



Vitalica
Biohacking Programı

Vitalica Biohacking Programı

(3-7 gün)

21. yüzyılda yaşam süresi neredeyse 2 katına çıktı. Daha uzun yaşarken beyin fonksiyonlarımızı, duygularımızı ve akıl sağlığımızı etkileyen çok sayıda negatif etkiye maruz kalıyoruz. Günlük yaşantımızda sürekli hale gelen stres, beynin biyokimyasını bozarak fonksiyonel problemlere neden olmaktadır. Beden, zihin ve ruh sağlığının yönetilmesi esasına dayanan Biohacking, bedeni, zihni ve yaşamı kontrol altına almak, genel performansı optimize etmek için bilimin ışığında kendinin en iyi versiyonunu yaratma sanatıdır.

Konsantrasyon, hafıza, odaklanma, algılama süreci, problem çözme, planlama, karar verme, karşılaştırma gibi işlevler, birer zihinsel performans göstergesidir. Mutlu olma, öfke kontrolü, dürtüleri kontrol etme, huzurlu hissetme gibi duygular ise ruhsal performansı yansıtır. Biohacking yöntemleri bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu analiz etmeyi ve elde edilen verileri bütüncül bir yaklaşımla sunmaktadır. Böylelikle kişisel performansınızı korumayı ve geliştirmeyi amaçlayarak hayatınıza yeni bir pencere açmayı sağlamaktadır.

Peki, günümüz şartları değerlendirildiğinde, tüm performansını kullanabileceksen neden daha azı ile yetinilsin ki?

Beyin, ruh durumu ve zihin olguları üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmak istiyorsanız, kendinizden beklentiniz daha üretken olmak ise, zihninizi berraklaştırarak beyin fonksiyonlarınızı en iyi ve en etkili şekilde kullanmak istiyorsanız, bu program tam size göre.



Faydaları Nelerdir?

- Nöronlar arası iletişimi ve nöronların aktivasyonunu arttırarak beyin fonksiyonlarını geliştirir.
- Zihinsel aktiviteleri geliştirerek karar verme, doğru düşünme ve plan yapma yeteneğini arttırır.
- Konsantrasyonu geliştirerek dikkat algısının oluşumunu arttırır.
- Duygu durumunu ve olayları etkin biçimde kontrol etmeyi sağlar.
- Bağışıklığın güçlenmesiyle birlikte yorgunluk hissi giderilir ve vücut enerjisi artar.
- Stres ve kaygıyı yönetiminde pozitif gelişimler sağlayarak kalp sağlığının korunmasını destekler.
- Uyku kalitesini arttırır.
- Depresyonu azaltarak vücudu bütünsel açıdan dinginliğe ulaştırır.





PROGRAM İÇERİĞİ

Detaylı Biyolojik Yaş Konsültasyonu

Uzman doktorlarımız tarafından kişinin biyolojik yaşı dikkate alınarak mental, ruhsal ve fiziksel durumları incelenir.



Heartmath Teknolojisi

İçsel dengeyi ve öz güveni artırarak stres ve kaygı oluşumunu azaltmaya yardımcı olur. Bedensel sakinliğin oluşmasıyla birlikte endişe, yorgunluk ve depresyon gibi sorunlar ortadan kaldırılır. Böylece zihinsel aktivitelerinin, odaklanma yeteneğinin ve uyku kalitesinin artmasını destekler.



Kırmızı Işık İnfrared Terapi

Kas ağrıları ve sert eklemlerin neden olduğu ağrıları kontrol altına alır. Yarattığı konforlu sıcaklık cilde derinlemesine nüfuz ederek, kan dolaşımını uyarır, kasları ısıtır ve eklemleri daha esnek hale getirir. İnfrared ışınları ile nefes alımı yavaşlar. Vücudun, oluşan tüm bu değişiklikleri algılamasıyla doğal olarak gevşer, sakinleşir ve stresten uzaklaşmaya başlar. Beyin sisinin azalması ile de mental rahatlama gerçekleşir, hafızanın güçlenmesi ve odaklanmanın artması sağlanır.



Luminette Terapisi

Vücudun, güneş ışınlarının enerji verici ve metabolizma düzenleyici özelliklerini aktive etmesi sağlanır. Kronik yorgunluk, mevsimsel depresyon, problemlü uyku döngüsünün getirdiği olumsuzluklar, geceleri çalışma ve jet lag gibi problemlerin düzenlenmesine yardımcı olur.



Muse Brain Seansı

Beyin dalgalarını elektriksel yolla ölçen 'elektroensefalografi (EEG)' yöntemi sayesinde kişinin o an ne tür bir psikolojiye sahip olduğunu tahmin etmektedir. Böylece kişiye uygun sanal bir meditasyon ortamı yaratarak, zihnin dinlenmesi sağlanır. Uyku, performans ve stres yönetimi için 500'den fazla meditasyon yaptırabilmektedir.



Genetik Tarama (Tercihe Göre)



Telomer Testi (Tercihe Göre)













Boğaziçi Mah. Yazlık Siteler Sok. No:60 Adabükü Bodrum Muğla/ Türkiye

Tel:+90 549 805 47 69

www.vitalicawellness.com