



**Простые шаги
иммунитета.
Искусство быть
здоровым**

LIFELINE

Продли свою линию жизни

А вы знаете состояние своего иммунитета? Хотите оценить его и узнать, на чем сфокусироваться?

Быть здоровым – просто.
Всего лишь немного внимания
и заботы, но каждый день.
Без напряжения, экологично.

НА МАСТЕР-КЛАССЕ МЫ:

- Проверим ваш уровень иммунитета по пяти критериям, узнаем, какие из них требуют внимания.
- Узнаем, какие полезные привычки и практики стоит взять на вооружение уже сегодня.
- Научимся поддерживать здоровье эмоциональное и телесное.
- Расскажем про натуральные экстракты, как один из инструментов поддержки здоровья.

LIFELINE

ПОЗНАКОМИМСЯ:



Елена Шемелина

коуч по здоровью,
нутрициолог



Валентина Лобок

коуч по здоровью,
целитель



Александра Берестовская

коуч по здоровью,
ароматерапевт

LIFELINE

**ПРОВЕРЕНО
НА СЕБЕ**



1

ИММУНИТЕТ

Что это?

LIFELINE



Определение иммунитета

Защита от чужеродных воздействий (вирусы, бактерии и тп)

Иммунологическая толерантность

(предотвращение разрушения иммунными клетками собственного организма)



Контроль внутренних факторов

(уничтожение вышедших из строя собственных клеток)



2

ПЯТЬ СЛАГАЕМЫХ ЗДОРОВЬЯ

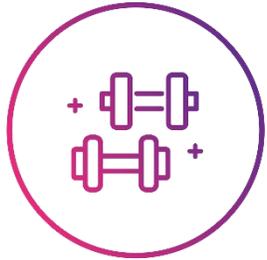
Полезные практики
для включения
в каждодневный режим

LIFELINE



В каком состоянии ваш иммунитет?

Существуют различные подходы к оценке состояния здоровья. Оцените свое состояние по пяти критериям. Какими из этих факторов вы довольны на **100%**?



Движение



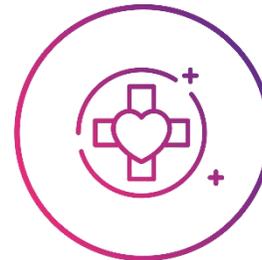
Питание



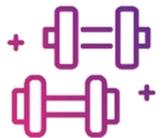
Стрессовая нагрузка



Токсическая нагрузка



Забота о здоровье



Движение

Запускает лимфу, дает жизнь всему организму. Преимущества активного образа жизни очевидны – от нормализации функции сердечно-сосудистой системы до улучшения осанки, равновесия, здоровых легких и снижения риска развития серьезных заболеваний.

Если нет любви к каким-либо направлениям физической культуры, можно ввести в привычку пешие прогулки.

Что произойдёт,
если вы начнёте
шагать в день

10 тыс.

Организм начнёт нормально функционировать, так, как спроектирован природой.

Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни. ©



Питание и нутрицевтическая поддержка

Правила приема пищи

объем, ритуалы, правило ладони, последний прием, промежутки

Планировать рацион заранее -

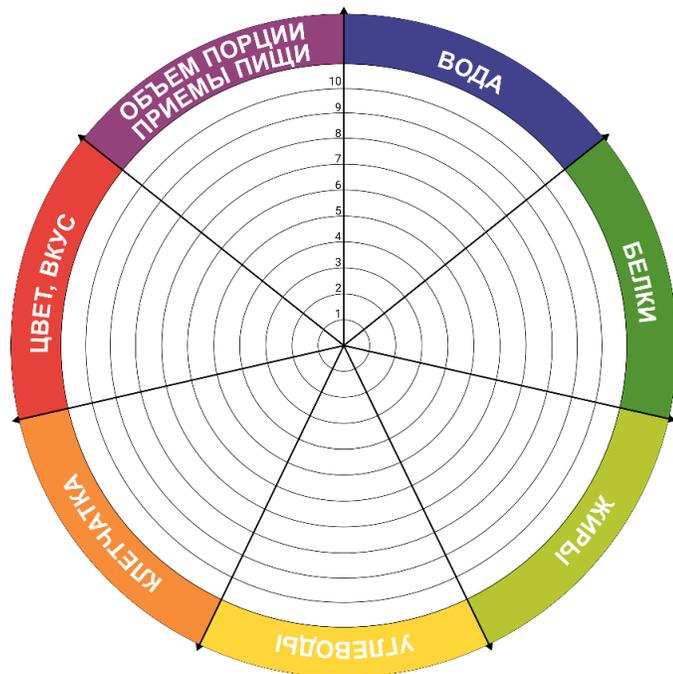
ротация продуктов, очередность вкусов, радуга на тарелке

> 20-40 г в сутки

псилиум, пектин, лён, отруби, агар-агар, резистентный крахмал
Исключить дефицит воды

25-35 мл на 1 кг ИМТ

нагрузки, стресс, болезни – до 40 мл на 1 кг ИМТ; **потеря на 20% смертельна**



500-700 г овощей в день

Снизить: легкие углеводы, глютен сахар и заменители

0,8-1 г/кг массы тела

физ.нагрузки, стресс:
до 1,5 г/кг

150-200 г: токсическая нагрузка

1 г/кг массы тела

Животные 50%

Растительные 50%

Исключить прогорклые и рафинированные масла, транс-жиры



- Омега3
- Витамин Д3
- Лецитин
- Витамин С
- Магний
- Цинк
- Трансфер фактор

LIFELINE



Снижение токсической нагрузки

В питании

Внимательный отбор не только продуктов питания, но тары, в которой продаются продукты, посуды, из которой мы едим.

