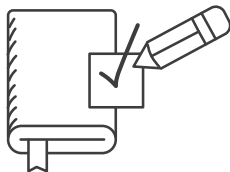




Рухальна активність
Калорії, макранутренти
Уровень стрессу
Пульс і ціск
Якість і кількість сну
Якість паветра
Праца мозгу

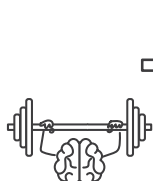


Чэк-сьпісы, справаздачы
Дзёньнікі харчавання
Дзёньнікі трэніровак
Дзёньнікі стрэсаўстойлівасці

Карысьць
для здароўя



Павелічэньне
стымулу



Прынцып
«выкарыстоўвай
або страціш»



Эфэктыўнае
выкарыстаньне
індывідуальных
асаблівасцяў

$1,01^{365} = 37,8$
 $0,99^{365} = 0,03$

Штодзённыя
невялікія звычкі



Ведаць свае моцныя
і слабыя бакі



Прынцып
«бочкі Лібіха»



Прыбяры
лішняе Дадай
патрэбнае



Прынцып
80/20
рабіць важнае



Прынцып
узаемаўплыву

Рызыка Карысьць



Прынцып
эвалюцыйнага
падыходу

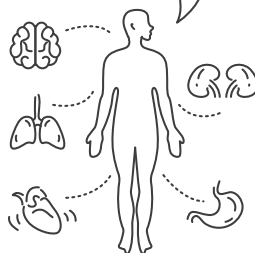


Разарваць
заганнае кола

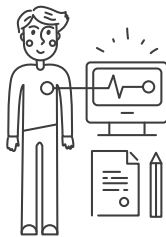
Пратэом
Геном
Эпігеном
Мэтабалём
Транскрыптом
Цытакіном



Ацэнка рэзэрву
Ацэнка рызыкі
Раньняя
дыягностыка



Ліпідны профіль
Глікемічны профіль
Вітаміны і мінералы
Гармоны і біяхімія
Запаленыя ды імунітэт
Скорасць старэння
Акісьляльны стрэс



Нагрузачныя тэсты
Электракардыяграфія
Ультрагуквое
дасьледаваньне
Тамаграфія
Сканаваньне



Будучыня:
– Змаганьне са старэньнем
– Геннае рэдагаваньне
– Персаналізаваная
медыцына