Как улучшить работу ЖКТ?

Гарант качества: Эль Эрнесто

И перестать жить на 20%,
мы начинаем.

Это биохакинг, товарищ)

Спасибо за участие.

Почему именно данная тема?

Путь того, как нужно корректировать работу жкт

Питание, бады, гормоны, ферменты.

Движение, сон, мышцы, суставы.

Остальные инструменты (психика, социальный статус, мышление, восприятие паразиты)

Что такое жкт и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Что такое жкт и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Что такое жкт и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.

Что такое жкт и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.

Решения данной проблемы :

Печень:

1. **Силимарин двойной силы** (экстракт одуванчика + артишок).

Что такое жкт и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.

Решения данной проблемы :

Печень:

1. **Силимарин двойной силы** (экстракт одуванчика + артишок).
2. **Омега - 3** (рыбий жир) можно заменить вегетерианцам — маслом из семян льна и конопли

Что такое жкт и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.

Решения данной проблемы :

Печень:

1. **Силимарин двойной силы** (экстракт одуванчика + артишок).
2. **Омега - 3** (рыбий жир) можно заменить вегетерианцам — маслом из семян льна и конопли.
3. **Хлорелла.** (мощный концентрат)

Что такое жкт и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.

Решения данной проблемы :

Печень:

1. **Силимарин двойной силы** (экстракт одуванчика + артишок).
2. **Омега - 3** (рыбий жир) можно заменить вегетерианцам — маслом из семян льна и конопли
3. **Хлорелла.** (мощный концентрат)

Поджелудочная железа:

1. **Бромелайн** (из ананаса)

Что такое жкт и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.

Решения данной проблемы :

Печень:

1. **Силимарин двойной силы** (экстракт одуванчика + артишок).
2. **Омега - 3** (рыбий жир) можно заменить вегетерианцам — маслом из семян льна и конопли
3. **Хлорелла.** (мощный концентрат)

Поджелудочная железа:

1. **Бромелайн** (из ананаса)
2. **Бетаин, пепсин, генцианы.**

Что такое жкт и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.

Решения данной проблемы :

Печень:

1. **Силимарин двойной силы** (экстракт одуванчика + артишок).
2. **Омега - 3** (рыбий жир) можно заменить вегетерианцам — маслом из семян льна и конопли
3. **Хлорелла.** (мощный концентрат)

Поджелудочная железа:

1. **Бромелайн** (из ананаса)
2. **Бетаин, пепсин, генцианы.**
3. **Энзимы папайи с хлорофиллом.**

Что такое жкт и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.

Решения данной проблемы :

Печень:

1. **Силимарин двойной силы** (экстракт одуванчика + артишок).
2. **Омега - 3** (рыбий жир) можно заменить вегетерианцам — маслом из семян льна и конопли
3. **Хлорелла.** (мощный концентрат)

Поджелудочная железа:

1. **Бромелайн** (из ананаса)
2. **Бетаин, пепсин, генцианы.**
3. **Энзимы папайи с хлорофиллом.**

Тайный бонус-ингридиент для людей с псориазом, акне, дерматитами и так же дисбактериозом (проблемами жкт):

1. **Океанический оксид кремния.**

Что такое жкт и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.

Решения данной проблемы :

Печень:

1. **Силимарин двойной силы** (экстракт одуванчика + артишок).
2. **Омега - 3 (**рыбий жир) можно заменить вегетерианцам — маслом из семян льна и конопли
3. **Хлорелла.** (мощный концентрат)

Поджелудочная железа:

1. **Бромелайн** (из ананаса)
2. **Бетаин, пепсин, генцианы.**
3. **Энзимы папайи с хлорофиллом.**

Тайный бонус-ингридиент для людей с псориазом, акне, дерматитами и так же дисбактериозом (проблемами жкт):

1. **Океанический оксид кремния.**
2. **Спелое авокадо.**

Что такое жкт и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.

Решения данной проблемы :

Печень:

1. **Силимарин двойной силы** (экстракт одуванчика + артишок).
2. **Омега - 3** (рыбий жир) можно заменить вегетерианцам — маслом из семян льна и конопли
3. **Хлорелла.** (мощный концентрат)

Поджелудочная железа:

1. **Бромелайн** (из ананаса)
2. **Бетаин, пепсин, генцианы.**
3. **Энзимы папайи с хлорофиллом.**

Тайный бонус-ингридиент для людей с псориазом, акне, дерматитами и так же дисбактериозом (проблемами жкт):

1. **Океанический оксид кремния.**
2. **Спелое авокадо.**
3. **Вода настоянная на базилике, имбире и апельсине (не сок).**

1.

