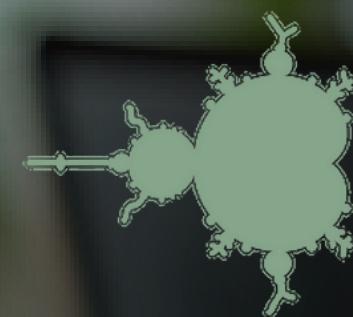


# Недельный спринт восстановления энергии

Холистическая программа восстановления энергии без насилия над собой.  
**Основана на самых передовых данных о нервной системе и её естественных ритмах.**



# Кому это нужно?

Внешне справляешься.  
Внутри – выжаты.

Если про вас хотя бы одно:

1

Просыпаетесь так,  
словно и не спали

2

живёте «на усилии» без  
отдыха

3

дышать тяжело, как  
будто всё время в тонусе

4

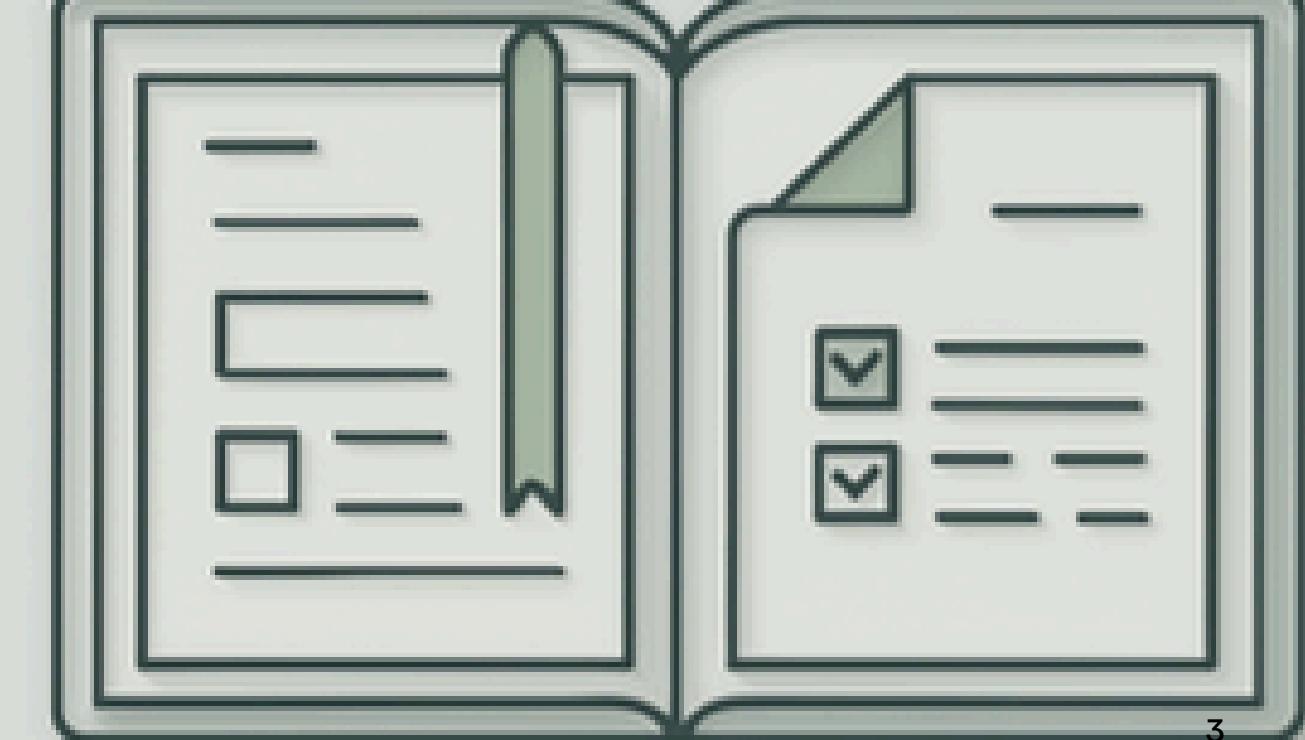
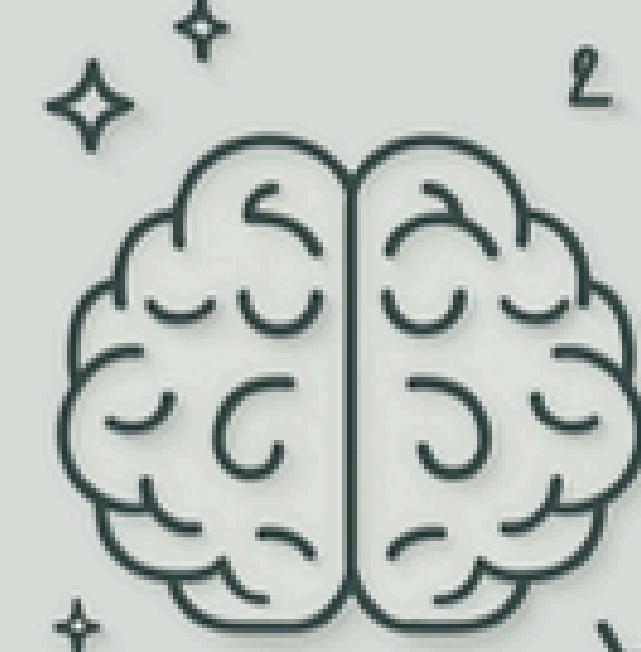
Идёте в день на  
автопилоте – без  
лёгкости и вкуса

