АКАДЕМИЯ РЕАЛЬНОГО БИОХАКИНГА



№1 по числу подписчиков в сфере ЗОЖ в СНГ (1 000 000+)

От создателя бестселлера “Договориться с телом на 100+”

Только РЕАЛЬНЫЙ работающий опыт.

- *Рекомендации на каждый день*
- *Поддержка и мотивация*
- *Привычки для активного долголетия*

Продлеваем и повышаем качество жизни всего человечества





ЧТО ЖДЕТ НАС ЧЕРЕЗ 30 ЛЕТ?



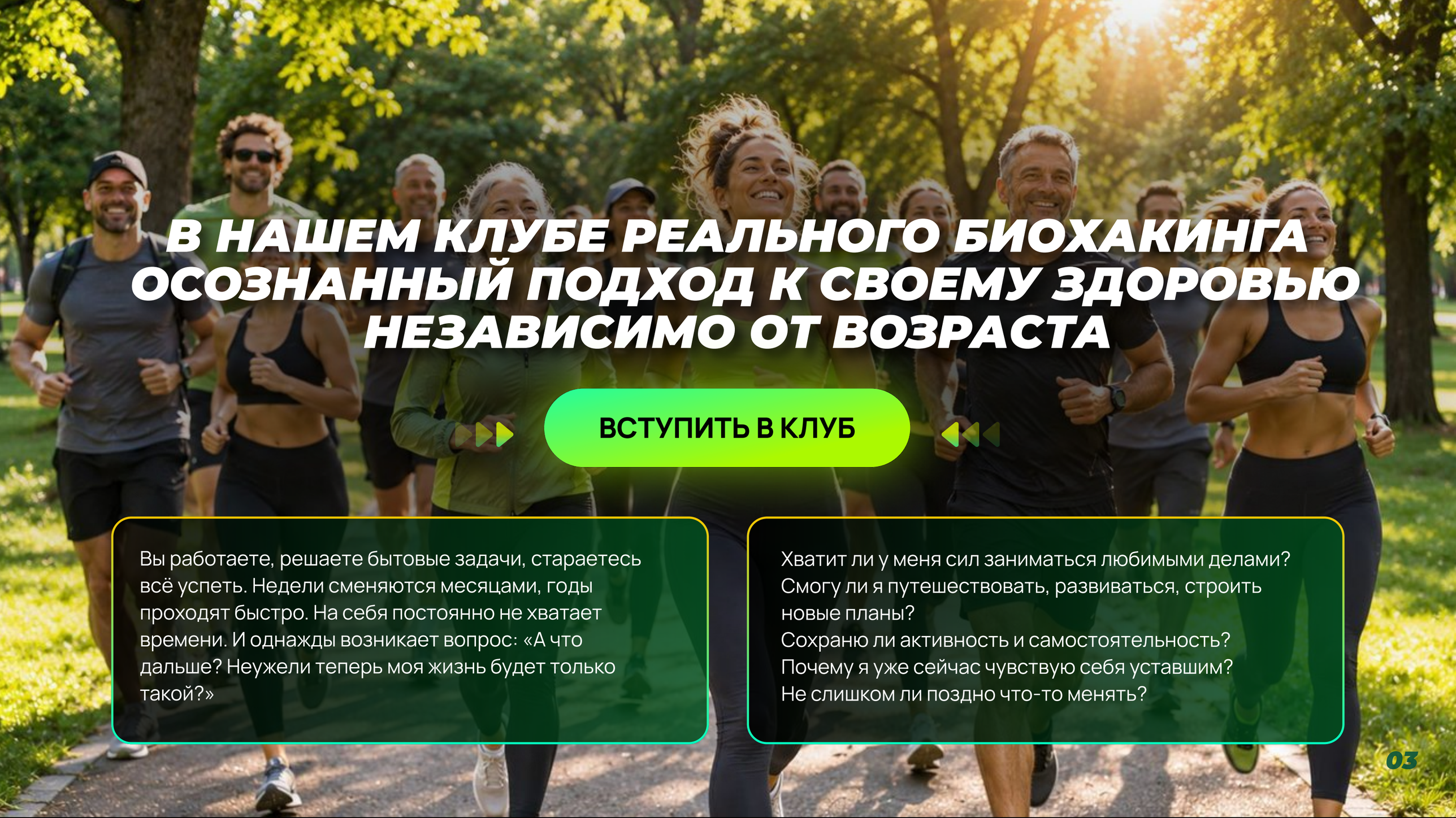
ОБРАЗЕЦ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ
ИЛИ ОБЕССИЛЕННАЯ
НЕМОЩНАЯ РАЗВАЛЮХА?