Неочевидные факторы работы ЖКТ

“ Возможно вы их и не видите, но они полностью влияют на ваше сознание и работу желудочно-кишечного тракта, влияя на него тем или иным образом, это то что нужно брать во внимание, и про что не стоит забывать.

Тщательно пережевывайте пищу и старайтесь разнообразить её красным, зеленым, либо желтым цветом

1. Чем больше ярких цветов — тем лучше пищеварение и больше ферментов выделяется для повышения работоспособности вашего жкт и усвоения пищи.

(можно их создавать добавляя томаты черри, фиолетовый лук зеленый болгарский перец, оливки, салат радичио — в блюда)

Тщательно пережевывайте пищу и старайтесь разнообразить её красным, зеленым, либо желтым цветом

1. Чем больше ярких цветов — тем лучше пищеварение и больше ферментов выделяется для повышения работоспособности вашего жкт и усвоения пищи.

(можно их создавать добавляя томаты черри, фиолетовый лук зеленый болгарский перец, оливки, салат радичио — в блюда)

1. Также постоянное увеличение количества жевательных движений (перемол зубами пищи) в 2-3 раза, ведёт к снижению потребления пищи на 30%, и повышение усвоения на 30-50%.

Тщательно пережевывайте пищу и старайтесь разнообразить её красным, зеленым, либо желтым цветом

1. Чем больше ярких цветов — тем лучше пищеварение и больше ферментов выделяется для повышения работоспособности вашего жкт и усвоения пищи.

(можно их создавать добавляя томаты черри, фиолетовый лук зеленый болгарский перец, оливки, салат радичио — в блюда)

1. Также постоянное увеличение количества жевательных движений (перемол зубами пищи) в 2-3 раза, ведёт к снижению потребления пищи на 30%, и повышение усвоения на 30-50%.

1. Мозг не различает жажду (потребность) в использовании воды и еды, поэтому когда вы хотите есть — возможно на деле вы хотите пить, чтобы настроить пищеварение (голод), перед первым или вторым приемом пищи (за 35-40 минут) желательно сделать:

— 100-150 мл мандаринового сока (можно грейпфрутового),

— добавить туда 100-150 мл воды, две веточки розмарина и несколько грамм (⅓-¼) молотого кардамона + экстракт прополиса (½ чайной ложки).

Дополнительные инструменты по улучшению работы вашего жкт, вроде тех, которые мы сейчас разбираем, способны отлично дополнить другие основные инструменты.

70 % основные инструменты и 30% дополнительные.

1. **Диафрагмальное дыхание через нос за 1 час до сна, где на подвздохе нужно будет делать 5 подтягиваний живота, а после выдыхать.**

(так нужно будет делать 10 циклов)

Дополнительные инструменты по улучшению работы вашего жкт, вроде тех, которые мы сейчас разбираем, способны отлично дополнить другие основные инструменты.

70 % основные инструменты и 30% дополнительные.

1. **Диафрагмальное дыхание через нос за 1 час до сна, где на подвздохе нужно будет делать 5 подтягиваний живота, а после выдыхать.**

(так нужно будет делать 10 циклов)

2. **Приобрести аппликатор Кузнецова (массажер-иппликатор) начать по утрам ходить на нём легко перебирая ногами 5-7 минут, практика очень короткая, но пользы получаемой — в десятки раз больше**

Дополнительные инструменты по улучшению работы вашего жкт, вроде тех, которые мы сейчас разбираем, способны отлично дополнить другие основные инструменты.

70 % основные инструменты и 30% дополнительные.

1. Диафрагмальное дыхание через нос за 1 час до сна, где на подвздохе нужно будет делать 5 подтягиваний живота, а после выдыхать.

(так нужно будет делать 10 циклов)

2. Приобрести аппликатор Кузнецова (массажер-иппликатор) начать по утрам ходить на нём легко перебирая ногами 5-7 минут, практика очень короткая, но пользы получаемой — в десятки раз больше

3. Сезонно — добавлять дыню + арбузы, стараться не пропускать хурму и кизил, данные плоды способны хорошо стимулировать моторику и перестальтику жкт.

Яркость света?

Отечность ног ?

Почему так нужен секретин?

Секретин — это гормон запускающий работу поджелудочной железы, взаимодействует со слизистой оболочкой, запускай парад гормональный реакций.

Способы влияние на его оптимальную выработку: Экстракт крапивы и Черный орех (отруби).

