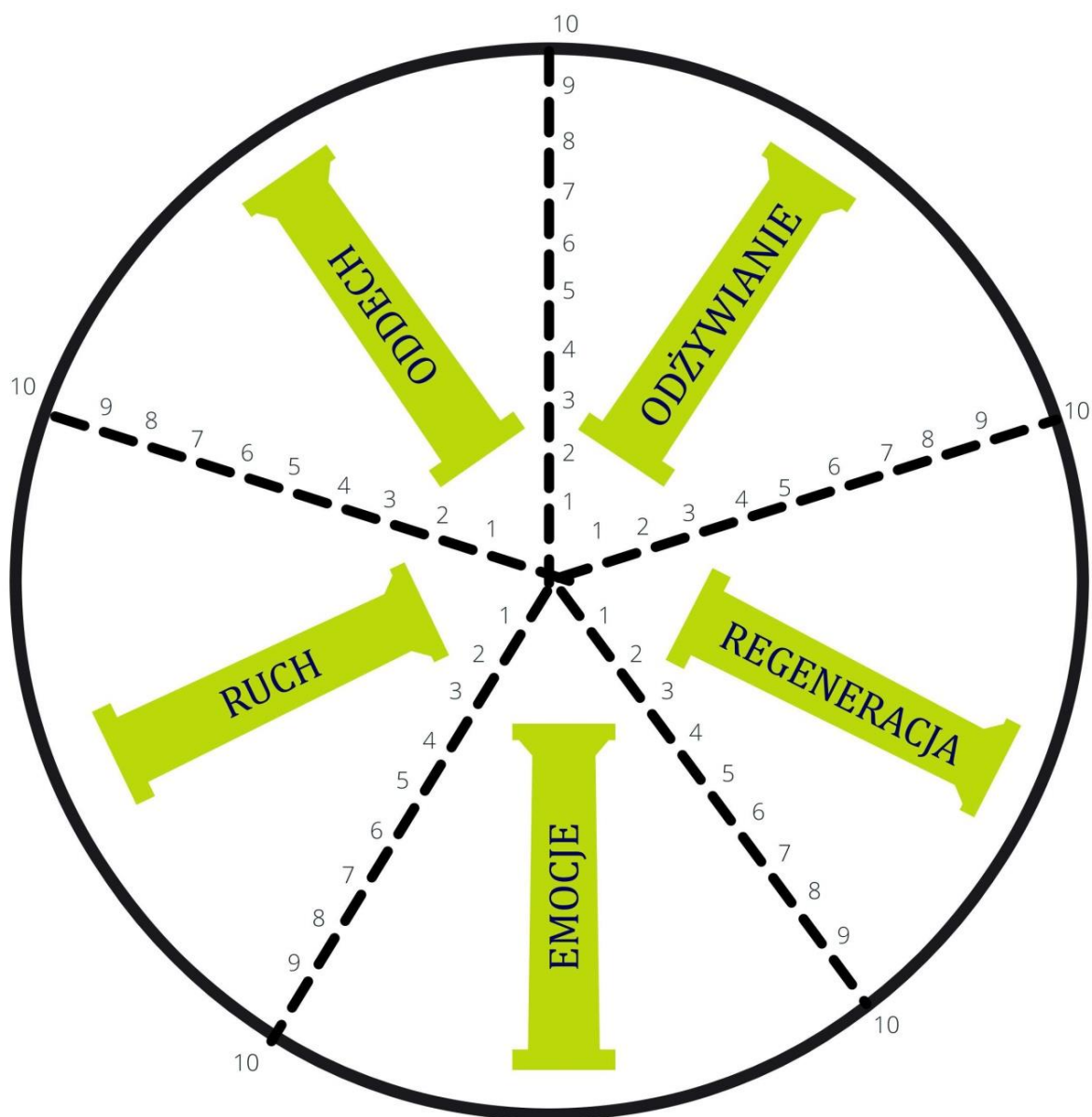


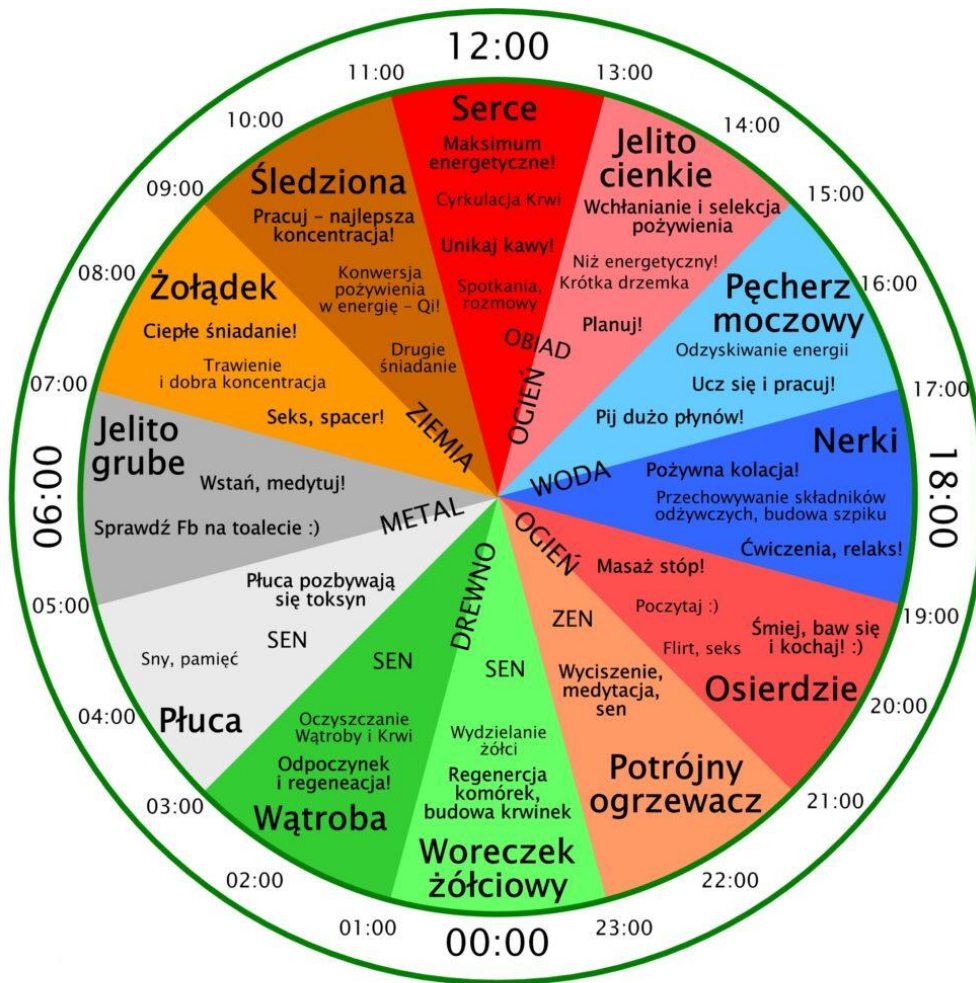
ZDROWIE

KOŁO 5 OBSZARÓW ŻYCIA - ZADANIE



RYTM DOBOWY, JAKO FUNDAMENT ZMIAN!

„Możemy zmieniać rytm dobowy, ale zapłacimy za to wysoką cenę.”



Tradycyjna medycyna Chińska już tysiące lat temu rozpoznała rytm dobowy i połączyła z konkretnymi organami. Wystarczy dostosować swoje codzienne rytuały, zadania, nawyki i przyjemności do odpowiedniej dla nich pory.

Rozregulowany zegar biologiczny to:

- ✓ zwiększone obciążenie dla całego organizmu i słaba regeneracja,
- ✓ zaburzenie łaknienia, ryzyko nadwagi oraz otyłości,
- ✓ wzrost subiektywnego odczuwania bólu o ok. 40%,
- ✓ nadaktywność układu nerwowego (nadmierne pobudzenie, stres) oraz spadek koncentracji,
- ✓ zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych oraz nowotworowych.

Wyregulowanie zegara biologicznego przyniesie:

- ✓ korzyści zdrowotne,
- ✓ poprawę samopoczucia,
- ✓ wyregulowanie gospodarki hormonalnej,
- ✓ regenerację ciała,
- ✓ gotowość do codziennych aktywności.