce i do širší společnosti. S tím, jak stále více a více žen zkouší biohacking, se z mnohých často stanou vzory, jež inspirují lidi ve svém okolí, aby také dbali o své zdraví a pohodu. Není nad to, když vidíte šťastného, zdravého a energického člověka, který doslova poskakuje po ulici a zvedne vaši pošmouranou náladu způsobenou nějakou raw kapustovou dietou, kterou zrovna držíte. Pokud tomu nevěříte, přijďte na The Biohacking Conference a pokecejte se mnou a s Aggie!

Biohacking pro ženy je víc než jen kniha, je to výzva k akci. Vyzývá ženy, aby se aktivně zabývaly svým zdravím, zpochybňovaly konvenční názory a zkoumaly nové možnosti v oblasti zdravého životního stylu. Aggiina práce je důkaz, že biohacking může měnit životy, a zároveň povzbuzuje ženy, aby udělaly první krok na této přínosné cestě.

Knihu *Biohacking pro ženy* doporučuji, jelikož si myslím, že se pro biohackerskou komunitu stane významným milníkem. Aggiino dílo je pro ženy nadějí a zároveň průvodcem, který je inspiruje, aby převzaly kontrolu nad svým zdravím a využily svého plného potenciálu. Je mi ctí podpořit Aggiinu vizi, která se velmi shoduje s tou mojí - učinit z biohackingu snadný a široce dostupný transformační nástroj pro všechny.

S vděčností,

Dave Asprey

Generální ředitel Upgrade Labs, 40 Years of Zen a Danger Coffee

Úvod

Představ si tohle: Jsem Aggie Lal, cestovatelka s miliony sledujících na sociálních sítích známá pod přezdívkou Travel in Her Shoes. Přestože jsem 300 dní v roce trávila focením na těch nejsnovějších místech (Bora Bora, Bali, Barcelona - na co si vzpomeneš!) a opravdu jsem žila svůj sen, před několika lety jsem si uvědomila, že musím udělat několik zásadních změn ve svém tvrdém veganském životním stylu. Popíjela jsem kapustové koktejly a latté s ovesným mlékem, tedy všechno, díky čemuž bych měla být zářící, zdravá a krásná, ale já jsem byla vyčerpaná.

Nejdřív jsem to přičítala cestování. Střídání časových pásem může ovlivnit spánek a cirkadiánní rytmus, takže to bude asi tím, ne? Kromě toho každý je unavený. Všichni si dáváme pár šálků kávy, abychom přežili den.

Pak přišlo nadýmání, které způsobilo, že jsem měla břicho jako v šestém měsíci těhotenství - což by bylo skvělé, kdybych *opravdu byla v šestém měsíci těhotenství*. Ale nebyla jsem. Následovalo přibírání na váze, které se plížilo jako ninja, a výkyvy nálad, které jsem nedokázala ovládat.

Pak přišla deprese, po ní pupínky a vypadávání vlasů v chomáčích! Super. Jasně, dařilo se mi, ale na únavu a smutek nepomůže žádný filtr. energii, kterou by sis přála mít, nemůžeš pomocí Photoshopu přenést do svého skutečného života. Něco se muselo změnit, a to rychle.

Měla jsem štěstí, že jsem disponovala jak prostředky, tak možností dostat se k nejlepším lékařům v New Yorku. A taky spoustou času, který jsem mohla trávit v ordinacích. Představ si, že za testy a léčbu

utratiš 20 000 dolarů, vidíš v nich naději, ale vzápětí tě zavedou do další slepé uličky. Byla jsem zmatená a zoufalá. Copak neexistují nějaké léky na nadýmání a vyčerpání? Jistě, ale připadalo mi, že jedno takové řešení přináší tři vedlejší účinky. Nebylo to udržitelné a ani nic pro mě. Žila jsem ekologickým a celostním způsobem života. Snažila jsem se žít nejlépe, jak jsem jen mohla, a ládovat se léky mi tak připadalo kontraproduktivní.