Хромотерапия в дизайне и интерьере?

Внешний вид помещения?

В какой компании едите?

Самочувствие?

Красный (кровообращение, тепло), **фиолетовый** (эндоморфины, снятие тревожности), **розовый** (комфорт, спокойство), **зеленый** (бодрость, тонус, зрение, аппетит), **оранжевый** (активизация мозга, доверие, лидерство), **желтый** (творчество и память), **голубой** (успокоение, расслабление, социальность, координация)

2.

Мышечные факторы здоровья ЖКТ

“ Нужно помнить о том, что жкт строится не только на почве того чем вы питаетесь, и что видете, но и на почве того как регулируете кровообращение, кроветворение и способности вашей мышечной системы к передаче тепла. — Сухая щетка и банный веник.

Бей точно в мишень, усиливай кровосна бжение жкт

1. Влажная **баня** (русская, либо хамам), должно быть больше 50% влажности. Один раз каждые 5-6 дней (на протяжении 50-60 дней), взять тазик с пищевой содой (300 грамм) — положить туда ноги, совершить два захода по 10 минут, 2 эфирных масла (фенхель, кипарис).

Бей точно в мишень, усиливай кровосна бжение жкт

1. Влажная **баня** (русская, либо хамам), должно быть больше 50% влажности. Один раз каждые 5-6 дней (на протяжении 50-60 дней), взять тазик с пищевой содой (300 грамм) — положить туда ноги, совершить два захода по 10 минут, 2 эфирных масла (фенхель, кипарис).

2. Продукты богатые **ниацином** (рисовые отруби, дикий рис, арахисовая паста, кинза и спирулина) и **капсаицином** (кайенский перец в форме бада)

Бей точно в мишень, усиливай кровосна бжение жкт

1. Влажная **баня** (русская, либо хамам), должно быть больше 50% влажности. Один раз каждые 5-6 дней (на протяжении 50-60 дней), взять тазик с пищевой содой (300 грамм) — положить туда ноги, совершить два захода по 10 минут, 2 эфирных масла (фенхель, кипарис).

2. Продукты богатые **ниацином** (рисовые отруби, дикий рис, арахисовая паста, кинза и спирулина) и **капсаицином** (кайенский перец в форме бада)

3. Гимнастика 15 минут ежедневно с 60 см **foam roller** (массажный валик), делать нужно будет по вечерам, после рабочего и тренировочного процесса (вышлю отдельным файлов gif-упражнения и их последовательность)

Бей точно в мишень, усиливай кровосна бжение жкт

1. Влажная **баня** (русская, либо хамам), должно быть больше 50% влажности. Один раз каждые 5-6 дней (на протяжении 50-60 дней), взять тазик с пищевой содой (300 грамм) — положить туда ноги, совершить два захода по 10 минут, 2 эфирных масла (фенхель, кипарис).

2. Продукты богатые **ниацином** (рисовые отруби, дикий рис, арахисовая паста, кинза и спирулина) и **капсаицином** (кайенский перец в форме бада)

3. Гимнастика 15 минут ежедневно с 60 см **foam roller** (массажный валик), делать нужно будет по вечерам, после рабочего и тренировочного процесса (вышлю отдельным файлов gif-упражнения и их последовательность)

4. Задействование кардиореспираторной системы черед дыхательную практику — **связное дыхание** (примерно на протяжении 5-15 минут, начать с маленького количества времени, выполнять 3-4 раза в неделю, на протяжении 2 месяцев. (рекомендуется делать утром, либо днем на пустой, либо максимально пустой желудок)

Бей точно в мишень, усиливай кровосна бжение жкт

1. Влажная **баня** (русская, либо хамам), должно быть больше 50% влажности. Один раз каждые 5-6 дней (на протяжении 50-60 дней), взять тазик с пищевой содой (300 грамм) — положить туда ноги, совершить два захода по 10 минут, 2 эфирных масла (фенхель, кипарис).

2. Продукты богатые **ниацином** (рисовые отруби, дикий рис, арахисовая паста, кинза и спирулина) и **капсаицином** (кайенский перец в форме бада)

3. Гимнастика 15 минут ежедневно с 60 см **foam roller** (массажный валик), делать нужно будет по вечерам, после рабочего и тренировочного процесса (вышлю отдельным файлов gif-упражнения и их последовательность)

4. Задействование кардиореспираторной системы черед дыхательную практику — **связное дыхание** (примерно на протяжении 5-15 минут, начать с маленького количества времени, выполнять 3-4 раза в неделю, на протяжении 2 месяцев. (рекомендуется делать утром, либо днем на пустой, либо максимально пустой желудок)

5. Тыквенный **урбеч** (паста) — по 1 столовой ложки в день, в промежутке с 14:00-16:00.

