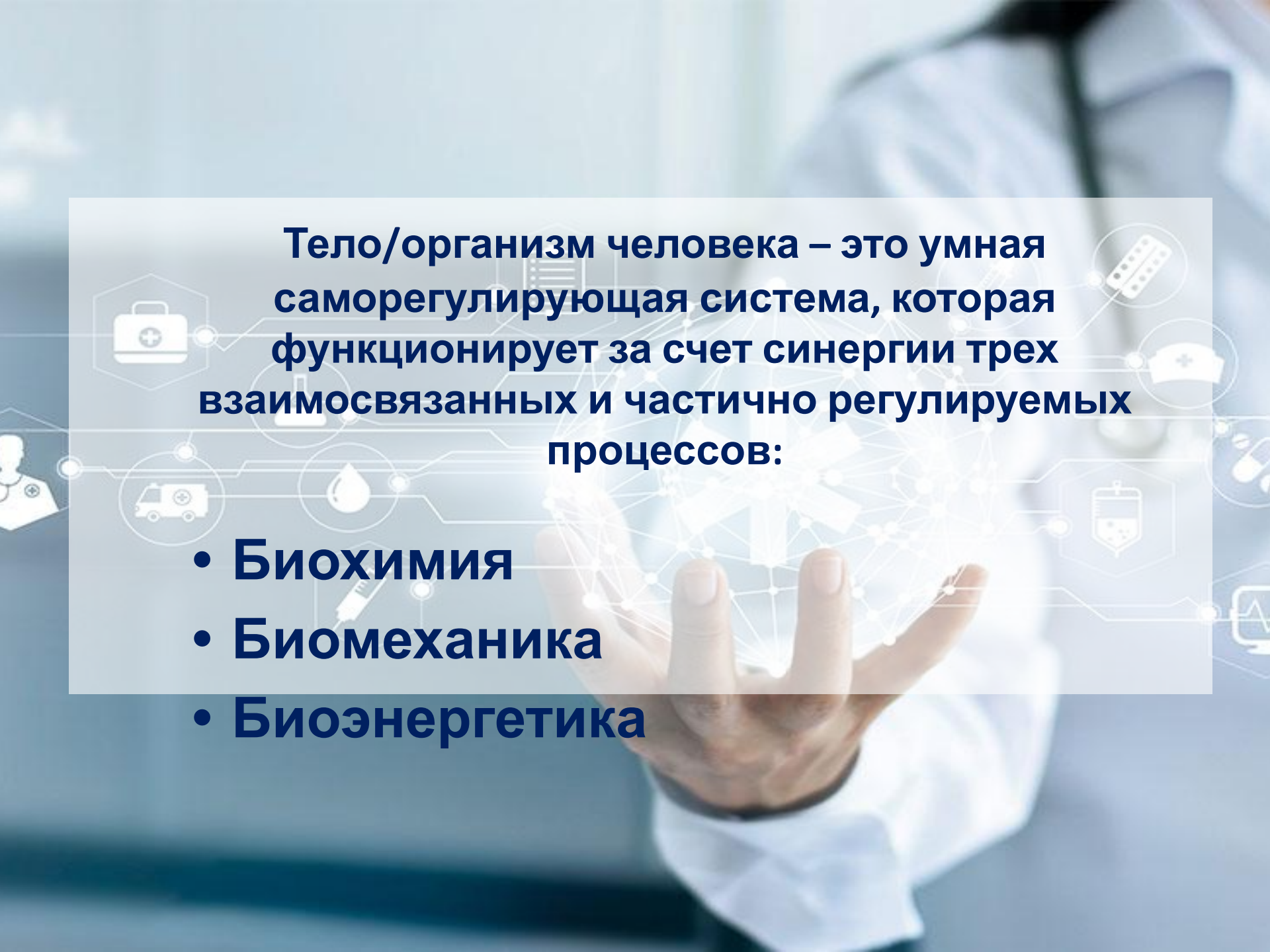




# БИОХАКИНГ

**СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ОРГАНИЗМА,  
НАПРАВЛЕННЫЙ НА УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ,  
ОСНОВАННЫЙ НА ГЛУБОКОЙ ДИАГНОСТИКЕ,  
СЛЕДОВАНИЯ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ЗОЖ И КОРРЕКЦИИ  
ПИТАНИЯ**



**Тело/организм человека – это умная саморегулирующая система, которая функционирует за счет синергии трех взаимосвязанных и частично регулируемых процессов:**

- **Биохимия**
- **Биомеханика**
- **Биоэнергетика**

# ВОДНЫЙ БАЛАНС

- Вода регулирует температуру тела
- Является источником кальция
- Предотвращает запоры
- Поддерживает молодость кожи
- Помогает снижать вес
- Выполняет детоксикационную функцию



**Очень полезная привычка начинать свое утро со стакана воды комнатной температуры**

# КОРРЕКЦИЯ ПИТАНИЯ

- Адекватное потребление пищевых волокон – 30 г/сутки
- Разнообразный рацион питания – ежедневно должны присутствовать овощи и ягоды пяти цветов
- Достаточное потребление белка – 1 г/кг веса
- Употребление правильных жиров – баланс  $\omega$ -3 и  $\omega$ -6 ПНЖК



**Соответствие энергетической ценности рациона и затрат организма**

# ДОТАЦИИ МИКРОНУТРИЕНТОВ

- Проводится после диагностики, медицинского консультирования, анализа рациона питания
- Подбирается индивидуально
- Корректируется в зависимости от изменения питания и состояния здоровья



**Необходимость применения витаминов, минералов, фитонутриентов определяется лечащим врачом**

# СУПЕРФУДЫ

- Авокадо – содержит калий, биотин, антиоксиданты, богат МНЖК
- Амарант – содержит сквален, аминокислоту - лизин
- Сельдерей – содержит клетчатку и минеральные соли
- Куркумин – повышает сопротивляемость организма к бактериальной, вирусной и паразитарной нагрузке, противовоспалительный эффект

• Упомянутые продукты – поддерживают

здоровье микробиома

**Употребление суперфудов способствует разнообразию рациона питания**



# ЗДОРОВЫЙ СОН

- Ложитесь спать до 23 часов
- Сон в полной темноте
- Откажитесь от гаджетов за 2 часа до сна
- Поддерживайте свежий воздух в помещении
- Исключите потребление кофеина, в т.ч. зеленого чая перед сном
- Стараться не есть за 3-4 часа до сна

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Подбирается индивидуально, с учетом состояния здоровья, индивидуальных предпочтений
- Должна соответствовать уровню физической подготовленности



**Занятия должны быть систематическими и регулярными**



# HI – TECH

- **Функциональные приложения для гаджетов (Контроль калорий, шагомер, водный баланс)**
- **Смарт-браслеты, гаджеты**
- **Весы-биоанализаторы**

# БРОНЕНАПИТКИ

Особенность броненапитков в том, что при их приготовлении используется масло ГХИ и МСТ масло

Масло ГХИ – это топленое сливочное масло, не содержащее казеин и лактозы

МСТ масло – получают из кокосового и пальмоядерного масел. В своем составе имеют среднецепочечные ТГ для усвоения которых не требуются желчь и панкреатические ферменты



## КОМУ НЕЛЬЗЯ:

- Аллергия на составляющие компоненты
- Высокое артериальное давление
- Гипервозбудимость
- Несовместимость с принимаемыми лекарствами
- С осторожностью в период беременности и кормления грудью