



МИФЫ И ПРАВИЛА СТРЕССА

1. **Стресс** есть у всех — и это естественно.
2. **Стресс** это защитный механизм позволяющий мышцы делать крепче, дыхательную систему продуктивнее, а мозг работоспособнее
3. **Стресс** нужен, чтобы дать организму суметь адаптироваться, избежать, победить и решить задачу
4. **Стресс** и последующий страх (выработка кортизола и адреналина) самые необходимые явления для выживания: отрицание страха слабость, избегание страха трусость и нерациональные установки вбитые обществом (отчасти социально-мясобоино-суицидальные)
5. **Стресс (умеренный)** жизненно важен для жиросжигания, памяти и поддержания организма в порядке.
6. **Стресс** всегда должен реализовываться и направляться в нужное русло, после чего гаситься

ВСЕМ
ЗАПРАВЛЯЕТ
СТРЕСС

ИНСТРУКЦИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ СТРЕССА

Прокаченная мышечная сетка помогает справляться с большим количеством кортизола (стрессом) и профилактировать миофибрилярную дисфункцию (что мешает антиоксидантам защищать вас от стресса).

ПУНКТ НОМЕР 1

1. Содовая ванна каждые 2-3 дня
 - 300-500 грамм пищевой соды
 - 200 грамм голубой глины
 - 200 грамм морской соли
 - 10 мл эмульсии желтой скипидара от мирролла (на озоне) постепенно можно дойти до 30 мл (но плавно)

Время нахождения в такой горячей (но не до дискомфорта) ванне 15-20 минут, после сполоснуться под прохладным душем и намазаться увлажняющим кремом и выпить 500-600 мл воды

ПУНКТ НОМЕР 2

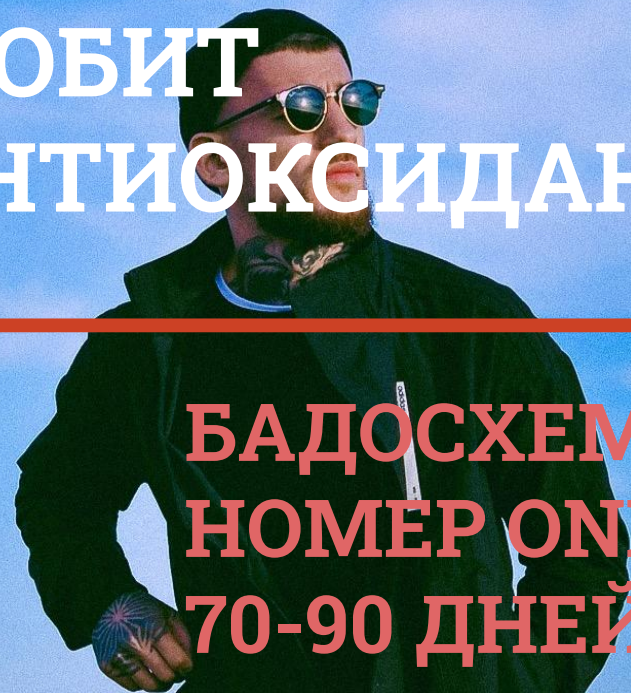
1. Спринты: 5 минут бега в среднем темпе - 1 минута спринт = 1 цикл, таких циклов можно делать от 4 до 8 в среднем на протяжении 2-3 месяцев
2. Спринты: 40-60 секунд спринта после 1.5 минуты отдыха = 1 цикл, и таких циклов можно делать около 10 свободно (с ростом навыков, конечно же).

ПУНКТ НОМЕР 3

1. После каждой стрессовой ситуации двигаться, приседать, отжиматься, поднимать небольшие тяжести, можно выпить виноградный сок (либо поесть виноградов или томатом)
2. Задержать дыхание (глубоких вдох) и сжать всё тело на 5 секунд, после выдохнуть-расслабиться, и повторить так 5 раз

1. Транс-ресвератрол с ресвинолом
2. Астаксантин
3. Масло энотеры
4. НАС - детоксер
5. Альфа-Липоевая К-та (2 банки)
6. Рутин + Аскорбат натрия
7. Куркумин (2 банки) + кайенский перец + Биоперин (экстракт черного перца)

**СТРЕСС
НЕ
ЛЮБИТ
АНТИОКСИДАНТЫ**




**БАДОСХЕМА
НОМЕР ONE
70-90 ДНЕЙ**



Тут лежит пасхалка для тех, кто
придёт на моё следующее
мероприятие и напишет:
"HESOYAM"

Мини-бонус-мануал:))

- 
1. Витамин Е
 2. Фолат в форме метафолина
 3. Экстракт базилика (тульси)
 4. Мака с парной обработкой
 5. Гриб Агарик
 6. Фенилаланин
 7. Магний цитрат + Р-5-Р
 8. МК7 + К2 + D3

