



Master Program_Optimizarea metabolismului anabolic și catabolic (AMPK - Mtor)

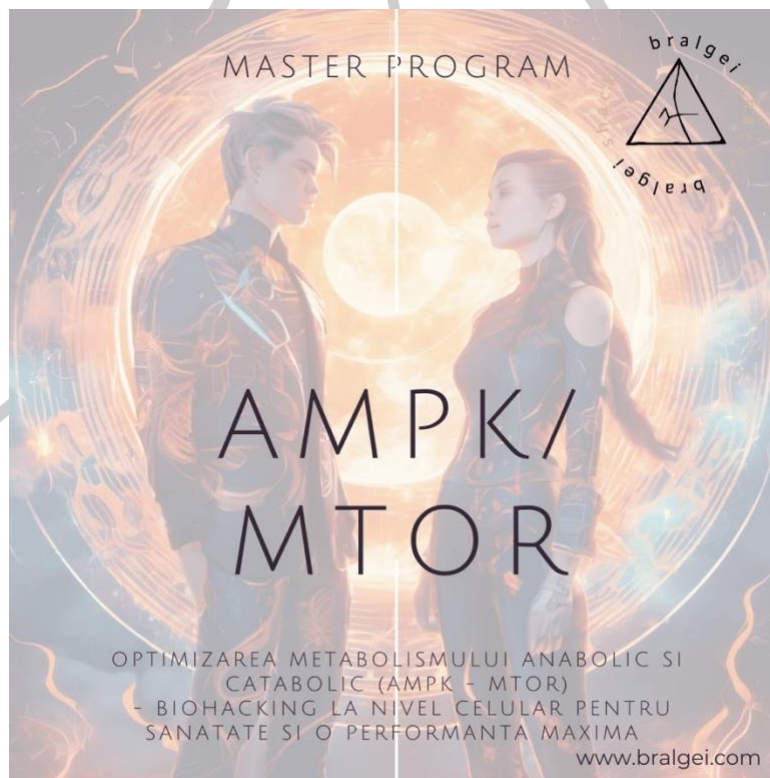
- Biohacking la nivel celular pentru sănătate și o performanță maximă -

„NU AM REINVENTAT ROATA – AM FACUT-O SA SE MISTE MAI REPEDE ASA CUM A FOST OPTIMIZATA IN MILIOANE DE ANI; ASTA INSEAMNA BIOHACKING” – Gabriel Pesa

Programul acesta se adreseaza celor lenesi si celor care au incercat aproape orice si nu a functionat. Chiar si cei disciplinati au observat ca de ceva timp lucrurile nu functioneaza asa de usor si bine cum a fost pana acum. De ce? Pentru ca nutritia si alimentatia este corupta. Azi e nevoie de biohack-uri pentru a contrabalansa ceea ce se intampla la nivel mondial cu alimentatia si sanatatea noastra.

Este un program extrem de avansat in esenta dar simplificat pentru a fi usor de aplicat de cei interesati.

Simplu fapt ca acest program exista si il ofer demonstreaza ca Universul isi gaseste mereu echilibru si ofera mereu solutii.



1	INTRODUCERE	2
	<i>Optimizarea mecanismelor de metabolism anabolic si catabolic (AMPK/Mtor).....</i>	<i>2</i>
1.1	<i>Ce reprezinta acest protocol avansat?</i>	<i>2</i>
1.2	<i>Care sunt problemele principale in aceasta situatie?</i>	<i>3</i>
1.3	<i>Care sunt solutiile oferite de aceasta abordare sistemica si holistica?</i>	<i>3</i>
1.4	<i>Ce ai de facut pe scurt?</i>	<i>4</i>
1.5	<i>Intrebari frecvente (FAQ).....</i>	<i>4</i>
1.5.1	<i>E nevoie de regim nutritional avansat sau special?</i>	<i>4</i>
1.5.2	<i>E nevoie de monitorizare speciala?</i>	<i>4</i>
1.5.3	<i>E nevoie de suplimente speciale pentru acest tip de protocol? DA.....</i>	<i>4</i>
1.5.4	<i>Procedurile auxiliare sunt considerate vitale in protocol?</i>	<i>4</i>
1.5.5	<i>Cat de strict trebuie sa tin protocolul si cat de mul?</i>	<i>5</i>
2	PREGATIREA PENTRU PROTOCOL	5
3	COSTURI PROGRAM	5
4	CONTACT	6