5

хочется спокойствия,  
живости, лёгкости

# За 7 дней вы:

- протестируете **5–7 доказательных рычагов** (сон, свет, ритм, еда, микровосстановление);
- почувствуете **реальные сдвиги на 2–3 день**;
- получите свой **короткий протокол** (10–15 минут в день);
- поймёте, что с вами **всё ОК** и у вас есть доступ к ресурсу.



# Структура Недели





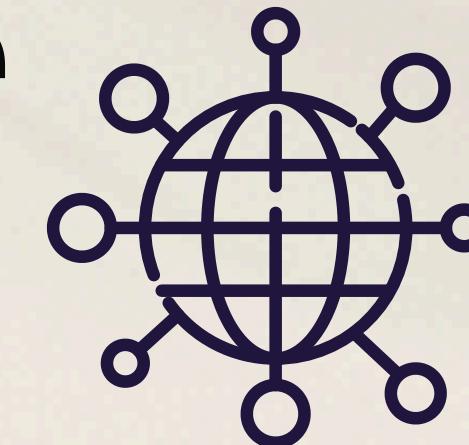
# Примеры простых действий

*(которые реально работают)*

- ▶ Утренний свет **10 минут** – снижает тревогу.
- ▶ 3 микро-паузы – убирают ментальный туман
- ▶ Вечерний **brain-dump** – помогает легко заснуть.
- ▶ Одна микро-граница – меньше раздражительности



# Что участники чувствуют уже на 2-3 день



➔ легче вставать

➔ спокойнее вечера

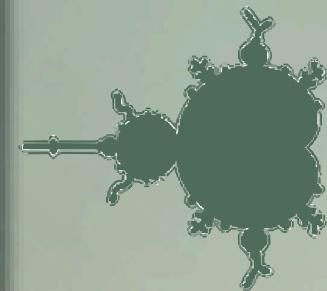
➔ меньше внутреннего  
напряжения

➔ появляется ощущение  
«я снова дышу»

➔ меньше срывов на близких

*Это не волшебство. Просто ваша нервная система наконец  
получила условия, в которых она работает правильно.*





# Что вы получите на выходе



**snapshot «до/после»  
(сон, энергия, стресс,  
фокус)**



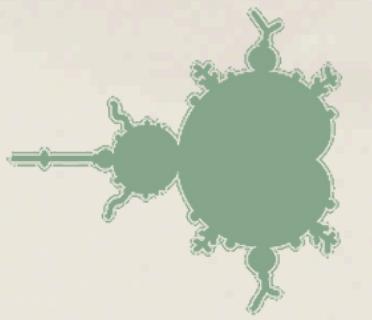
**персональный PDF-буклет  
с рекомендациями**



**3–5 личных научно  
обоснованных  
рычагов**



**индивидуальный протокол  
10–15 минут в день**



# Кто ведет программу?

**Д-р Александр Лебедев, MD, PhD**

Врач-психиатр, нейробиолог, терапевт устойчивости



**19 лет клинической практики**



**16 исследований в области ментального  
здравья и резилиентности**



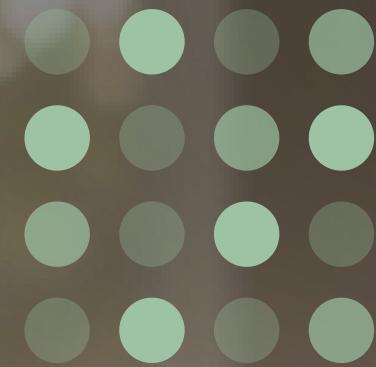
**Работа с высоконагруженными  
профессионалами и лидерами**



**Опыт в ведущих университетах Европы**

(Бергенский Университет, Каролинский Институт и др.)





# Формат



- Открывающий созвон
- 7 дней коротких уроков и практик
- Ежедневные мини-чек-ины
- Telegram-группа
- Доступ к ИИ-ассистенту
- Закрывающий созвон