Nakonec jsem z čirého zoufalství zkusit něco - cokoli - narazila na biohacking. Přesněji řečeno jsem se do něj pustila z nouze. Ocitla jsem se ale v mužském světě. Drž půst 20 hodin denně, otužuj se a makej v posilovně. Každý trénink označ hastagem #NoDaysOff. Bylo to... intenzivní. Ale byla jsem odhodlaná, takže jsem se do toho pustila po hlavě. Keto? Zkusila jsem. Půst? To si piš. Měsíc bez cukru? Jo. Ale hádej co? Pořád jsem byla vyčerpaná, a v tu dobu jsem se navíc cítila naprosto mizerně.

Pustila jsem se do toho tedy na vlastní pěst a zjistila jsem, že ženský biohacking je úplně jiný (a prakticky neobydlený) svět. V té době se v tomto odvětví nepohybovaly téměř žádné ženy. Biohackerek bylo hodně, ale postupovaly podle doporučení určených pro mužská těla. Po řadě pokusů a téměř stejném počtu omylů jsem se naučila, co funguje a co ne, a nejednou jsem se spálila, abys ty už nemusela. Výsledkem je kniha *Biohacking pro ženy*, která je plná doporučení šitých na míru ženám a psaných ženami pro ženy. Je to práce, za kterou jsem tvrdě bojovala, a pojednává o tom, jak si z biohackingu udělat cestu za svými zdravotními cíli, která bude vzrušující a zároveň ti zvedne sebevědomí.

Staneš se biohackerkou. Ano, *ty*. Ta nádherná žena, která právě čte tato slova a která by si přála mít disciplínu a odhodlání stát se biohackerkou, ale zároveň se potýká s tou otravnou věcí zvanou „skutečný život“, jež jí neustále dýchá na záda.

Všechny tyto perly jsem shromáždila do jediné a velmi srozumitelné knihy. Představ si svět, ve kterém se nemusíš probírat dvěma stovkami dokumentů, knih, podcastů a pochybných vláken na Redditu. Je to

pečlivě sestavený průvodce, v němž nejsou žádné nesmysly a který ti pomůže získat zpět tvé zdraví a vitalitu takovým způsobem, jenž ti změní život, aniž by ho celý ovládl. *Biohacking pro ženy* představuje rychlou cestu k novému já. Energickému, sebevědomému a zářivému jako ranní slunce na balijské pláži, bez potřeby filtrů.

Chceš přestat tápat a přejít rovnou k faktům, která ti změní život? *Biohacking pro ženy* je tvůj plán na cestu k nevšednímu životu. Proměnu, na kterou čekáš, máš na dosah na následujících stránkách. Jsi připravena se do toho pustit?

Možná tě napadá otázka, proč jsem napsala vlastní knihu o biohackingu, místo abych tě odkázala na velikány v tomto oboru. No, spousta z nich nemá vaječníky (ne že by vaječníky definovaly ženu, ale myslím, že mi rozumíš). Dave Asprey je otec biohackingu a já jsem... tvoje nejlepší kamarádka. Tvoje biohackerská nejlepší kamarádka. S vaječníky a s jiným pohledem na celou věc.

Jako tvoje nejlepší kamarádka vím, že máš na starost milion věcí. Nová práce? Rozchod? Dítě na cestě? Nezávazný vztah? Je toho tolik. Už tak nevíš, kam dřív skočit, a teď se máš učit o biohackingu. Může ti to připadat jako příliš velké sousto. A já nechci, abys to vzdala kvůli tomu, že nemáš dost času, nebo proto, že tvoje tělo nereaguje tak, jak jsi doufala.

Pro mě je nejdůležitější, aby ses cítila co nejlépe. Nebo alespoň „lépe“, pokud je toho na tebe teď příliš a ve tvém životě se děje spousta jiných věcí. Chci, aby ses cítila *lépe*, než se cítíš teď.

A takhle toho dosáhneme: Moje superschopnost spočívá v tom, že umím (spolu se skupinou vědců v mém týmu) přetlumočit složité lékařské výzkumy do velmi jednoduchých informačních jednohubek, které můžeš spořádat, zatímco si žiješ svůj hektický život, ať už čteš tuto knihu ve vlaku na cestě do práce, při čekání na děti ve škole nebo venčení domácího mazlíčka. Netlumočím tyto výzkumy proto, že bych si myslela, že nejsi dost chytrá jim porozumět. Tlumočím ti je proto, jelikož tě chápau a vím, že v životě žongluješ s milionem věcí.