



Mit Biohacks durch den (virtuellen) Arbeitstag

Für mehr Energie und Leistungsvermögen

Der Mensch früher und heute



- DNA, Zellen, Organe, Gehirn, Hormonsystem, Nervensystem, Sinnesorgane haben sich nicht so schnell weiter entwickelt wie unsere Welt – Neandertaler in der Neuzeit
- Umgebung des Menschen war früher rau, kalt, unwirtlich, gefährlich
- Wer sich viel bewegt hat, sich anpassen konnte, war evolutionär immer im Vorteil
- Heute haben wir unsere Umwelt gemeistert

Der Mensch früher und heute



- Anarchisch-animalische Teil in uns wird über das Reptiliengehirn gesteuert und reguliert die meisten unserer Körpervorgänge
- Vergleicht man die Lebensräume früher und heute, stellt man schnell fest, dass es nicht gut zusammen passt

Biohacks für den modernen Neandertaler



- Optimierung der Leistungsfähigkeit des Organismus
- Körperliche Vorgänge werden auf biochemischer Ebene gehackt
- Neue Habbits etablieren, die den Neandertaler in uns ansprechen und auch beruhigen

Biohacks für den modernen Neandertaler



- Konzentrationsprobleme
- Brainfog
- Müdigkeit / schlechter Schlaf
- Heißhungerattacken
- Niedrigschwellige (chronische) Entzündungen
- Reizbarkeit
- Abhängigkeiten / Kompensation
- Süchte (vor allem nach Zucker)

Biohack „Sittingbreak“



- Nach 45 Minuten Puls auf circa 110 bringen
- Kniebeugen, Liegestütze, Armkreisen, usw.
- Kurz und knackig
- Baut hohe Cortisollevel im Körper ab
- Pusht das HK-System
- Aktiviert alle Körperorgane

Biohack „Morgenrunde“



- Nachts werden über das Unterbewusstsein viele Emotionen und Gedanken verarbeitet
- Um diesen Prozess abschließen zu können, braucht es aber eine Bewegung (v.a. der Faszien)
- Nach vor dem Frühstück 10 – 20 Minuten moderat bewegen
- Cortisollevel sinkt, man ist ausgeglichener und der Hunger verändert sich enorm

Biohack „Erden“



- Normalerweise würde sich der menschliche Körper bei Kontakt mit der Erde entladen, unsere modernen Schuhe verhindern das aber
- Hohe elektromagnetische Spannungen im Körper sind die Folge
- Täglich barfuß laufen
- Wirkt vor allem positiv auf niedrigschwellige Entzündungen

Biohack „Blaulicht reduzieren“



- Sonnenlicht enthält normalerweise sehr viele verschiedene Lichtfrequenzen
- Rote und Infrarote Frequenzen sind für uns besonders wichtig, gibt es vor allem morgens und abends
- Unsere künstliche Beleuchtung enthält in erster Linie Blaulicht, das sehr entzündungsfördernd ist, uns müde macht und die Konzentration erschwert
- Es verhindert zudem einen tiefen und regenerativen Schlaf

Biohack „Blaulicht reduzieren“



- Bildschirme, Smartphone umstellen
- Blaulichtfilterbrille verwenden als zusätzlicher Schutz, aber auch für den Fernseher eine gute Möglichkeit
- Täglich Sonnenlicht (auch wenn bewölkt) für circa 10 – 20 Minuten, idealerweise früh oder abends

Biohack „Intervallfasten“



- Möglichst lange Essenspause über Nacht, aber langsam einführen
- Keine Snacks zwischendurch
- Durch das Fasten lernen wir es unserem Körper wieder, Energie aus sich selbst heraus zu generieren
- Wirkt extrem entzündungshemmend und entlastend
- Thema Heißhunger, Unterzucker: Erdung fehlt, falsches Licht, Cortisollevel zu hoch

Biohack „Zuckerreduktion“



- Weißen Haushaltszucker und Weizenmehl möglichst reduzieren
- Beides ist Gift für unseren Körper, macht abhängig, müde, schwächt die Konzentration
- Löst Entzündungen aus, bringt Hormonhaushalt durcheinander, Heißhungerattacken, Brainfog

Habbitracker



- Neue Gewohnheiten nach und nach einführen
- Habbitracker als Tool zur Selbstkontrolle

Bei Fragen...



... gerne melden!

info@tanja-franz.de