



perfect  
microbial  
life

# ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

ЗАБОТА О МИКРОБИОТЕ



РЕЖИМ СНА



УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



ЧИСТОЕ ПИТАНИЕ



ВРЕМЯ С СЕМЬЕЙ



ВРЕМЯ НАЕДИНЕ С СОБОЙ



НАЙТИ/СОХРАНИТЬ  
ЛЮБИМУЮ РАБОТУ



(ПУНКТ ДЛЯ ВАС)



## ПРИМЕЧАНИЕ

### Забота о микробиоте

Начинайте своё утро с «Завтрака для микробиоты» и «Хлорофилла Био» - заряжайте себя и свою микробиоту энергией!

### Режим сна

Старайтесь ложиться до 23:00 и вставать не позже 9:00. В период с 23:00 до 3:00 вырабатывается наибольшее количество гормона мелатонина, который является антиоксидантом, препятствует возникновению депрессивных расстройств, улучшает концентрацию внимания и память.

### Чистое питание

Руководствуйтесь не только интернетными статьями о том, «что полезно», но и Вашей генетической предрасположенностью, антителами IgG4 к панели пищевых аллергенов, анализом микробных маркёров методом ГХМС по Осипову.

### Время с семьей

Помните, что самое главное, для каждого из нас - внимание ближнего! Поэтому скорей собирайтесь и бегите на каток, в кино, в театр, на батуты, квесты, квизы, кулинарные поединки, онлайн-экскурсии! Становитесь ещё ближе!

### Время наедине с собой

Помните, чтобы излучать радость и позитив, нужно ежедневно наполнять себя! Сходите на массаж, полежите в ванне, сделайте обёртывание или маску, почитайте книгу о саморазвитии. Заботьтесь о себе!