БАДОСХЕМА НОМЕР TWO ПРОДОЛЖЕНИЕ

* В принципе это не является необходимым элементом, и скорее он служит закрепляющим фактором, если не хватает эффекта первого курса, делается после месяца отдыха, так же приблизительно на 70-90 дней

КАК МЫ МОЖЕМ ЕЩЕ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

1. Миофасциальный массаж лица с эфирными маслами + массаж через полость рта — курсом 7-10 сеансов



2. Имитация боя, либо сам бой — это может быть фитнес-бокс, джиу-джитсу, занятия смешанными единоборствами, вы должны где-то доминировать и побеждать, тренинг и фиксация приобретенных навыков, утверждение своих надпочечников





БЫТЬ ФУНДАМЕНТОМ СВОЕЙ ПИРАМИДЫ

1. **Искусство проявлять инициативу во всем, подумали, пару минут на анализ, если идея проходит логичность — делайте.**
2. **Принятие и проработка неотвратимого негативного опыта, через наглость и напористость.**
3. **Полное изменение своего окружения, все люди, что приносят дискомфорт — убрать (если есть такая возможность, и да я не про их утилизацию)**
4. **Забывать про чувство вины и сожаление, жизнь, как свободный полёт и хаотичный набор действий.**

1. В первую очередь ваша главная задача закрыть ваши потребности по пирамиды Маслоу, уже после всех остальных.
2. Дозированная коммуникация и социальность: меняйте местожительства, желательно с дизайнерским интерьеров (лофт, скандинавика, минимал), чем меньше раздражающих объектов - тем лучше. Выкидывайте весь хлам по принципу: применяется в жизни? Оставляется, если нет, то в мусорную урну.
3. Мощный и постоянный груминг + окситоциновые процедуры.

СЕБЯЛЮБИЕ И ЗДОРОВЫЙ ЭГОИЗМ



БЕРЁМ АСКЕЗЫ ИЛИ ИНАЧЕ НАМ ...



Важно периодами снижать социальную активность, переставать просматривать типичные сериальчики, читать книжки, взять на несколько недель аскезы, после начать заводить новые знакомства для эмоционально-тактильно-жестиккулярно-информативно-социального взаимообогащения мозга. Отрицать гиподинамию и ходить на различного рода встречи художников, ремесленников и т.д — нам нужны различные здания

**ЗАСТОЙНЫЕ ЯВЛЕНИЯ В
ОРГАНАХ = ПРОБЛЕМА**



**ГИМНАСТИКА
ШИШОНИНА В ПОМОЩЬ —
ДЕЛАТЬ КАЖДОЕ УТРО**

**ПЛОХИЕ НАДПОЧЕЧНИКИ
И БРОНХИ = ПРОБЛЕМА**



**ЛУЧШИЙ ОТВАР ДЛЯ СНЯТИЯ
ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ НА
СЛЕДУЮЩЕМ СЛАЙДЕ**

ВТОРОЙ КОКТЕЙЛЬ ОТ УСТАЛОСТИ



СОК: “MEXICANO”

1. 150-200 мл мандаринового сока
2. 50 мл свитти, либо грейпфрута
3. Натереть имбиря 2-3 грамма
4. Нарезать 2-3 дольки киви
5. Добавить 1-2 грамма аскорбата натрия
6. 500 мг рутина (можно раскрыть одну капсулу)
7. Одна шипучая таблетка от nuun с электролитами - лимон и лайм
8. Аристотелия чилийская — 1 чайная ложка (без горки)

Пить можно перед тренировкой, либо в начале рабочего дня, либо каждый день курс 1-1.5 месяца, либо через день, курсом на 2 месяца

ПЕРВЫЙ КОКТЕЙЛЬ ОТ УСТАЛОСТИ

СЛЕДУЮЩИЙ КОКТЕЙЛЬ БУДЕТ НА
ДАЛЬНЕЙШЕМ СЛАЙДЕ, ОН АВТОРСКИЙ



ЛУЧШИЙ ТРАВЯНОЙ СБОР, ВОТ ССЫЛКА НА:
https://vk.com/market-109946531?section=album_3&w=product-109946531_1475920%2Fquery

КУРС: 1 МЕСЯЦ, ПИТЬ 2 РАЗА В СУТКИ, УТРОМ ЗА 25 МИНУТ ДО ЕДЫ И БЛИЖЕ К ВЕЧЕРУ ЗА 25 МИНУТ ДО ЕДЫ

*СЧИТАЮ КУРСА ЗА 1350 РУБЛЕЙ ДОСТАТОЧНО, ОСОБЕННО В КОМПЛЕКСЕ С БАДАМИ, БРАТЬ САМЫЙ ХАРДКОРНЫЙ ЗА 3 И БОЛЕЕ ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ, НЕ ЛУЧШЕЕ ВЛОЖЕНИЕ

