

# Как улучшить работу ЖКТ?

И перестать жить на 20%,  
мы начинаем.

Это биохакинг, товарищ)

Спасибо за участие.

Гарант качества: Эльвиза Мухоморова

**Почему  
именно  
данная  
тема?**



**Путь того,  
как нужно  
корректи  
ровать  
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 — невроты 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-ингредиент 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-ингредиент 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-ингредиент 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**



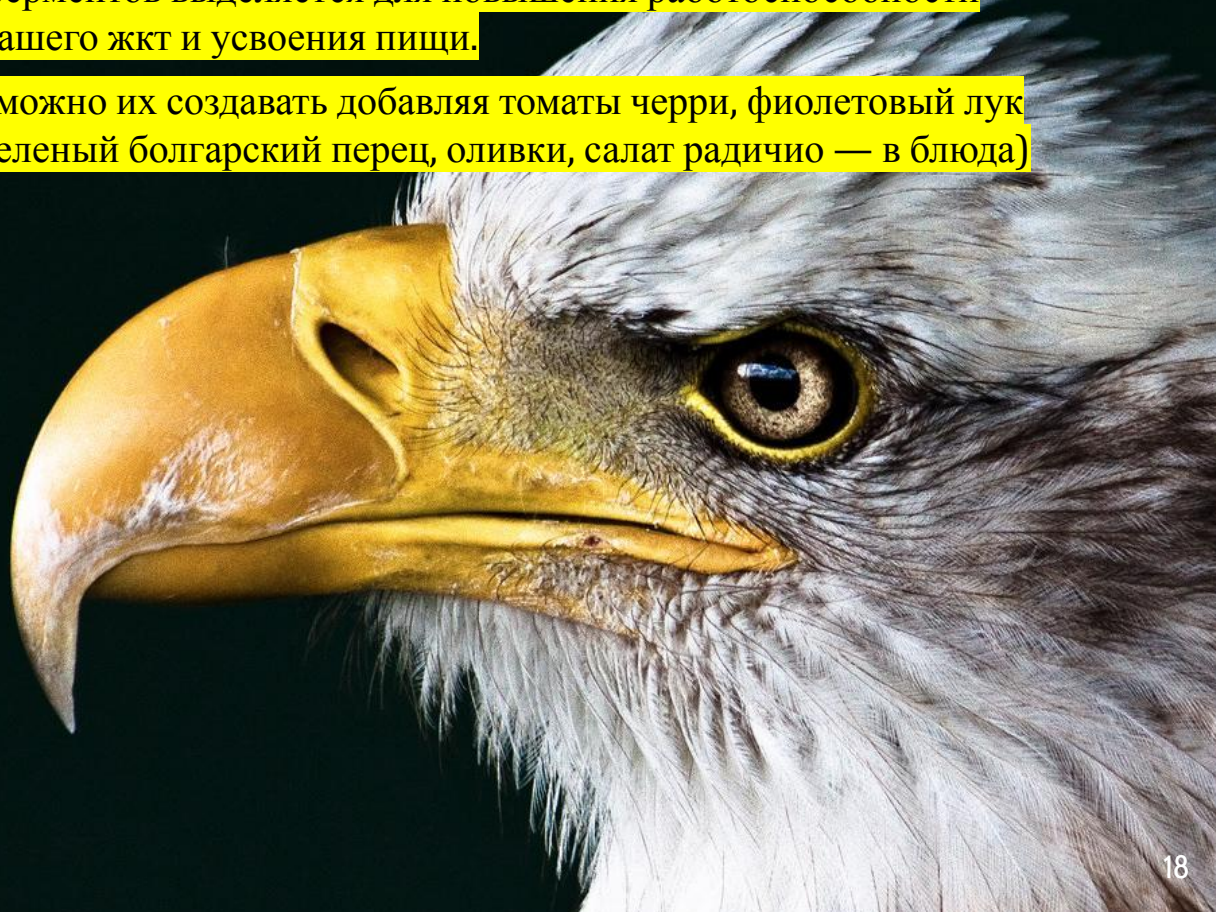
“

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)