Бей точно в мишень, усиливай кровосна бжение жкт

6. **Наули крийя** (по утрам, можно делать не саму практику — ибо она сложновата для начинающих, а просто волнообразные движения животом, так будет проще)

Бей точно в мишень, усиливай кровосна бжение жкт

6. **Наули крийя** (по утрам, можно делать не саму практику — ибо она сложновата для начинающих, а просто волнообразные движения животом, так будет проще)

7. **Приседания** до параллели (**150-200** раз после), как почувствуете что мышцы способны делать больше, то переключаемся на **jumping squats** (глубокие приседания с невысокими выпрыгиваниями).

Бей точно в мишень, усиливай кровосна бжение жкт

6. **Наули крийя** (по утрам, можно делать не саму практику — ибо она сложновата для начинающих, а просто волнообразные движения животом, так будет проще)

7. **Приседания** до параллели (**150-200** раз после), как почувствуете что мышцы способны делать больше, то переключаемся на **jumping squats** (глубокие приседания с невысокими выпрыгиваниями).

8. **Скручивания** на пресс от **10** до **35** повторений **3** подхода, после сделать упражнение **“велосипед”** **3** подхода по **15-30** секунд.

Бей точно в мишень, усиливай кровосна бжение жкт

6. **Наули крийя** (по утрам, можно делать не саму практику — ибо она сложновата для начинающих, а просто волнообразные движения животом, так будет проще)

7. **Приседания** до параллели (**150-200** раз после), как почувствуете что мышцы способны делать больше, то переключаемся на **jumping squats** (глубокие приседания с невысокими выпрыгиваниями).

8. **Скручивания** на пресс от **10** до **35** повторений **3** подхода, после сделать упражнение **“велосипед”** **3** подхода по **15-30** секунд.

9. **Контрастный душ** (обливание) по **15-20** секунд холодной + **15-20** секунд горячей (= 1 цикл), сделать таких **4-6** циклов.

Бей точно в мишень, усиливай кровосна бжение жкт

6. **Наули крийя** (по утрам, можно делать не саму практику — ибо она сложновата для начинающих, а просто волнообразные движения животом, так будет проще)

7. **Приседания** до параллели (**150-200** раз после), как почувствуете что мышцы способны делать больше, то переключаемся на **jumping squats** (глубокие приседания с невысокими выпрыгиваниями).

8. **Скручивания** на пресс от **10** до **35** повторений **3** подхода, после сделать упражнение **"велосипед"** **3** подхода по **15-30** секунд.

9. **Контрастный душ** (обливание) по **15-20** секунд холодной + **15-20** секунд горячей (= 1 цикл), сделать таких **4-6** циклов.

10. **Отвар** на основе 1 столовой ложки семян укропа, 1 столовой ложке цетрарии исландской (исландский мох), и **2-3** бутона гвоздики, заварить на **15-20** минут, после подождать чтобы он немного остыл, и добавить 1-2 столовых ложки меда (можно с корицей — приготовить самому на 2 столовых ложки меда берется 1 чайная ложка корицы без горки)

Бей точно в мишень, усиливай кровосна бжение жкт

6. **Наули крийя** (по утрам, можно делать не саму практику — ибо она сложновата для начинающих, а просто волнообразные движения животом, так будет проще)

7. **Приседания** до параллели (**150-200** раз после), как почувствуете что мышцы способны делать больше, то переключаемся на **jumping squats** (глубокие приседания с невысокими выпрыгиваниями).

8. **Скручивания** на пресс от **10** до **35** повторений **3** подхода, после сделать упражнение **"велосипед"** **3** подхода по **15-30** секунд.

9. **Контрастный душ** (обливание) по **15-20** секунд холодной + **15-20** секунд горячей (= 1 цикл), сделать таких **4-6** циклов.

10. **Отвар** на основе 1 столовой ложки семян укропа, 1 столовой ложке цетрарии исландской (исландский мох), и **2-3** бутона гвоздики, заварить на **15-20** минут, после подождать чтобы он немного остыл, и добавить 1-2 столовых ложки меда (можно с корицей — приготовить самому на 2 столовых ложки меда берется 1 чайная ложка корицы без горки)

XX: **Велосипед** (либо спин-байк), **бег** (в ортопедической, спортивной обуви), либо **интенсивная ходьба** по 10-12 тысяч шагов в день (главное подворачивать корпус в процессе).

