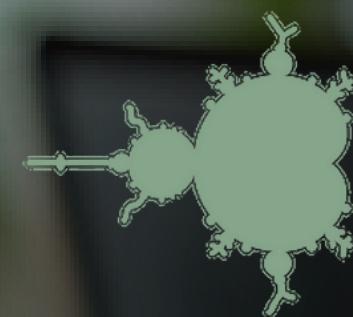


Недельный спринт восстановления энергии

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

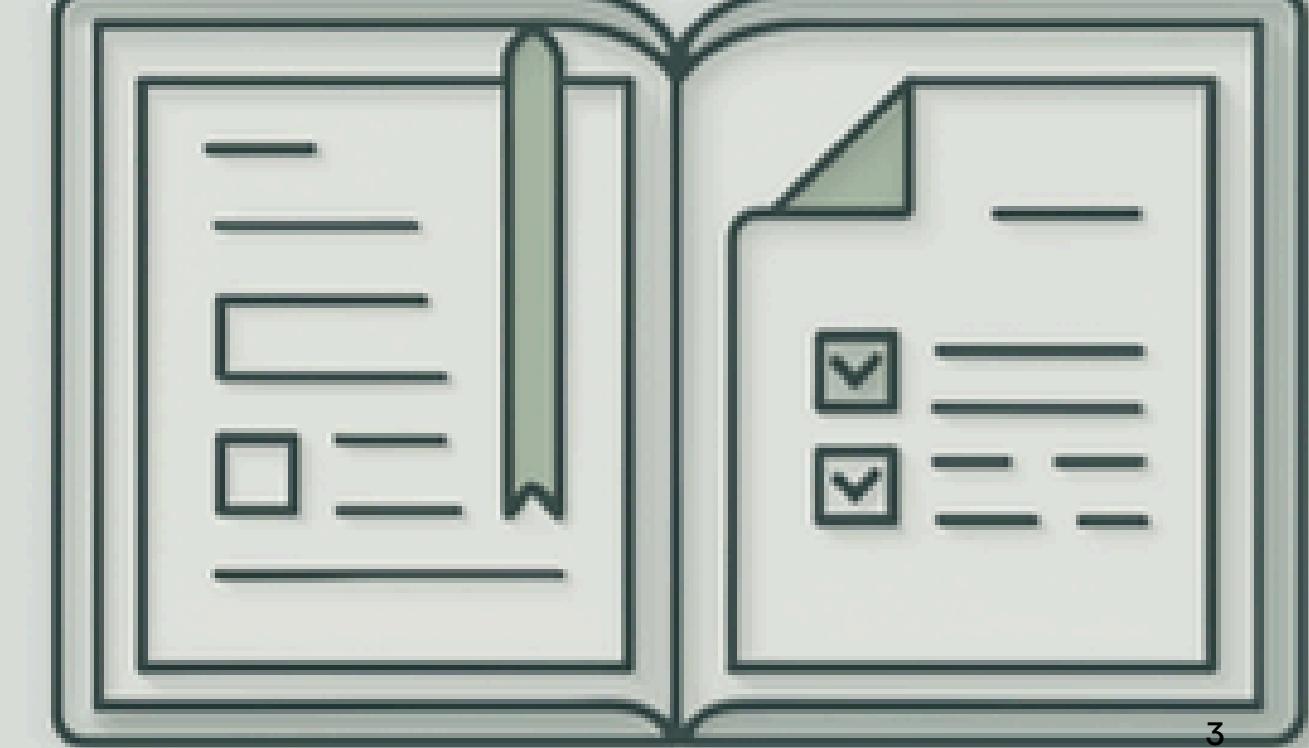
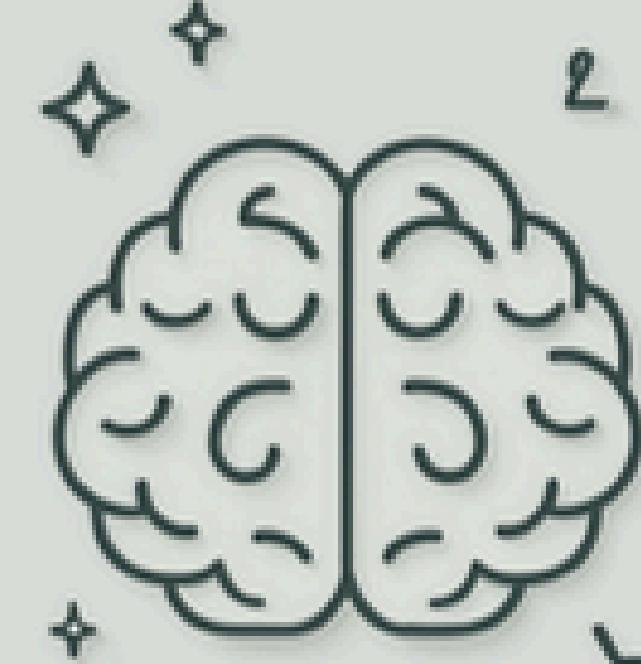
Идёте в день на
автопилоте – без
лёгкости и вкуса

