Энергия предпринимателя и ее источники

KHCLINIC.RU

АРТЕМ ХАЧАТРЯН

- Генеральный директор
  Клиники профессора Хачатряна А.П.
- Врач, терапевт, диетолог, специалист по очищению организма, детоксикации, дегельминтизации
- Опытный исследователь (более 9 лет) влияния физико-биологических свойств растений, воды и минералов на организм человека
- Соавтор 20 патентов по комплексному оздоровлению организма человека
- Лично вылечил более 5 000 пациентов, в целом специалистами клиники вылечено более 60 000

KHCLINIC.RU

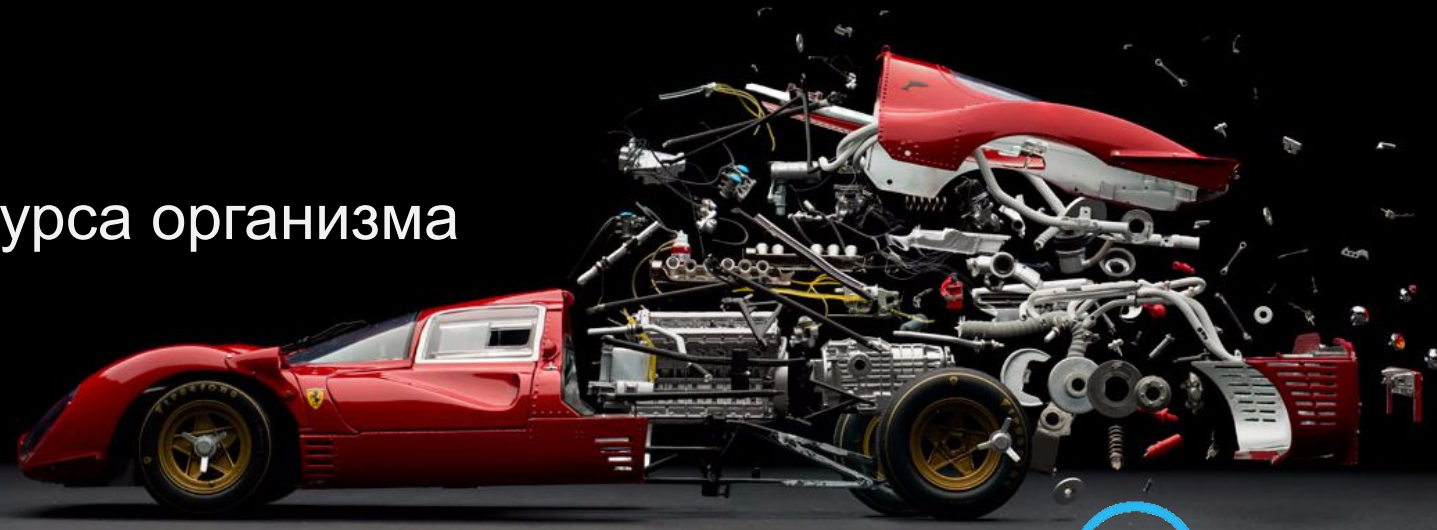
A
B
ЧТО НАМ НУЖНО
ЧЕГО МЫ ХОТИМ
Самореализация
Признание
Социальные отношения
Безопасность
Физиологические потребности
МОТИВАЦИЯ
ВОЗМОЖНОСТИ
1
2
3
4
5
Вода
Еда
Сон
Геометрия тела
Мышление
KHCLINIC.RU

#1. ВОДА

В чем проблема?

- Приоритет сторонних жидкостей
- Низкий уровень суточного потребления воды
- Химические стимуляторы

Как следствие,
истощение энергетического ресурса организма
и его загонение в долговую яму



KHCLINIC.RU

#1. ВОДА

Что и как пить?

КРАЙНЕ ВРЕДНО		ВРЕДНО	ПОЛЕЗНО	ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО
Убрать на 100%	Значительно убрать	Снизить потребление	Добавить в рацион	Максимизировать
Газированные напитки типа Coca-cola и прочие	Крепкий алкоголь до 1-2 раз в год, не более 100мл	Кофе черный и кофейные напитки: капучино, латте и прочие до 1-2 раз в неделю/месяц	чай зеленый (хорошего качества). Пуэр до 1 кружки в день	Чистая вода: от 1 до 3 л в сутки. Можно пить с добавлением лимона, имбиря или куркумы
Энергетические и газированные напитки	Вино и прочие напитки средней крепости до 3-4 раз в год, не более 200мл	Чай черный, зеленый (низкого и среднего качества) до 1-2 раз в неделю/месяц	Травяной чай (количество потребления зависит от вида трав)	Зеленые и овощные смузи. Ими можно заменять завтрак и ужин
Растворимый кофе	Пиво и другие слабоалкогольные напитки до 1 раза в 1-2 месяца, не более 500 мл	Соки из Тетрапак заменить на свежевыжатые	Свежевыжатые фруктовые соки не более 200 мл в день	Фруктовые смузи до 500 мл. в день (индивидуально)
		Молоко животное (заменить на растительные аналоги) Йогурты с синтетическими добавками	Молоко растительное: кунжутное. кедровое, миндальное, кокосовое, соевое и другие	Витграсс (сок из ростков пшеницы) Свежевыжатые овощные соки

Способ получения физиологически правильной воды:
1 этап. Очищение: фильтрация проточным фильтром либо фильтром обратного осмоса с последующей минерализацией. Норма минеральных показателей: 50 - 300 ppm.
2 этап. Насыщение водородом и свободными электронами: помощью электролиза или специальных минералов. Норма показателей ОВП: -100 (-450 мВ)
Более подробную информацию можно найти на сайте aquaspectr.com

KHCLINIC.RU

#2. ЕДА

Как обычно выбираем?