3.

Психологи ческие факторы

“ Когда настроите работу мышечной системы и каждого вашего внутреннего органа, то в ход должны будут идти [redacted] психологические факторы, которые имеют аналогично мышцам, немаловажное значение.

Ешьте только в спокойствии.

Адреналин и кортизол —

Гормоны , которые выделяются в стрессовых ситуациях и полностью выключают благополучную работу вашего жкт.

Чем сильнее тревожность — тем хуже протекают процессы пищеварения.

Ваш жкт обожает когда его любят

Держите.

Осанку спины ровно за столом, старайтесь спать на спине (не на животе) и не закидывать ногу на ногу.

Ваш жкт обожает когда его любят

Держите.

Осанку спины ровно за столом, старайтесь спать на спине (не на животе) и не закидывать ногу на ногу.

Насыщайте.

Прежде чем начать есть, всегда разминайте позвоночные столбы, наклонами, поворотами в стороны и разогревая их руками.

(тратить по 5 минут)

Ваш жкт обожает когда его любят

Держите.

Осанку спины ровно за столом, старайтесь спать на спине (не на животе) и не закидывать ногу на ногу.

Насыщайте.

Прежде чем начать есть, всегда разминайте позвоночные столбы, наклонами, поворотами в стороны и разогревая их руками.

(тратить по 5 минут)

Разогревайте.

Мышцы бедёр и поясницу по утрам небольшим количеством крема WiseWays Herbals, LLC, (арника + босвеллия).

Ваш жкт обожает когда его любят

Держите.

Осанку спины ровно за столом, старайтесь спать на спине (не на животе) и не закидывать ногу на ногу.

Насыщайте.

Прежде чем начать есть, всегда разминайте позвоночные столбы, наклонами, поворотами в стороны и разогревая их руками.

(тратить по 5 минут)

Разогревайте.

Мышцы бедёр и поясницу по утрам небольшим количеством крема WiseWays Herbals, LLC, (арника + босвеллия).

Добавьте.

И начни использовать солнечные ванны и отдельно использовать качественный витамин Д3 и К2 в форме — МК7.

Ваш жкт обожает когда его любят

Держите.

Осанку спины ровно за столом, старайтесь спать на спине (не на животе) и не закидывать ногу на ногу.

Насыщайте.

Прежде чем начать есть, всегда разминайте позвоночные столбы, наклонами, поворотами в стороны и разогревая их руками.

(тратить по 5 минут)

Разогревайте.

Мышцы бедёр и поясницу по утрам небольшим количеством крема WiseWays Herbals, LLC, (арника + босвеллия).

Добавьте.

И начни использовать солнечные ванны и отдельно использовать качественный витамин Д3 и К2 в форме — МК7.

Перестаньте.

Сидеть дольше чем 60-70 минут на одном месте, поставь таймер и когда он прозвенит — вставай и 5 минут делай зарядку, либо активно ходи.

Ваш жкт обожает когда его любят

Держите.

Осанку спины ровно за столом, старайтесь спать на спине (не на животе) и не закидывать ногу на ногу.

Насыщайте.

Прежде чем начать есть, всегда разминайте позвоночные столбы, наклонами, поворотами в стороны и разогревая их руками.

(тратить по 5 минут)

Разогревайте.

Мышцы бедёр и поясницу по утрам небольшим количеством крема WiseWays Herbals, LLC, (арника + босвеллия).

Добавьте.

И начни использовать солнечные ванны и отдельно использовать качественный витамин Д3 и К2 в форме — МК7.

Перестаньте.

Сидеть дольше чем 60-70 минут на одном месте, поставь таймер и когда он прозвенит — вставай и 5 минут делай зарядку, либо активно ходи.

Помните.

Внешние факторы — не менее важны, чем ваше питание и то, как вы едите, поэтому 50% эффективности лежит здесь.

На сегодня всё!

На все вопросы под первым постом — отвечу завтра после разбора питания и других полетов.

Бонус для тех, кто хочет глубже изучить свой организм:

Возьму на личные консультации по желудочно-кишечному тракту и усовершенствованию своего организма (биохакингу) 7 человек — по стоимости 3500 рублей. (писать в лс)

(обычная цена 5500)

Спасибо за присутствие каждому

Желудочно-кишечный тракт полностью строится на ваших способностях оптимизировать его со всех сторон, не существует одной самой лучшей “таблетки”, которая бы могла разом его залечить.

Для такой комплексной системы — свой комплексный подход.