ProЯВ

BIO-CODE 5.0

Перші ключі до енергії

тест і 7 днів гідратації

Чесний тест на три хвилини і сім простих кроків з водою, які вписуються в життя з роботою, дітьми й дедлайнами.

ПОДАРУНОК ВІД ВІКТОРА

Віктор Струнін

з 2014 року перевіряю на собі все, про що розповідаю

© ВІКТОР СТРУНІН · ProЯВ

Привіт, я Віктор

> *Колись я теж починав ранок з кави. Яма після обіду, важка голова до вечора, «без кави я не людина». І чесно вважав, що це норма.*

НІ!
НЕ НОРМА!

Це сигнал. Тіло просить простих речей: води, ритму і відновлення. І найчастіше першою закінчується саме вода.

Тут перший ключ до енергії: гідратація. Сім маленьких кроків, які я роками перевіряю на собі та своїй родині. Жодних подвигів, лише звички, які реально втримати.

Як користуватися

1. **Пройди тест енергії.** Три хвилини, дванадцять тверджень, чесні відповіді.
2. **Проживи 7 днів гідратації.** Щодня один новий крок і позначки в «Таблиці твого тижня».
3. **На 8-й день повтори тест** і порівняй бали. Напиши мені, що змінилось. Мені справді цікаво.

Приєднуйся до каналу вже зараз: там підказки до кожного дня і відповіді на питання, які виникнуть по дорозі.

Канал BIO-Code →

© ВІКТОР СТРУНІН · ProЯВ

Тест енергії

Як часто це буває з тобою останні два тижні? Ніколи: 0 балів, іноді: 1, часто: 2.

	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2
1	Зранку важко прокинутись навіть після 7–8 годин сну	○	○	○
2	Без кави я не відчуваю себе «у формі»	○	○	○
3	Після обіду хочеться лягти	○	○	○
4	До вечора голова важка	○	○	○
5	Тягне на солодке і перекуси	○	○	○
6	Чистої води за день я п'ю менше, ніж кави і чаю разом	○	○	○
7	Колір сечі вдень темніший за світлу солому	○	○	○
8	Засинаю довше 20 хвилин або прокидаюсь уночі	○	○	○
9	Після їжі відчуваю важкість або здуття	○	○	○
10	Дратуюсь через дрібниці частіше, ніж хотілося б	○	○	○
11	Рухаюсь менше 30 хвилин на день	○	○	○
12	Відкладаю важливе, бо «немає сил»	○	○	○

Мій бал сьогодні: _____ Бал на 8-й день: _____

Читаєш з телефона? Просто рахуй бали подумки або в нотатках.

© ВІКТОР СТРУНІН · ProЯВ

Що означає твій бал

Тест не ставить діагнозів. Він показує, наскільки твоє тіло зараз працює в борг.

0–7 ЗЕЛЕНА

Ресурс у нормі

Твій режим працює. Сім днів гідратації закріплять звичку і покажуть, де ще є запас енергії.

8–15 ЖОВТА

Енергія витікає

Тіло компенсує нестачу кавою, солодким і силою волі. Почни з 7 днів гідратації і щодня став оцінки в таблиці: так ти побачиш зміни, а не гадатимеш.

16–24 ЧЕРВОНА

Режим економії

Схоже, організм давно живе в борг. Вода стане першим ключем, але варто подивитись ширше: сон, харчування, травлення, стрес. А якщо щось турбує довго або посилюється, не відкладай візит до лікаря.

Розберемо твій тест разом

Напиши мені **РОЗБІР** і свій бал. За 15 хвилин подивимось, де саме ти втрачаєш енергію і з чого почати саме тобі.

Я беру кілька таких особистих розборів на тиждень, щоб на кожного вистачало уваги.

Написати в Telegram | Instagram

© ВІКТОР СТРУНІН · ПроЯВ

7 днів гідратації

Твоя норма: 30 мл чистої води на кілограм ваги. При 70 кг це близько 2,1 літра на день.

І важливо: чай, кава, соки, компоти й супи сюди не рахуються. Це напої та їжа. А клітинам для роботи потрібна саме вода.

Додавай поступово, пий ковтками протягом дня, теплу або кімнатної температури. Твій простий індикатор: сеча кольору світлої соломи.