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





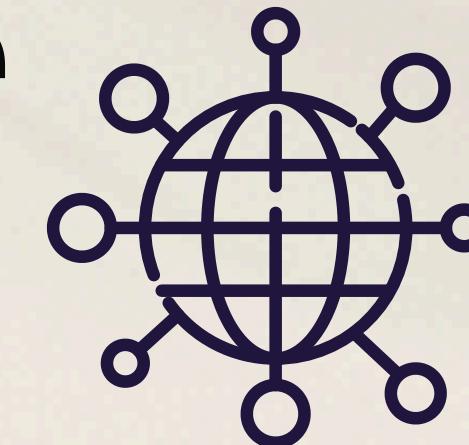
Примеры простых действий

(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

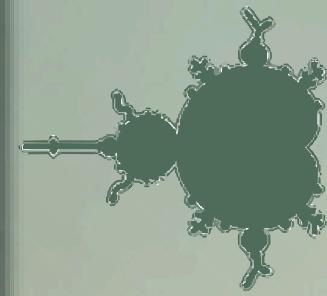
➔ меньше внутреннего
напряжения

➔ 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)**



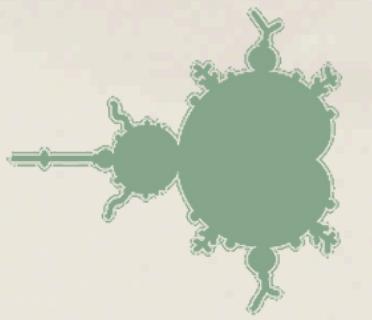
**персональный PDF-буклет
с рекомендациями**



**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**



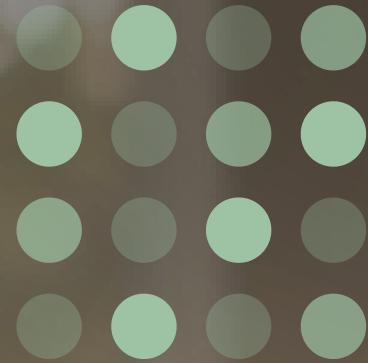
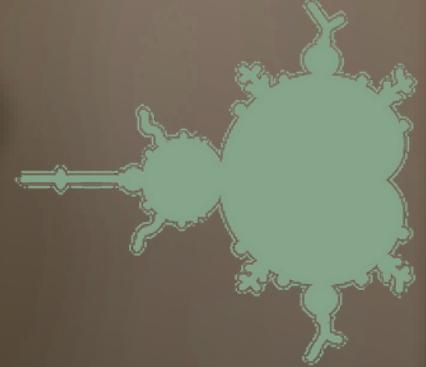
**Работа с высоконагруженными
профессионалами и лидерами**



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

Цена: 350 €