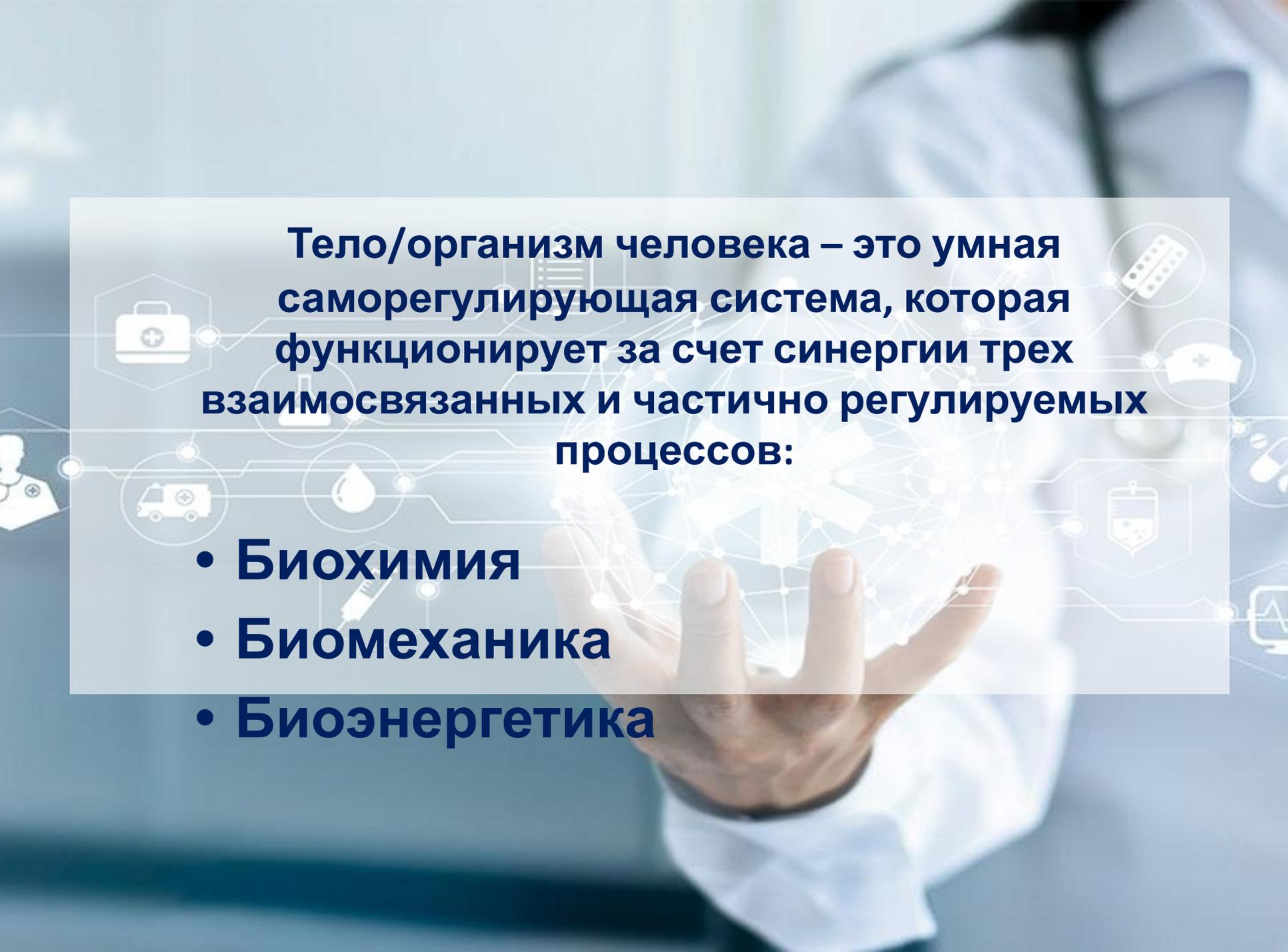




БИОХАКИНГ

**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 ω -3 и ω -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 – ТЕСН

- **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