День 1

Склянка теплої води одразу після пробудження. До кави і до телефона.

День 2

Плюс склянка за 20–30 хвилин до обіду.

День 3

Пляшка води на очах. Половина норми до 14:00.

День 4

Кава тільки після першої склянки води. До кожної чашки ще склянка води.

День 5

Склянка за 20–30 хвилин до кожного основного прийому їжі.

День 6

Тягне на солодке чи перекус? Спершу склянка води і 10 хвилин паузи. Часто це була спрага.

День 7

Повна норма за день. Увечері повтори тест енергії і порівняй з першим днем.

Кожен крок додається до попередніх. Якщо день випав, просто продовж з того самого кроку.

Якщо лікар обмежив тобі рідину через серце чи нирки, тримайся його рекомендацій.

© ВІКТОР СТРУНІН · ProЯВ

Таблиця твого тижня

Щодня обводь кожну випиту склянку води (близько 250 мл). Увечері постав три оцінки від 1 до 10: **енергія зранку**, **енергія ввечері** і **сон** минулої ночі, де 10 означає швидко заснути й прокинутись бадьорим.

ДЕНЬ	СКЛЯНКИ ВОДИ	ЕНЕРГІЯ ЗРАНКУ	ЕНЕРГІЯ ВВЕЧЕРІ	СОН
1	○○○○○○○○○○			
2	○○○○○○○○○○			
3	○○○○○○○○○○			
4	○○○○○○○○○○			
5	○○○○○○○○○○			
6	○○○○○○○○○○			
7	○○○○○○○○○○			

Що я помітив(-ла) за тиждень

Можна роздрукувати, а можна вести в нотатках телефона. Головне, щоб були записані цифри, а не «здається».

© ВІКТОР СТРУНІН · ProЯВ

Коли однієї води вже мало

Склянки ти вже рахуєш. Наступне питання цікавіше: яка саме вода в цих склянках?

Для просунутих

Є спосіб зробити звичайну воду ближчою до тієї, яку тіло засвоює найлегше. Я, наприклад, додаю у воду мінерали з морських коралів, а вдень п'ю ще й електроліти. Пити хочеться більше, а смак м'якший.

Напиши мені **ВОДА**, і я розкажу, що саме п'ю я і навіщо.

Три ключі, які працюють по черзі

1. ### Гідратація

   Дати клітинам воду й мінерали, щоб внутрішнє середовище запрацювало. Саме цим ти займаєшся цього тижня.

2. ### Перезавантаження

   Зняти зайве навантаження з організму: м'яко підтримати травлення і природне очищення. Коли фільтри не перевантажені, сил стає більше.

3. ### Персоналізація

   Підібрати маршрут під тебе: вік, ритм, цілі. Тут у гру входять нутрицевтики, концентровані поживні речовини, яких сучасному раціону часто бракує.

> Про нутрицевтики без міфів і реклами я зібрав окремий гід **«Нутрицевтики з розумом»**. Він чекає тебе в закріпленому пості каналу BIO-Code 5.0.

© ВІКТОР СТРУНІН · ProЯВ

Три шляхи після цього тижня

1

Особистий розбір, 15 хвилин

Напиши **РОЗБІР** і свій бал тесту. Подивимось твою ситуацію і перший крок саме для тебе.

2

Твій гідростек

Підберемо воду й мінерали під тебе: що додавати, скільки і коли. Напиши **ВОДА**.

3

Хвиля «Гідратація»: 14 днів у групі

Проходимо перший ключ разом: вода і мінерали за планом, мій супровід щодня в закритому чаті і люди поруч, з якими легше не зійти з дистанції. Напиши **ХВИЛЯ**.

Написати в Telegram | Канал BIO-Code | Заявка на оздоровлення

Про автора

Віктор Струнін. З 2014 року практикую здоровий спосіб життя і перевіряю на собі все, про що розповідаю. З 2018 року будую wellness-справу разом з клієнтами і партнерами. Автор концепції ProЯВ, тато трьох дітей, киянин.

Instagram: @victor_strunin · Telegram: @victorstrunin

© ВІКТОР СТРУНІН · ProЯВ