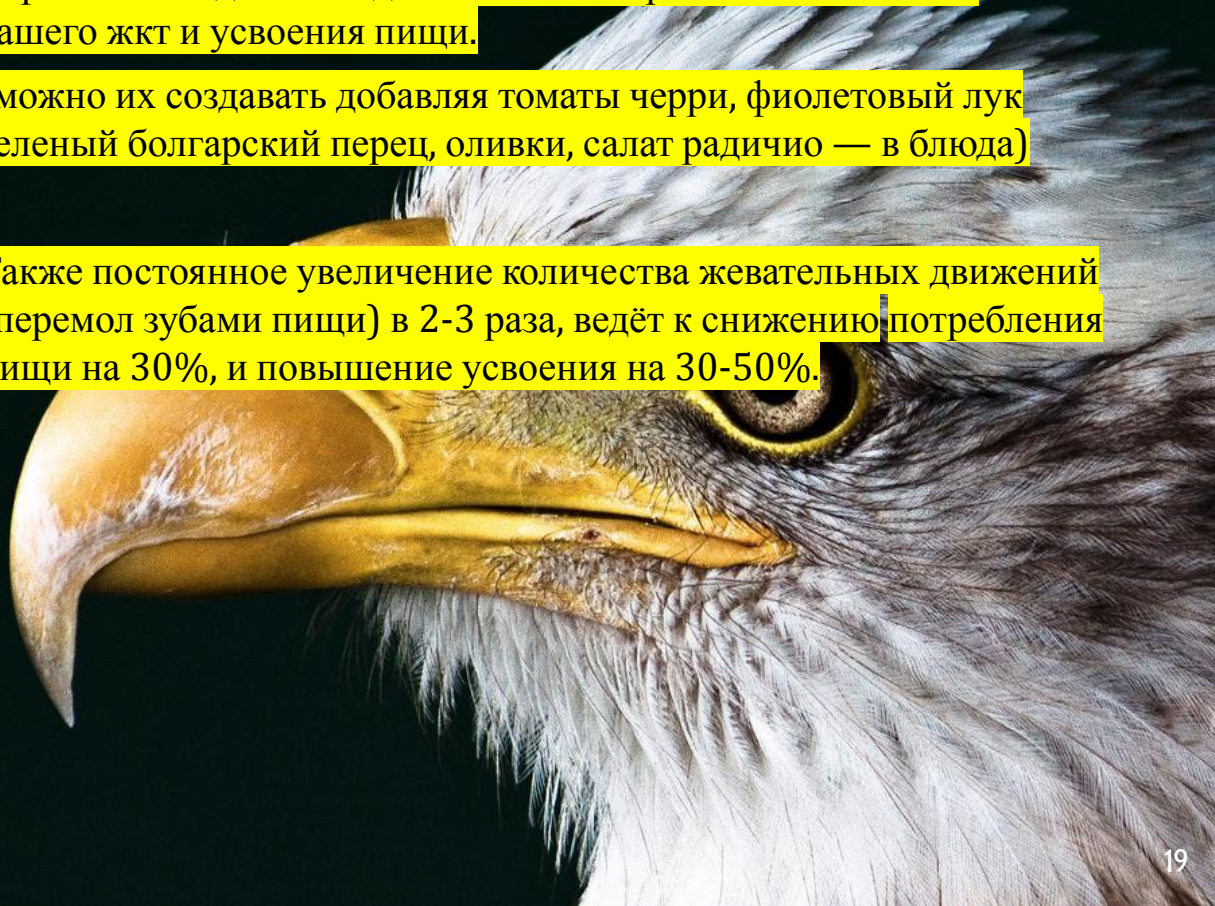


**Тщательно  
переваривайте  
пищу и  
старайтесь  
разнообразить  
её красным,  
зеленым, либо  
желтым цветом**

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 повышению 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),

