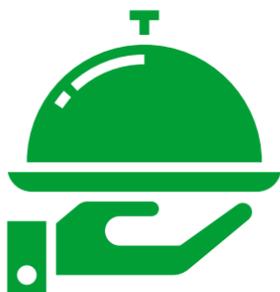




MINDSETBIOHACKING®

LE 5 AREE DELLA VITA DA "HACKERARE" PER AVERE IL MEGLIO DA SÈ STESSI:



ALIMENTAZIONE

La nostra salute attuale e futura si decide ogni giorno, in almeno tre momenti cruciali: colazione, pranzo e cena.

Cosa mangiamo, quanto e quando possono può darci salute e benessere o renderci la vita un inferno.

Hackerare il proprio metabolismo vuol dire trasformare il cibo nel più potente "farmaco" che esista... per non dover prendere più farmaci!

RIGENERAZIONE

Le affermazioni sul sonno e sul riposo sono spesso legate al mito del superuomo, che si vanta di dormire sempre meno, di lavorare sempre di più e di non riposarsi mai, essendo sempre "a mille".

Ma non è così che funzioniamo: è fondamentale re-imparare a riposare, dormire e ricaricare il corpo e il cervello.



EFFICIENZA DEL CORPO



"Non ho più muscoli, sto proprio invecchiando!" è una frase diffusa e sentita mille volte; peccato che è al rovescio: il corpo inizia ad invecchiare sul serio quando iniziamo a perdere muscoli e massa magra (un messaggio del tipo "non devo più muovermi, puoi invecchiare!").

Non serve fare sport, basta tenersi in "movimento" nel modo corretto (bastano pochi minuti!).

GESTIONE STRESS E DIFESE IMMUNITARIE

Le due aree sembrano e potrebbero essere separate, ma sono unite per il loro forte e dannoso legame: lo stress (non solo psicologico ma anche quello fisico, chimico e persino a livello cellulare) influenza negativamente la nostra capacità di proteggerci dagli attacchi esterni. Dobbiamo imparare a gestire lo stress e a potenziare le nostre difese immunitarie!



NEUROPERFORMANCE



Le nostre performance cerebrali, contrariamente a ciò che l'uomo comune pensa, non sono in declino "naturale" già dai 40 anni! Stile di vita, alimentazione, stress, integrazione, movimento fisico possono influire pesantemente, nel bene o nel male, su come il nostro cervello reagisca ai nostri stimoli.

Mindfulness, nootropici, brainfitness sono solo alcuni dei modi per rinforzare le nostre neuroperformance.

"LA MALATTIA PIÙ DIFFUSA E CHE PIÙ DI TUTTE ARRICCHISCE LE BIG PHARMA HA UN NOME SEMPLICE E CONOSCIUTO.

SI CHIAMA IGNORANZA."

Stefano Santori

Bio hacker, Fondatore del metodo MBH



VIENI A SCOPRIRE IL METODO INTEGRATO MINDSETTING + BIO HACKING:

www.mindsetbiohacking.it - FB: <https://www.facebook.com/mindsetbiohacking>

