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

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

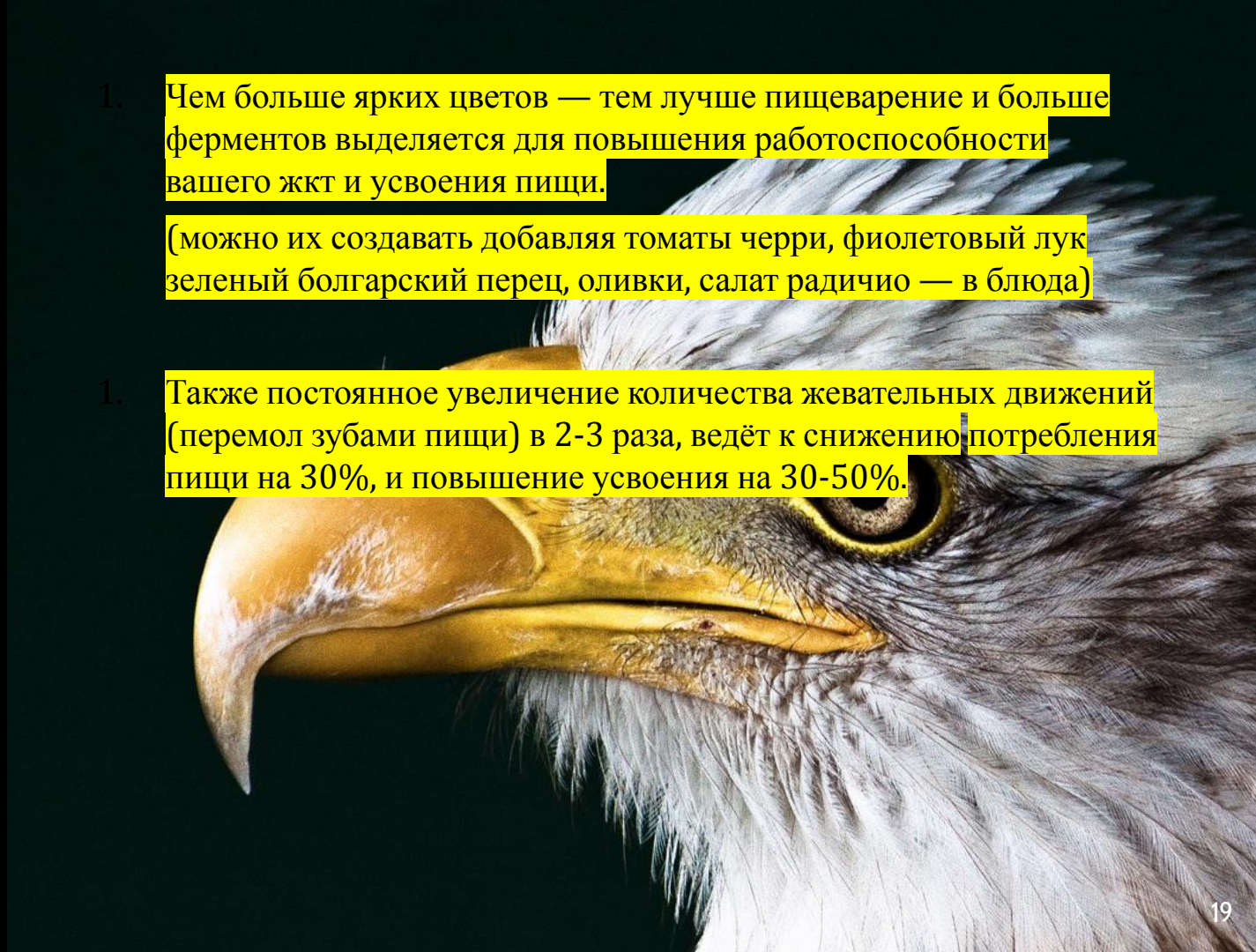
“Возможно вы их и не видите, но они полностью влияют на ваше сознание и работу желудочно-кишечного тракта, влияя на него тем или иным образом, это то что нужно брать во внимание, и про что не стоит забывать.

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-ипликатор) 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 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.