1 INTRODUCERE

Optimizarea mecanismelor de metabolism anabolic si catabolic (AMPK/Mtor)

„NU AM REINVENTAT ROATA – AM FACUT-O SA SE MISTE MAI REPEDE ASA CUM A FOST OPTIMIZATA IN MILIOANE DE ANI; ASTA INSEAMNA BIOHACKING” – Gabriel Pesa

1.1 Ce reprezinta acest protocol avansat?

- Pentru ca acest protocol sa functioneze e nevoie de 4 lucruri.
- **NU ORICE APA, NU ORICE AMINOACIDI, NU ORICE ULEI SI NU ORICE SUPLIMENT FUNCTIONEAZA. ATENTIE MARE AICI. Majoritatea nu functioneaza. Asta e adevarul.**
- Sunt simple la prima vedere dar foarte complexe in exenta lor si e nevoie de toate 4. ATENTIE. Toate 4. Mai simplu de atat nu avem inca.

1. APA DE CALITATE. Apa care sa te hidrateze, nu care sa te deshidrateze (Vezi explicatii foarte importante la sectiunea de apa si hidratare). Pe deasupra am introdus tehnologia Infopathy care adauga la apa pe care o consumi foarte multe codari ce elimina necesitatea de a mai inghiti zeci de suplimente. Asta e biohacking.

SINOPSIS la SITUATIA APEI:

Imi este foarte greu sa explic cel mai simplu lucru de care depinde intreaga functionalitate a corpului.

Daca nu ai apa toate se strica.

Degeaba apelezi la toate solutiile din lume pentru diferitele probleme, daca nu rezolvi cauza principala:

Hidratarea intracelulara.

Nu conteaza ca ai probleme digestive, sau hormonale, sau neuronale sau iti cade parul sau se strica piela; toate deriva din lipsa de apa de calitate pe care corpul sa o foloseasca. Daca corpul are apa, aminoacizi si grasimi, repara tot.

Face sens ce zic eu aici?

Ce nu e clar ca ar trebuie sa fim in proportie de 65-70% apa?

Ce? Nu avem 70% grad de hidratare? NU. Ar bine ca macar 60% sa avem...dar... Majoritatea dintre noi sunt sub 55% apa. Si asta proasta si mizera.

Nu aveti idee cat de mari probleme sunt in sange si in limfa.

Ce sa mai vorbim de comunicare intracelulara, sistemica si de regenerare sau antiaging?

Corpurile noastre se chinue sa supravietuiasca.

Oamenii nu inteleg ca este o risipa de resurse, energie si bani sa faci orice daca nu ai apa de calitate in tine.

Cea mai mare problema de functionalitate interna este lipsa de comunicare chimica intre sisteme, iar aceasta se face in mediu lichid.

Pana si nervii si implicit eficienta comunicarii depinde de electrolitii din apa interstitiala sau apa intracelulara; Deci iarasi ajungem la apa.

Totul e legat de apa iar in prezent toata apa este proasta.

2. AMINOACIZI ESENTIALI – Caramizile de baza cu care corpul poate sa construiasca ce are nevoie. Nu iti bate capul ce, tu dai ce are nevoie si face el caci e programat de milioane de ani. Avem la dispozitie cei mai buni aminoacizi de pe planeta. Hai sa ii folosim.

3. GRASIMI POLINESATURATE OMEGA 3 (DHA si EPA) – Daca nu ungi o masinarie se strica. Acelasi lucru si la corpul nostru. ATENTIE. Nu avem nevoie de orice grasime si mai ales nu orice ulei de tip omega 3 functioneaza. Atentie mare aici. Uleiurile de tip omega 3 de origine vegetala nu sunt ok. Avem cel mai bun ulei de peste neoxidat din lume. E parte din protocol.