И ДА ТРАВЫ СОБИРАТЬ СЛОЖНО, И СБОРЫ ДЕЛАТЬ ПРОПОРЦИОНАЛЬНЫЕ ТОЖЕ НЕЛЕГКО (САМ РАНЬШЕ ЭТИМ ЗАНИМАЛСЯ), ПОКА НА РЫНКЕ ЕСТЬ ЭТИ РЕБЯТА С НОРМАЛЬНЫМИ СБОРАМИ СОВЕТУЮ К НИМ ОБРАТИТЬСЯ

Проблемы с организмом – спазмы глазных мышц и их вирусные заболевания



Снятие напряжения Через масла

Покупка масла семян черного тмина, использовать на протяжении 2-ух месяцев, по 1-2 чайной ложки в день.

На следующем слайде покажу, который покупаю я, главное найти качественный нерафинированный 250 мл (хотя бы)



Аккомодация

1. 30-35 см до книги, экрана (и больше)
2. Flux.on программы и Shift на все устройства
3. Плохое освещение рабочего места
4. "Тропикамид", "Мидриацил"



Гимнастика для глаз

Восемь последовательных упражнений хорошо показанные Романом Миловановым, зрение улучшить особо не удастся (именно с -3 до 100%).

Но мы здесь за другим

ВОТ ЭТО ЧУДО МАСЛО

Главное использовать не больше 2 чайных ложек в день, я бы советовал одну чайную ложку перед вторым приемом пищи, вторую перед третьим, других масел нам не понадобится, единственный минус масла, что понижает давление (гипотоникам не подойдет) и дороговизна, например 500 мл стоит от 2000 рублей в среднем ±

Но данного количества вам хватит на один плотный зимний курс, если не понравится вкус (а он самый специфичных из всех масел, что добавляют в еду, можно мешать с другими маслами, либо добавлять в смузи-салаты



ЧТО ПО ПИТАНИЮ?



Исключается:


- Жирное
- Копченое
- Молочное (остаётся кисло-молочное)
- Полуфабрикаты
- Жареные продукты (от мяса до овощей)
- Алкоголь в любом количестве
- Арахис, семечки, орехи (только в форме несоленых урбечах и нежаренных, максимум 1 столовую ложку в день)
- Кофе и другие стимуляторы.



Как их правильно принимать можете прочесть в этой статье: <https://vk.cc/8JTYdK>)

ЧТО ПО ПРОКАЧКЕ?

Бренды А-Я > Now Foods
Категории > Пищевые добавки > Диета и контроль веса > Другие препараты категории Диета и вес



Now Foods, Super Cortisol Support, 90 растительных капсул
Произведено [Now Foods](#)
★★★★★ 265 Отзывов | 1 вопрос

В наличии

Скидка за количество

Добавить 2	₽1,153.60 (скидка 5%)
Добавить 6	₽1,123.21 (скидка 7.5%)
Добавить 12	₽1,092.82 (скидка 10%)

- Срок действия: [июль 2020](#)
- Вес Отправления: [0,24 фунты](#)
- Код Товара: NOW-03344
- UPC Код: 733739033444
- Количество в Упаковке: 90 подсчитывать
- Размеры: 4.2 x 1.9 x 1.9 in, 0.2 фунты

Мы должны преодолеть хронический стресс, друзья. И мы это сделаем, любой ценой!

Amen.

Какие можно делать антистрессовые смузи?

- 300 грамм брокколи
- 30 грамм укроп + петрушка
- 2 банана
- 15 мл кокосового масла
- 200-300 грамм фенхеля

- 300 грамм винограда
- 250 мандаринового сока
- 2-3 гвоздики + розмарин
- 2-3 штуки киви
- 200 грамм черной смородины



ЧЕТЫРЕ ШАГА И ВСЁ БУДЕТ БОНЖОРНО

БАДЫ

**Внедряете
курсами бады**

Не забывайте, что результат будет только в случае отлаженной работы и постоянного внедрения бадов

ЗРЕНИЕ И ШЕЯ

**Корректируем
мышцы лица,
декольте, шеи,
глаз**

Груминг, массажи, стрижки, маникюр, и любой другой контакт с людьми (особенно это актуально для мужчин) будут помогать прокачивать стрессоустойчивость

ПИТАНИЕ

**Сильно
изменять
питание нужно
постепенно**

Главное следовать вышеописанным в тренинге критериям и не забывать про бады, соки, отвары

КОМПЛЕКС

**Чем
комплекснее
подход, тем
выше кпд от
инструментов в
целом**

Поэтому не рекомендую пренебрегать гимнастическими, отварами, бадями, либо маслами, что я назвал