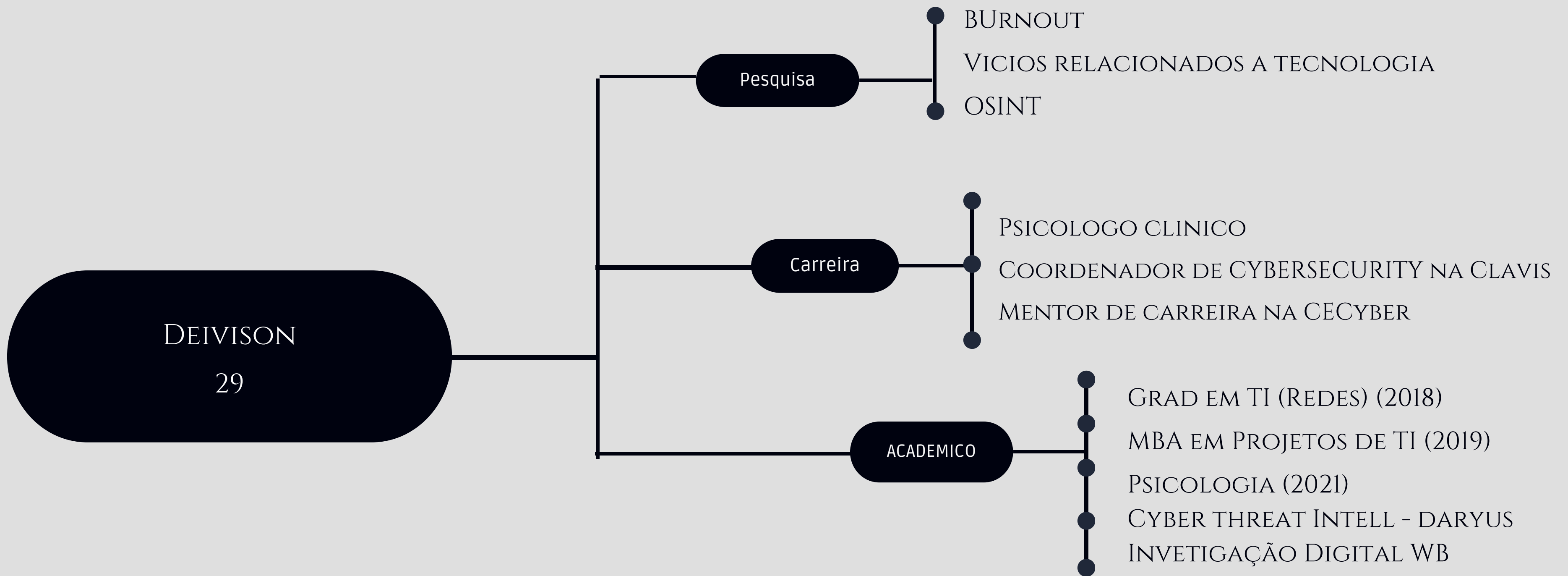


BIOHACKING ESTAMOS FAZENDO CERTO?





Futuro?

“No mundo corrido de hoje, tudo demanda eficiência e eficácia. Temos que ser rápidos, inteligentes, espertos, bonitos e bem sucedidos. No entanto, as obrigações se avolumam e nos sentimos pressionados. Será que precisa ser assim?”

Dr. José Mauro Reis – Fundador da Shelter



**“somos feitos de carne mas temos de viver como
se fôssemos de ferro”**

Sigmund Freud



BIOHACKING;

Melhorar nosso estilo de vida para alcançar o nosso melhor não é ficção de um filme futurista. A tecnologia e o crescente acesso à informação tornam ainda mais possível.

Um Biohacker é alguém que observa que sua saúde é sua responsabilidade, enxergamos o corpo como um sistema complexo que pode ser sondado, analisado, compreendido e testado;

BIOHACKING;

Nutrição: os alimentos são "ferramentas" funcionais para reparar, construir, apoiar e aprimorar seus principais processos biológicos. A comida que você come hoje terá um impacto no seu futuro;

Exercício: Um substituto para o estilo de vida ativo que perdemos no século passado. O exercício é a base da saúde ideal;

Trabalho: Postura corrija a sua ao longo do dia, ergonomia, alongamentos a cada 2 horas, busque reduzir o estresse o máximo possível;

BIOHACKING;

Sono: O Sono é nossa principal fonte de regeneração e energia, mínimo 7 horas

Gene:PER1

consolidação da memória do hipocampo

Saúde mental: Ficar sobrecarregado diariamente pode ter consequências, Transtornos, Ansiedade, Burnout, importante cuidar de seus sentimentos e os sinais que sua saúde mental aponta, estimular os níveis de dopamina, adrenalina e norepinefrina por meio de exercícios, atividades ao ar livre, meditação e interações sociais, terapia.