4. SPORT SAU MISCARE. Fara miscare nimic nu functioneaza in Univers. Nimic. Daca nu te misti, mori. Asta e esenta. Nu e nevoie sa sport de performanta oameni buni. E nevoie de miscare minima.

Daca e ceva care repara tot, acel lucru e miscarea. Nu glumesc.

- Principiul de baza pentru echilibrarea sistemica este optimizarea INPUT-OUTPUT (Ce introduci in corp – Ce elimini din corp). Vei vedea ca problema principala este de fapt ceea ce elimini, sau mai corect, ceea ce nu elimini
 - Daca ceea ce introduci nu iti ofera ceva in plus – ai o problema
 - Daca nu elimini ceea ce te slabeste – ai o problema.
 - Ideea e ca daca nu elimini trebuie sa arzi sau sa transformi in energie ce consumi; fenomen care din anumite cauze are multe limitari in ziua de azi, iar acest protocol exact in aceasta directie lucreaza.
 - Energia e cheia regenerarii celulare sau sistemice (corp).
 - In plus am adaugat aici peste 30 de ani de experienta in nutritie si biohacking.
- Acest protocol reprezinta doar o etapa de baza in vederea reglajului metabolismului anabolic/catabolic, cresterea masei musculare ca si principal consumator de calorii, si a rehidratarii organismului.
 - Efecte directe secundare:
 - Arderea de grasimi excedentare
 - Eliminarea aciditatii sistemice care reprezinta cauza generala a dezechilibrului major al corpului. Acest proces poate dura mult timp, dar totul se face pas cu pas.
 - Totul este legat de excesul de aciditate care nu este eliminat la timp. In decursul anilor corpul pierde abilitatea de a elimina aciditatea si sistemele care se ocupa cu acest proces devin din ce in ce mai neeficiente. De aici degradarea in lant.

1.2 Care sunt problemele principale in aceasta situatie?

PROBLEME PRINCIPALE:

Arderile lente sau metabolismul lent, sunt cauzate in principal de 3 factori:

- **1. Excesul de carbohidrati** (Zaharuri si alte cereale, alchool si aditivi alimentari) care nu sunt arsi datorita unei rate metabolice lente sau ineficiente: Rezultat: depunere de grasime (Corpul uman daca nu arde carbohidratii ii depune automat ca si grasime pentru ca nu are capacitatea de a stoca zaharul)
- **2. Lipsa de musculatura** si suficienta miscare care sa contribuie la arderea carbohidratilor in exces.
 - Sau dupa caz rezistenta la insulina/leptina datorita receptorilor nefunctionali
 - Sau combinatii ale celor dou impreuna cu alti co-factori individuali.
- **3. Hidratarea mica;** de cele mai multe ori sub nivelul minim de 55%

1.3 Care sunt solutiile oferite de aceasta abordare sistemica si holistica?

SOLUTII:

Copyright Gabriel Peşa – 2016-2024. Toate drepturile rezervate. Nici o parte din prezenta publicație nu poate fi reproducuta fara acordul autorilor.

- **1. Reglarea si optimizarea curbelor de insulina si glucagon** prin optimizarea functiilor receptorilor de insulina.
 - **2; Accelerarea arderilor prin cresterea masei musculare**
 - **3. Optimizarea hidratarii** prin protocolul de hidratare si programele informationale codate in apa prin tehnologia Infopathy.
- Toate procedurile si etapele protocolului sunt sinergic legate intre ele. Cu cat reusesti sa faci mai multe din aceste lucruri cu atat efectul este mai puternic si spectaculos. Nu este nimic batut in cuie. Intelegerea principiilor de baza reprezinta insa cheia pentru a invata cum sa iti revendici corpul si sa iti gasesti pentru viitor un mod de viata care sa nu te aduca intr-o stare de dezechilibru (boala).

1.4 Ce ai de facut pe scurt?

- **1. De inghitit suplimentele cheie avansate** care optimizeaza functiile mentionate si regleaza sistemele
- **2. Consumul de apa structurata** si de apa codata prin programele Infopathy speciale pentru acest protocol
- **3. Miscare:** minim o ora de mers pe zi sau activitate care sa puna in miscare musculatura principale
 - **Bonus:** Exerciitiile de respiratie
 - Orice alta activitate sportiva va avea efecte multiplicative exponentiale asupra eficientei acestui protocol. Daca e in plus, e din ce in ce mai bine.

