

BIOHACKING

für High Performer

Stressresistenz erhöhen

Wie Stress entsteht und funktioniert

Nervensystem

Sympathikusaktivität
und
die Polyvagal-Theorie

Körperchemie

Die Hypothalamus-
Hypophysen-
Nebennieren-Achse

Energielevel und Homöostase aufrecht erhalten

Super- kognitiv

Gehirn

Superwider- standsfähig

- Nebennieren
- Leber
- Bauchspeicheldrüse

Super- immun

Darm

Super- regenerativ

Zellen

Warum Ernährung alles ist

- Königsdisziplin Blutzuckerregulierung
 - Das tägliche Dutzend
 - Darmgesundheit über alles
- Vergiftung und Entgiftung – auf was wir gut verzichten können
 - Optimale Nährstoffversorgung für optimale Prozesse
 - Die wundervolle Welt der adaptogenen Pflanzen

Basics für die Systemversorgung

Draußen in
Bewegung sein

Regenerations-
booster Schlaf

Die Kraft des
Atems

Entspannung –
die Basis für alles

Meditation –
Urlaub fürs Gehirn