SAIR DESSE LUGAR

PUXAR PARA O
PRESENTE

RESSIGNIFICAR

NÃO HÁ COMO
MUDAR

Passado

HACKEANDO/
MODIFICANDO
SEU COMPORTAMENTO

Futuro

CONFRONTAR OS
PENSAMENTOS

PUXAR PARA O
PRESENTE

ABRIR MÃO

Presente

VIVER O AGORA

REFORÇAR O HOJE

MANUTENÇÃO DA
RESPONSABILIDADE

Ação

ESCOLHER

FAZER

TENTAR

TESTAR



Diminuir a fuga do
presente

Reduzir a os
pensamentos

confrontar os
pensametos

Futuro

O QUE CONSEGUIMOS?

ALTERAR NA LINHA DOS NOSSO
PENSAMENTOS

Presente

Começou um curso
Consegue se expressar
melhor

Viver o presente

Ressignificando a
relações

Passado

Ressignificar a
interpretação dos fatos

Não se culpar pelo o que
já passou

BIOHACKING;

Alterar fatos passados, criando novas memórias, atrelando a algo real;

Inconsciência;

O desejar algo nos coloca em movimento. Nos tira da inércia, somos seres da falta;

Busque materiais científicos, sempre que possível;

Ajuda psicológica nunca é demais!

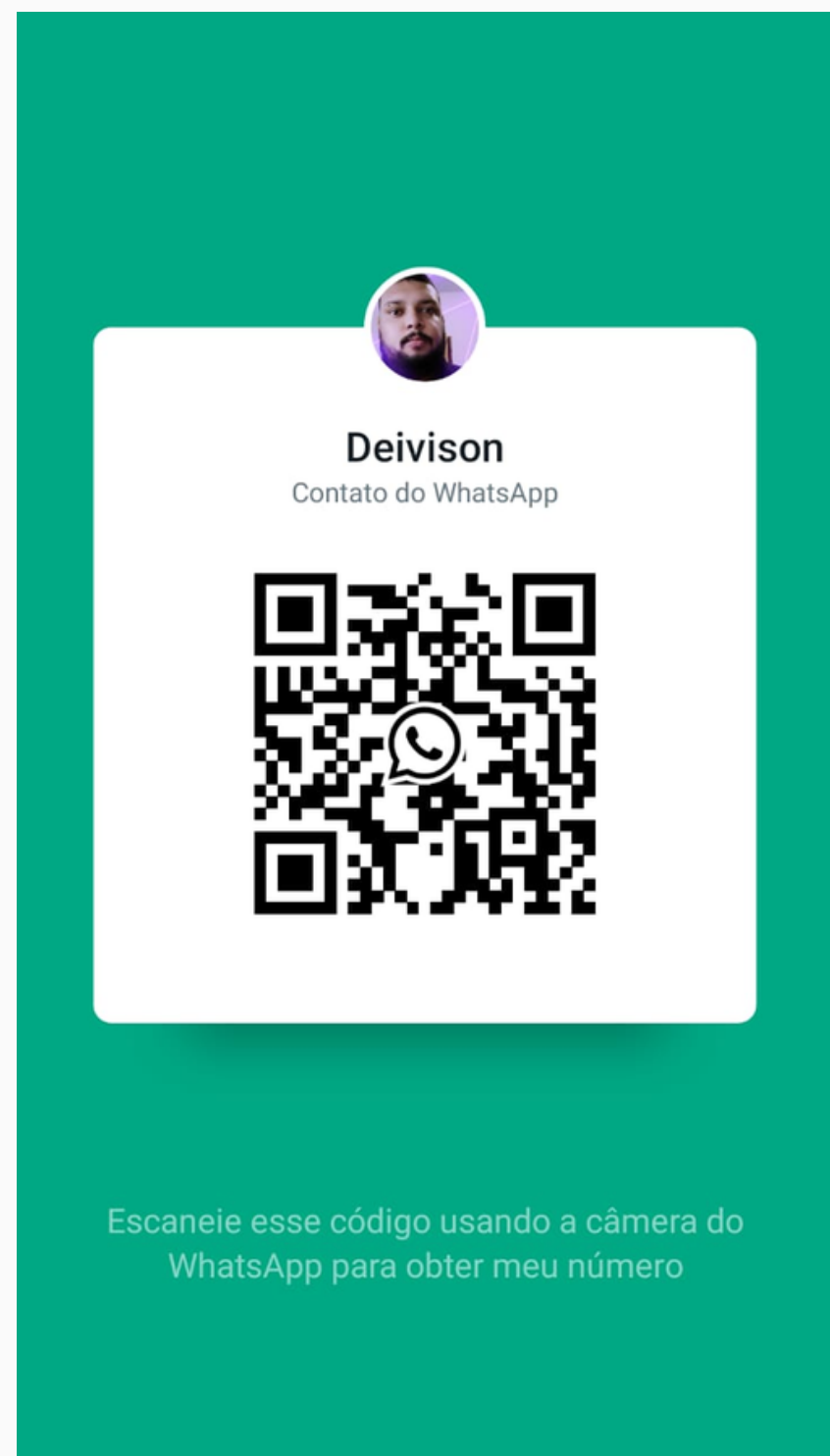
Aprenda com seus erros, dos outros e mais ainda com os seus acertos;

Pausas estratégicas técnicas (Pomodoro);

Use a tecnologia a seu favor, apps (sleepcicle, tomatotimer etc);

DÚVIDAS?





OBRIGADO!



@psideivison



(31)93742973