	масло для машины	еду для себя
1. Получаем консультацию специалиста (эксперта)	✓	
2. Изучаем вопрос самостоятельно, разбираемся	✓	
3. Выбираем что-нибудь по красивой упаковке	✗	✓

KHCLINIC.RU

#2. ЕДА

Как эффективно?

	масло для машины	еду для себя
1. Получаем консультацию специалиста (эксперта)		✔
2. Изучаем вопрос самостоятельно, разбираемся		✔
3. Выбираем что-нибудь по красивой упаковке		✖

KHCLINIC.RU

#2. ЕДА

Как эффективно питаться?

КРАЙНЕ ВРЕДНО		ВРЕДНО	ПОЛЕЗНО	ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО
Убрать на 100%	Значительно убрать	Снизить потребление	Добавить в рацион	Максимизировать
Рыбу и морепродукты. Всю рыбу, а так же кальмары, креветки и прочее. Крайне высокая опасность, ввиду загрязнения вод тяжелыми металлами и паразитами	Рафинированный сахар, продукты с сахаром, фруктозу	Мясо не жирное, не жаренное! до 1 раза в день/ неделю/ месяц	Фрукты Сильно сладкие фрукты с ограничением	Зелень: шпинат, петрушка, кинза, укроп, салат и другие
	Мука первого и высшего сорта и продукты из них	Яйца Не более 4шт в неделю	Крупы: гречка, перловка, коричневый\красный\дикий рис, овсянка и другие	Овощи с ограничением пасленовых помидор, баклажан
	Дрожжевой хлеб	Белый шлифованный рис	Кукуруза свежая\вареная	Кислые ягоды (с осторожностью)
	Колбасы, полуфабрикаты, содержащие синтетические добавки и глутамат натрия	Сыр, творог, сметана и другие молочные изделия	Бобовые: чечевица, горох, соя, фасоль и другие	
	Чипсы, майонез	Орехи (не более 100гр в день) Жаренный картофель	Сладкие ягоды с ограничением	

KHCLINIC.RU

СОН – ВАЖНЕЕ ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ

СОН - ГЛАВНЫЙ ВОССТАНОВИТЕЛЬ

Только во сне вырабатывается мелатонин

гормон, запускающий механизм восстановления во всех органах человека

Условия выработки мелатонина:

в полной темноте, с 23:00 до 01-02:00 нужно быть в глубоком сне

НОРМА СНА 6-8 ЧАСОВ

ЧТО ДАЕТ СОН:

1. Отдых
2. Восстановление
3. Развитие и рост
4. Перезагрузку
5. Подготовку тела к старту нового дня

KHCLINIC.RU

#3. СОН

А что происходит в жизни?

- Работаем ночами или допоздна
- Прерывается сон посторонними шумами, смс
- Спим с освещением (ночниками) или иным светом (из окон)
- Регулярно недосыпаем или спим больше нормы

KHCLINIC.RU

#3.СОН

Как зарядиться энергией?

- Готовиться ко сну с 20:00
- Ложиться спать в 22:00, чтобы быть в глубоком сне к 23:00
- Обеспечить темноту во время сна
- Обеспечить тишину (телефон на бесшумный)
- Просыпаться с 5:00 до 5:30

KHCLINIC.RU

#4. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Проблемы:

- Гиподинамия (низкая двигательная активность)
- Лишний вес
- Жизнь между рабочим креслом и диваном

Решение:

- С телом надо работать: парковаться дальше, ходить по лестнице
- Регулярно тренироваться
- Следить за весом тела, стремиться к норме

KHCLINIC.RU

#5. МЫШЛЕНИЕ

Отношения с окружающими

Эмоция → синтез гормонов → химическая реакция в теле → изменение физиологической среды в организме → влияние на здоровье человека

Негативные эмоции + стресс = усталость, сонливость, бессонница, снижение иммунитета, дисбактериоз.
Начало и фундамент для развития серьезных заболеваний

- **Важно снизить значимость событий и извлечь пользу**

Позитивные эмоции = источник энергии, инструмент укрепления иммунитета, улучшение саморегуляции систем организма и восстановления сил, профилактики заболеваний

- **Чаще нужно веселиться, мыслить позитивно и отдыхать**

KHCLINIC.RU

КОРОТКО СУТЬ

1. Пейте больше чистой воды
2. Ешьте здоровую пищу
3. Спите по 6-8 часов в день, с 22:00 до 5:30
4. Двигайтесь активно и гуляйте по 15-20 минут перед сном
5. Мыслите позитивно, снижайте значимость негативных событий

KHCLINIC.RU

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

khachatryan_Artem

clinica_khachatryana

interacadem.ru

+7 (383) 383-27-52

KHCLINIC.RU