1.5 Intrebari frecvente (FAQ)

1.5.1 E nevoie de regim nutritional avansat sau special?

Raspuns: Nu

- Fiecare, in functie de starea de sanatate, poate avea restrictii personale sau o nutritie personalizata.
- Acest program nu se adreseaza in aceasta directie dar ofera regulile generale de bun simt in nutritie care sunt utile pentru fiecare om.
- Respectarea lor va aduce un plus de eficienta dar nu reprezinta o conditie. Fiecare va decide care este obiectivul si cat e dispus sa respecte din regulile de baza
- Nutritia personalizata poate fi integrata in cadrul acestui protocol la cerere.
- Fiecare caz poate avea particularitati care se discuta separat si individual.

1.5.2 E nevoie de monitorizare speciala?

Recomand monitorizarea glicemiei si eventual a ketonelor

- Fiecare in functie de starea de sanatate, poate avea un ritm metabolic mai lent sau mai avansat
- Pe masura ce ritmul metabolic creste programul poate fi incetinit sau suspendat total sau temporar.
- Aceste detalii se discuta direct si personal cu mine sau cu medicul nutritionist/personal specializat.
- La inceputul programului se va efectua o scanare de baza care va determina nivelul de baza al hidratarii si a multor altor factori/sisteme.
- O alta recomandare utila e monitorizarea aciditatii urinei si a nivelului de hidratare. Este optionala dar utila.

1.5.3 E nevoie de suplimente speciale pentru acest tip de protocol? DA

- Acestea sunt elemente cheie care impreuna cu apa structurata vor determina transformarile dorite.
- Chiar daca par simple, ele functioneaza exact in modul care sunt oferite si doar in forma optimizata pe care o recomand. Nu orice forma de supliment functioneaza
- Eu le-am testat ani de zile pana am ajuns la ceva care functioneaza in conditiile actuale de nutritie, stress si consum.
- De la caz la caz pot exista recomandari suplimentare in functie de fiecare. Acelea vor fi trecute separat.

1.5.4 Procedurile auxiliare sunt considerate vitale in protocol?

NU, dar va pot ajuta enorm la optimizarea mai rapida a sistemelor

1.5.5 Cat de strict trebuie sa tin protocolul si cat de mul?

Tu decizi.

- Cu cat faci mai mult cu atat mai repede vei vedea efectele. Constiinta este cheia.
- Dupa ce apar efectele, fiecare va decide, cat de mult timp va urma acest protocol.
- Fiecare are rezistentele lui si fiecare are poftele lui, mai mici sau mai mari. Eu zic sa vedeti ce se va intampla dupa 2-3 saptamani.
- Minimul necesar pentru a vedea efecte semnificative este 21 de zile.

Etapetele si procedurile vor fi oferite in cea mai simpla forma pentru a usura intelegerea si aplicarea acestor proceduri.

2 PREGATIREA PENTRU PROTOCOL

Pregătirea pentru protocol este cheia succesului, iar această parte pregătitoare este esențială pentru a începe cu dreptul. Citind și informându-te asupra etapelor și regulilor de bază, vei fi pregătit să parcurgi fiecare etapă cu succes.

Pentru ca acest protocol va fi personalizat in functie de nevoile tale metabolice si obiectivele tale, vor fi necesare următoarele intalniri 1 to 1 pentru:

- **O consultatie initiala;**
- **O evaluare generala;**
- **3 scanari interstitiale;**
- **O informare generala personalizata;**
- **Mentiuni speciale** in vederea efectuării altor **analize** sau **evaluari** care pot fi necesare de la un caz la altul;

De asemenea, trebuie să citești și să asimilezi regulile generale de nutriție pe care le-am numit "Regulile de bun simț". Integrarea cât mai multor reguli în viața ta va fi cheia succesului protocolului. Acest proces poate dura puțin, dar este esențial pentru a-ți reeduca obiceiurile alimentare.

