

Rethink health. Rewrite the story.

Live Well



Live Well

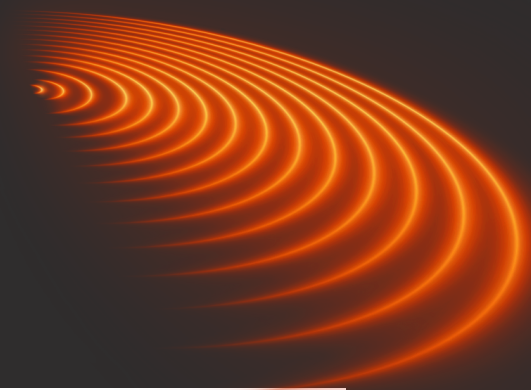
CHAPTER I. Inception.

→ livewelltalks.ro

TU EȘTI CEL MAI IMPORTANT PROIECT AL TĂU



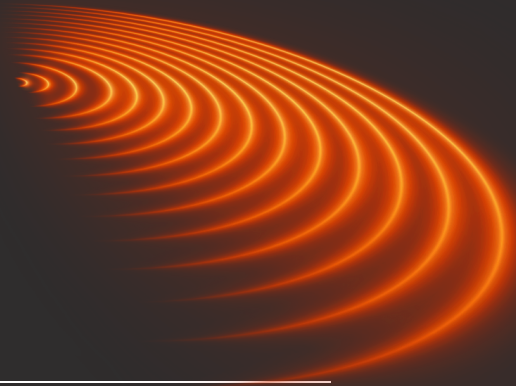
	Timp/Zi	Cost/Zi
00 Concentrează-te pe elementele esențiale: <u>Nutriție, Sport, Somn</u>	35 min*	2 EUR
01 Mergi la controale anuale holistice: Analize avansate: sânge, urină, microbiom, brain mapping, teste genetice și epigenetice	1 min	8 EUR
02 Folosește dispozitive & date: Monitorizează-ți parametrii vitali, rutinele, somnul, stresul și recuperarea	2 min	0.5 EUR
03 Folosește aplicații & jurnalizare Fotografiază-ți mâncarea & suplimentele, adaugă câteva notițe zilnice	5 min	0 EUR
04 Investește din timp Urmează un plan personalizat de sănătate	10 min	10 EUR
05 Schimbă-ți contextul: Alătură-te unei comunități de biohacking, învață și conectează-te cu oameni care au aceleași obiective	20 min	1.5 EUR
	1.2 ore / zi	22 EUR / zi



CUM SĂ INCEPI? CU O RUTINĂ ZILNICĂ BINE PUSĂ LA PUNCT!



S/N	ORA	ACTIVITATE	BENEFICII
1	7.30	Trezire la aceeași oră	Stabilizarea ritmului circadian, somn profund și odihnitor, echilibru hormonal
2	7.45	Igienă orală (spălat pe dinți, ulei de cocos, apă cu sare celtică)	Curățare antibacteriană, reducerea aftelor, hidratare și aport de minerale
3	8.00	Power shot + bulletproof coffee + lumină naturală + jurnal	Stimulare metabolică și cerebrală (ghimbir, turmeric, piper, lămâie, cafea, unt ghee, ciocolată neagră fără zahăr), energizare natural; date obiective
4	8.15	Suplimente (creatină, EAA, vitamina D, omega-3)	Creșterea forței și masei musculare, susținerea imunității, sănătatea creierului și a oaselor, reducerea inflamației
5	8.30	Duș scoțian (alternanță cald-rece)	Activarea grăsimii brune, stimularea circulației, creșterea dopaminei și serotoninei
6	8.00 10.30 18.30	Mișcare (antrenament, yoga, cardio ușor / HIIT / forta, mobilitate, performanta)	Creșterea performanței fizice, flexibilitate, echilibru hormonal, îmbunătățirea stării de spirit – <u>70% din orice protocol de longevitate(!)</u>
7	13.00	Mic dejun + multivitamine (pauză de la cafea)	Aport optim de fibre, proteine și grăsimi esențiale, stabilizarea glicemiei, susținerea energiei pe termen lung
8	21.00	Oprirea alimentației și evitarea luminii albastre seara	Reglarea cortizolului, ritm cardiac scăzut, inducerea somnului de calitate
9	23.00	Respirație conștientă, recunoștință, miere, sare celtică	Reducerea stresului, creșterea HRV, activarea sistemului parasimpatic, somn profund
10	23.30	Somn (minim 5 cicluri complete)	Regenerare fizică și mentală, consolidarea memoriei, echilibru hormonal



Rethink health. Rewrite the story.

Builders.Thinkers.Rebels.

What If Health Was About
Thriving,
Not Just Surviving?

Live Well

CHAPTER I. Inception.

→ livewelltalks.ro