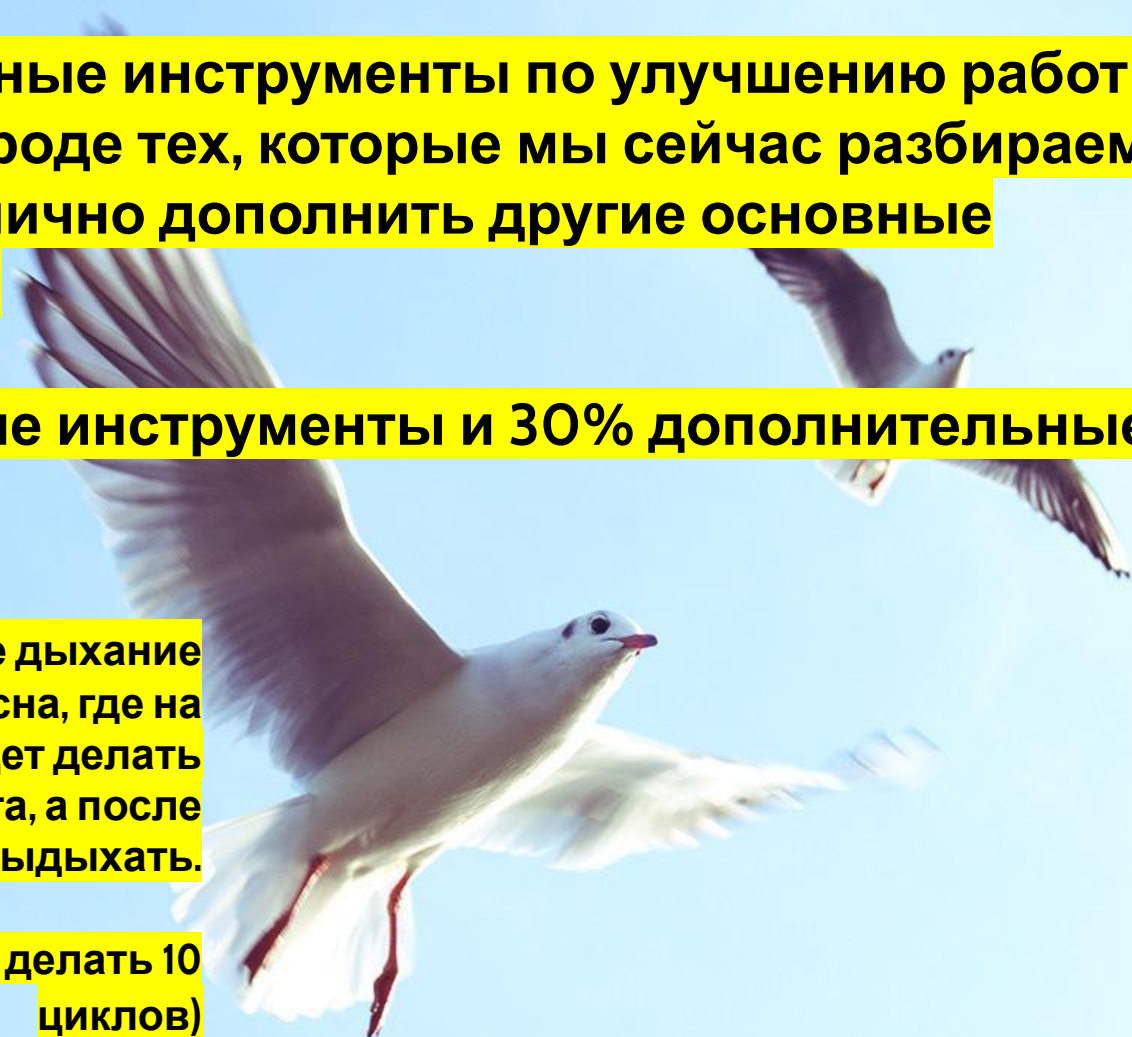
— добавить туда 100-150 мл воды, две веточки розмарина и несколько грамм ( $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{4}$ ) молотого кардамона + экстракт прополиса ( $\frac{1}{2}$  чайной ложки).

