Doporučování pro

# Biohackery



# Znáš někoho takového ve svém životě?

- Investuje do **fitness, zdraví, výkonu a dlouhověkosti** prostřednictvím tréninku, výživy, regenerace a doplňků stravy
- Sleduje **spánek, HRV, srdeční frekvenci, regeneraci nebo jiné biomarkery** pomocí nositelných zařízení a aplikací
- Experimentuje s přístupy jako **otužování, sauna, červené světlo, půst nebo práce s dechem**
- Nemusí si říkat „biohacker“ - prostě chce **porozumět svému tělu a dostat z něj víc**

**Naslouchej:** „Sleduji, beru, trénuji, měřím, nedávno jsem zkusil/a…“

Tihle lidé ti už něco důležitého říkají - **Nečekají, až se něco pokazí, než začnou investovat sami do sebe.**





# Už teď dělají hodně.
# **Co jim tedy vlastně chybí?**

**Jejich myšlení:**

- Optimalizují **vstupy** - výživu, doplňky stravy, trénink, spánek a regeneraci
- Měří **výstupy** - HRV, skóre spánku, výkon, srdeční frekvenci a další data

**Příležitost:**

- Tělo je propojený systém zahrnující **adaptaci, regeneraci a elektrickou/elektrochemickou signalizaci**
- Jakmile jsou základy optimalizované, **novou oblastí k prozkoumání se stávají další možnosti**

# Tvoje tělo neustále komunikuje - **Nauč se naslouchat a reagovat**

- **Začni fyziologií, které mohou porozumět:** Tělo se přirozeně spoléhá na **elektrickou a elektrochemickou signalizaci** pro nervovou komunikaci a aktivaci svalů.
- **Představ mikroproud jako další modalitu k prozkoumání:** Mikroproud přináší **elektrickou stimulaci velmi nízké intenzity** - odlišnou od výživových, mechanických nebo tepelných vstupů, které už možná používají
- Prezentuj frekvenční aplikace jako **další modalitu v rámci jejich stávající sady nástrojů pro optimalizaci**
- **Udělej z experimentování pozvánku:** Nenahrazuj to, co už funguje - dej jim **něco nového k prozkoumání a experimentování**





# Tvoje další úroveň začíná lepší otázkou!

| | |
|---|---|
| **„Když zkusíš něco nového pro své zdraví nebo výkon, co tě přesvědčí, abys to dál používal/a?“** | Data? Fyzický pocit? Výzkum? Měřitelný pokrok? To ti řekne, **jak tento člověk hodnotí hodnotu.** |
| **„Zajímá tě víc zlepšovat to, co už děláš, nebo objevovat úplně nové přístupy?“** | Odlišuje optimalizátora rutiny od experimentátora. |
| **„Co sis nedávno přidal/a do své rutiny, protože sis řekl/a: *‚Tohle si musím vyzkoušet sám/sama.‘?*“** | Odhaluje jejich sklon k experimentování a dává ti snadný most k další technologii. |

Jak mluvit

# Jazykem biohackerů?

| Místo toho: | ☆ Zkus toto: |
| --- | --- |
| „Toto je wellness zařízení se spoustou různých programů.“ | **„Trénink, výživa, spánek, regenerace… základy máš pokryté. Zkoušel/a jsi už frekvenční aplikace mikroproudu?“** |
| „Mikroproud je skvělý, protože tělo je elektrické.“ | **„Na mikroproudu je zajímavé tohle: nervová komunikace a aktivace svalů přirozeně zahrnují elektrickou a elektrochemickou signalizaci. Přináší zcela odlišné možnosti k prozkoumání.“** |
| „Tohle zlepší tvůj výkon a regeneraci.“ | **„Možná tvé další 1 %, není další doplněk stravy nebo další trik na regeneraci, ale prozkoumání vstupu, se kterým jsi ještě nepracoval/a.“** |

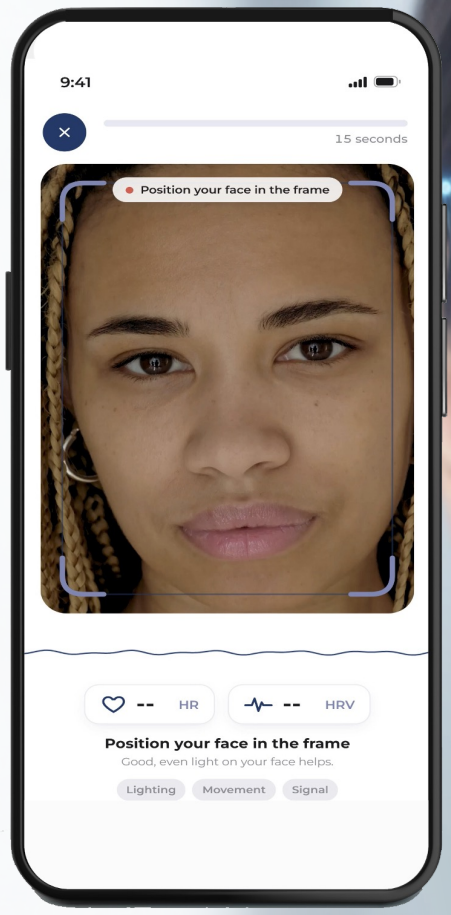
NOVINKA

# Měření obličeje pomocí kamery

Jednoduchý způsob, jak začít, zabere jen 60 sekund denně

Rychle zachytí tvoje wellness ukazatele pomocí kamery tvého smartphonu.

- **Monitorování rPPG** které zachycuje různé ukazatele pohody a poskytne ti první přehled tvého wellness skóre.
- **Přizpůsobené doporučení** po 5–7 dnech denního měření




*Obrazovka aplikace slouží pouze jako ilustrace.*

Přesnost a spolehlivost rPPG měření silně závisí na rozlišení kamery, stabilním osvětlení, nehybnosti subjektu a dostatečné době sběru dat.




**Healy International B.V.**
Paterswoldseweg 806 | 9728 Groningen | Netherlands
www.healy.world | contact@healy.world