Înainte de a începe protocolul, este necesar să comanzi suplimentele necesare și tehnologia INFOPATHY. În plus, este important să comanzi și un glucometru/ketometru pentru a monitoriza nivelul de zahăr din sânge și nivelul de cetonă. Dacă nu ai toate suplimentele necesare, poți începe cu partea de hidratare și aplicarea regulilor de bază până aduni toate cele necesare.

În final, vei găsi toate protocoalele nutriționale necesare în anexele suplimentare. Dacă ai întrebări sau nelămuriri, nu ezita să ma consulți. Cu siguranța ai găsit multe programe care promit rezultate spectaculoase la un pret accesibil, inasa trebuie sa te intrebi ce anume platesti cu adevarat. In acest caz, pretul programului reflecta valoarea reala pe care o primești, si anume cunoasterea, informatiile si programele informationale personalizate si adaptate nevoilor tale.

3 COSTURI PROGRAM

Acesta este un program care poate fi implementat de cate ori vrei. Este o investitie in cunoastere si experienta la care nu are acces decat foarte putine persoane pe planeta. Este un program master.

Este o investitie in tine si numai tu poti decide daca meriti asa ceva sau nu. Decizia iti apartine.

Toate detaliile si etapele vor fi trimise in urma evaluarilor individuale.

Pretul acestui program este de 900 euro plus TVA (Detalii de plata vor fi comunicate ulterior pentru cei interesati)

- Pretul nu include suplimentele necesare sau instrumentele (tehnologia Infopathy, Glucometru/Ketometru, etc)
- Pretul programului reflecta cunoasterea, informatiile si programele informationale ce vor fi puse la dispozitie, care reprezinta proprietate intelectuala.
- Un acord de confidentialitate va fi pus la dispozitie odata cu programul pentru a fi agreat.

4 CONTACT

Pentru mai multe detalii privind o consultatie preliminara

Gabriel Pesa aka Bralgei Shackry
Nutritionist - N.D. (Advance nutrition, Anti-aging and Biohacking)

bralgei@protonmail.com

+40726.678.526



Nutritie si Biohacking - Copyright Gabriel Peşa – 2016-2024

Toate drepturile rezervate. Nici o parte din prezenta publicație nu poate fi reprodusa, stocata într-un sistem de recuperare sau transmisa sub orice forma sau prin orice mijloc, electronic, mecanic, fotocopiere, înregistrare sau in alt mod fără permisiunea scrisa prealabila a autorilor. Autorii nu revendica sau garantează nici un rezultat fizic, emoțional, mental, spiritual sau financiar. Toate informațiile furnizate de către autori au ca scop educația generala. Informațiile din prezentul document nu sunt un substitut al avizului medical de specialitate.

AVERTISMENT SI DECLINARE A RESPONSABILITATII

Informațiile furnizate aici si produsele menționate sau oferite de acest document/site (www.bralgei.com) nu au scopul de a diagnostica, trata, vindeca sau de a preveni orice boala sau afecțiune.

Informația furnizata de acest document/web site si de către materialele publicate sau transmise nu reprezintă un substitut pentru o consultație cu un doctor de specialitate si nu reprezintă un sfat medical de orice fel.

Certificam ca exista posibilitatea ca informațiile furnizate de acest document/site sau anumite informații din paginile sau documentele incluse, sa fie eronate din punct de vedere medical alopăt. Prin utilizarea acestor informații, sau prin citirea lor, utilizatorul își asuma si accepta ca întreaga responsabilitate ii aparține in totalitate, exonerând de orice responsabilitate legala echipa www.bralgei.com proprietarii site-ului, angajații, partenerii, colaboratorii si furnizorii menționați sau care au participat la furnizarea de informații sau servicii menționate in cadrul acestui site, incluzând chiar si informațiile greșite furnizate din neglijenta.

Folosirea informațiilor si a tehnicilor descrise in cadrul acestui document/site se face in întregime pe propria răspundere.

Daca nu ești de acord cu acest avertisment si act de declinare a responsabilității, te rugam sa nu citești mai departe, ștergând orice document descărcat.

www.bralgei.com