**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)**





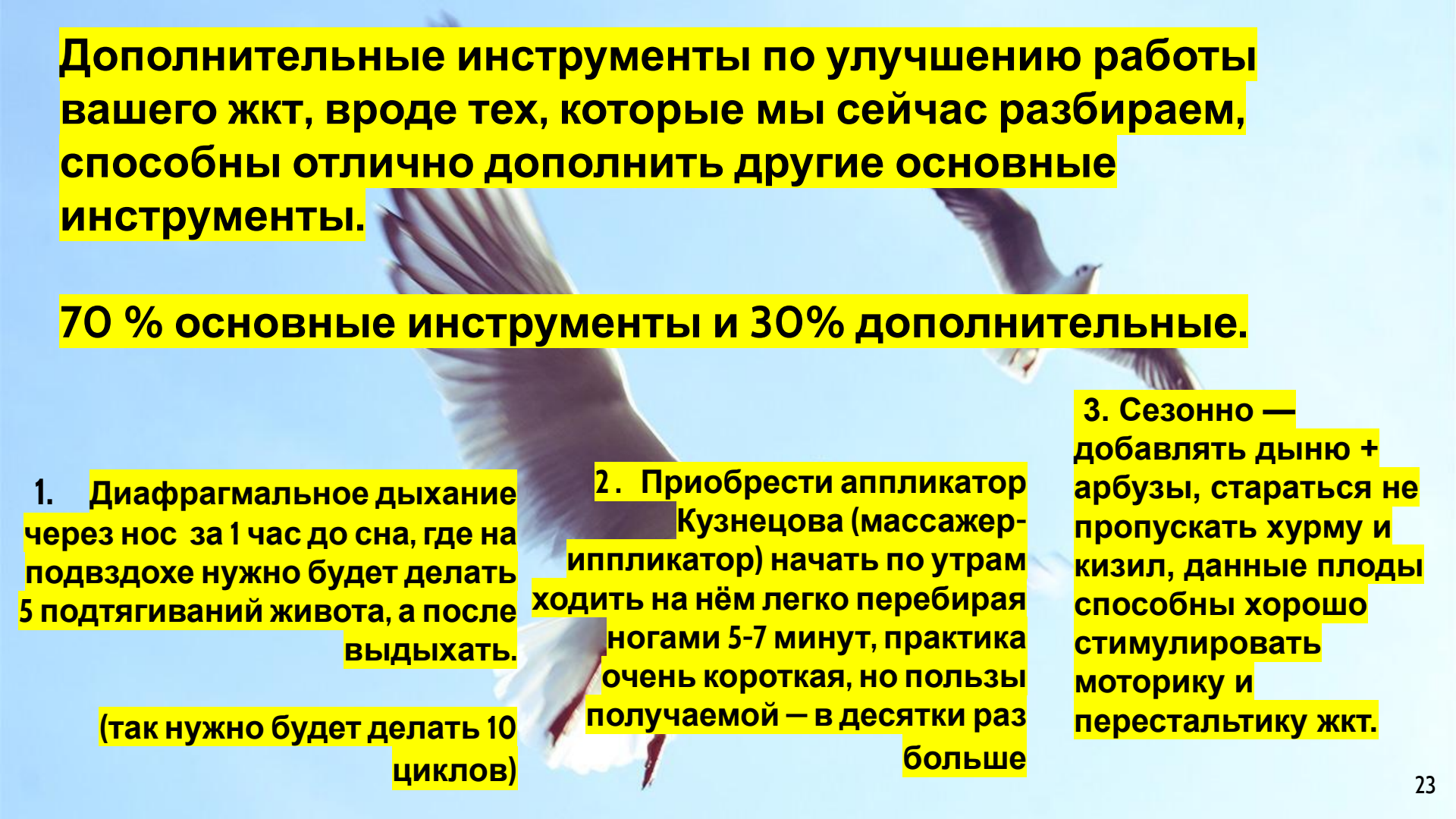
**Дополнительные инструменты по улучшению работы  
вашего ЖКТ, вроде тех, которые мы сейчас разбираем,  
способны отлично дополнить другие основные  
инструменты.**

**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-  
аппликатор) 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, запуская 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 видите, 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  
кровообращение  
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 файлом gif-упражнения и их последовательность)



# Бей точно в мишень, усиливай кроссна 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 файлом gif-упражнения и их последовательность)
4. Задействование кардиореспираторной системы через 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 файлом gif-упражнения и их последовательность)
4. Задействование кардиореспираторной системы через 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  
кровообращение  
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  
кровообращение  
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  
кровообращение  
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 кровообращение 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 ложки 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 психологические факторы, которые имеют аналогично мышцам, немаловажное значение.

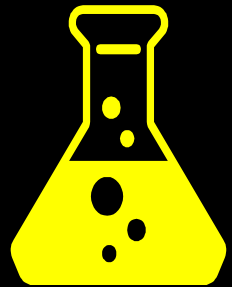


# Ешьте только в спокойствии.

**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 — ответу 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.