В окружающей среде

Бытовые моющие средства, гигиенические и уходовые средства, репелленты, освежители воздуха.

Регулярный детокс организма

«Профилактика» для всех фильтрующих органов, облегченный рацион.



Управление стрессом и сон



СТРЕСС

как источник истощения
и борьбы с собой

LIFELINE



Осознанная забота о здоровье

Человек давно использует природные средства: экстракты растений, отвары, продукты пчеловодства и т.д. Медицинские исследования постепенно приводят нас к доказательствам действенности того, что веками использовалось, работало и помогало, не требуя научных аргументов.

Важно не заглушать симптомы, а прислушиваться к организму и помогать ему восстанавливаться.

Орегано (Душица) антибиотик, противовирусное и антипаразитарное средство

Ладан укрепляет иммунитет, стимулирует регенерацию, образование здоровых клеток

Чайное дерево антисептик, противогрибковое, поддерживает лимфосистему

Лаванда снимает раздражение, заживляет повреждения кожных покровов, успокаивает нервы

Эвкалипт очищает дыхательные пути, муколитик, спазмолитик

Лимон выводит токсины из организма, очищает кровь и лимфу, улучшает лимфоток

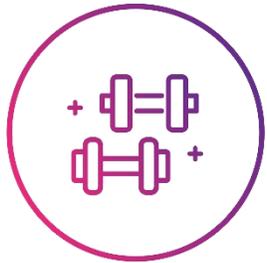
Куркума улучшает пищеварение, противовоспалительное, антиоксидант, гепатопротектор.

Помощь организму таким путем идет без побочных эффектов и вреда системам органов.



Каковы ваши фокусы внимания?

Итак, какими из критериев вы довольны, а в чем хотели бы улучшить ситуацию?



Движение



Питание



Стрессовая нагрузка



Токсическая нагрузка



Забота о здоровье



3

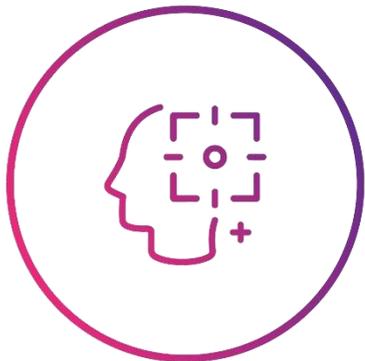
ЗДОРОВЬЕ И КОМАНДА

Какая связь между здоровьем человека и продуктивностью команды?

LIFELINE

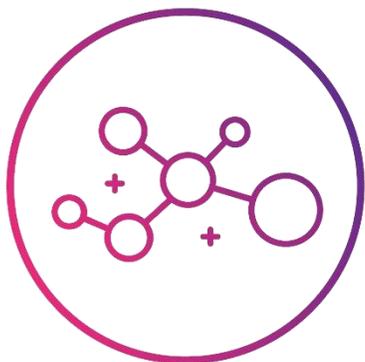


Ответственное отношение



Ответственность за свое состояние и продуктивность

(ослабленный организм – «убыточный завод»,
не только снижение работоспособности в моменте,
но и нанесение вреда в перспективе)



Ответственность за здоровье окружающих

(передача эмоциональных состояний,
инфекций)

АССОЦИАЦИЯ LIFELINE – ALL

Сообщество, которое помогает другим сообществам сохранять жизнеспособность, поддерживать энергию и драйв через заботу о людях

Площадка, которая объединяет экспертов (проводников), участников (путников) и организации (сообщества живых)

ALL – СООБЩЕСТВО ДЛЯ СООБЩЕСТВ, КОТОРОЕ СОЗДАЕТ ПРОСТРАНСТВО ОБМЕНА ПРАКТИКАМИ И ДАЕТ ИНСТРУМЕНТЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ПРОДЛЕНИЯ ЛИНИИ ЖИЗНИ И ПОВЫШЕНИЯ ЕЁ КАЧЕСТВА

LIFELINE



**ВСТУПАЙ
В АССОЦИАЦИЮ
LIFELINE!**

**ПОЛУЧИ ПОДАРОК
И ЗАБОТУ О СЕБЕ!**

АССОЦИАЦИЯ LIFELINE - КОНТАКТЫ

Тел.: +7 911 246 86 67

E-mail: AABerestovskaya@mail.ru
[@lifeline_association](https://www.instagram.com/lifeline_association)

LIFELINE