

Piano settimanale per principianti del biohacking

nu³

Lunedì

- Journaling**
Come ti senti?
Cosa ti preoccupa?
Per cosa sei grato?
- Attività fisica**
Cammina 10.000 passi
- Alimentazione**
Meno carboidrati la sera
- al contrario più verdure,
pesce / carne, avocado

Martedì

- Alimentazione**
Digiuno intermittente
- digiuna per almeno
12 ore
- Attività fisica**
30 minuti di attività
fisica nella natura

Mercoledì

- Alimentazione**
Bevi almeno 2 litri di acqua
- Attività fisica**
Allenamento a
intervalli - 30 minuti
di alternanza di
ritmo intenso e mo-
derato. Consumare
un frullato di grass-
fed whey nu3 dopo
l'allenamento



Giovedì

- Alimentazione**
Meno carboidrati
a colazione - caffè
bulletproof o frittata con
spinaci e avocado
- Mindset**
Trova il tempo nel tuo
calendario per prenderti
cura di te stesso
- Rigenerazione**
Medita per 5-10 minuti

Venerdì

- Attività fisica**
Metti una sveglia
ogni ora e muoviti
per 5 minuti
- Rigenerazione**
Mangia il tuo ultimo
pasto non più tardi
di 4 ore prima di
andare a dormire
e non consumare
caffaina dopo le 14

Sabato

- Alimentazione**
Oggi, mangia molte fibre
(verdure e funghi) e cibi
probiotici (kimchi e kefir)
- Attività fisica**
Allenamento intensivo di
forza con squat, flessioni
e crunch

Domenica

- Alimentazione**
Aumenta la tua finestra di digiuno a 14, 16 o 18 ore
- a seconda di come hai iniziato il giorno 2
- Attività fisica**
Fai una gita nel verde e passa la giornata all'aria aperta
- in bicicletta o a piedi
- Detox digitale**
Oggi, rinuncia completamente al tuo smartphone,
tablet e altri dispositivi.

Conclusione - chiusura della settimana

La sera, guarda i tuoi appunti del giorno 1 e prenditi del tempo per notare come ti senti oggi. Rifletti quali hack ti hanno fatto sentire particolarmente bene e perché. Pianifica la settimana successiva con gli stessi biohacking o nuovi.