С НАМИ | БЕЗ НАС



ВСТУПИТЬ В КЛУБ

02



В НАШЕМ КЛУБЕ РЕАЛЬНОГО БИОХАКИНГА ОСОЗНАННЫЙ ПОДХОД К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ НЕЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА

ВСТУПИТЬ В КЛУБ

Вы работаете, решаете бытовые задачи, стараетесь всё успеть. Недели сменяются месяцами, годы проходят быстро. На себя постоянно не хватает времени. И однажды возникает вопрос: «А что дальше? Неужели теперь моя жизнь будет только такой?»

Хватит ли у меня сил заниматься любимыми делами?
Смогу ли я путешествовать, развиваться, строить новые планы?
Сохраню ли активность и самостоятельность?
Почему я уже сейчас чувствую себя уставшим?
Не слишком ли поздно что-то менять?

ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ НАЧИНАЕТСЯ УЖЕ СЕЙЧАС!



- Сохранить силы для собственных планов;
- Сделать зрелость временем новых возможностей.



- Научиться слышать потребности своего тела;
- Перестать постоянно откладывать заботу о себе;



- Продолжать двигаться, учиться и открывать новое;
- Осуществить то, о чем мечтаешь всю жизнь!

ВСТУПИТЬ В КЛУБ



ДОГОВОРИТЬСЯ С ТЕЛОМ,

А НЕ БОРОТЬСЯ С НИМ

Забота о себе не должна превращаться в постоянную борьбу, жёсткие ограничения и бесконечное преодоление:

- уважать собственные возможности и ограничения;
- обращать внимание на сигналы своего тела;
- понимать взаимосвязь привычек и самочувствия;
- не ждать критического момента, чтобы заняться собой;
- выстраивать изменения, которые можно поддерживать годами.

ВСТУПИТЬ В КЛУБ



5 опор активного долголетия



1 Движение и физическая активность.

3 Питание и повседневные привычки.

4 Баланс нагрузки и отдыха.

5 Окружение и смысл жизни.

5 Сон и восстановление.

БОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ НАЧИНАЮТСЯ С НЕБОЛЬШИХ РЕШЕНИЙ

01

ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА СЕБЯ

Замечать своё состояние, привычки и перегрузку.

02

ОПРЕДЕЛИТЬ ГЛАВНОЕ

Понять, что сейчас требует вашего внимания.

03

ВЫБРАТЬ ПОСИЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Найти изменение, которое впишется в ваш ритм жизни.

04

СДЕЛАТЬ ЕГО РЕГУЛЯРНЫМ

Постепенно формировать привычку, не требуя мгновенного результата.

05

НАБЛЮДАТЬ И КОРРЕКТИРОВАТЬ

Оценивать изменения и при необходимости пересматривать действия.

ВСТУПИТЬ В КЛУБ

ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ В ARB CLUB?



ВСТУПИТЬ В КЛУБ

Практические материалы для здоровья и энергии

Рекомендации по формированию полезных привычек

Поддержка и общение с единомышленниками

Рецепты и питание на каждый день

Тренировки и активность в удобном формате

Челленджи, подарки и мотивация на пути

ОТЗЫВЫ НАШИХ УЧАСТНИКОВ



«Спасибо за клуб! ❤️ Раньше я постоянно откладывала себя на потом: дети, дом, работа. Здесь мне понравилось, что никто не заставляет резко менять жизнь. Начала с простого — прогулки, вода, сон. Постепенно появилось больше энергии, стала легче просыпаться и наконец-то находить время для себя!»



«Самое ценное для меня — это поддержка! Раньше начинала заниматься собой и через три дня всё бросала. А здесь появилось ощущение, что я не одна. Постепенно меняю привычки, больше гуляю, лучше высыпаюсь. И главное — перестала ругать себя за каждый пропуск. Хочется продолжать!»



«Долгое время жил только работой. Постоянная усталость, стресс, на себя времени не оставалось. В клубе понравилось, что всё по делу, без лишней теории. Начал больше двигаться, следить за питанием и отдыхом. Чувствую себя бодрее, спокойнее. Даже снова начал бегать по утрам!»

ТАРИФЫ ПОДПИСКИ
В НАШ ARB CLUB В TELEGRAMM

7 ДНЕЙ

БЕСПЛАТНО

ПРОБНЫЙ ПЕРИОД



1 МЕСЯЦ

390 ₽

НАЧАТЬ С МАЛОГО



3 МЕСЯЦА

890 ₽

(≈297 ₽/МЕС.)

ВТЯНУТЬСЯ



1 ГОД

2 390 ₽

(≈199 ₽/МЕС.)

СТАТЬ АКТИВНЫМ ЗДОРОВЫМ ДОЛГОЖИТЕЛЕМ!



ВСТУПИТЬ В КЛУБ

Открыты для любой поддержки: от финансовой помощи до передачи личного опыта и взаимноусиливающих совместных мероприятий.

Сохранить
молодость

Быть
счастливым

Стать
богаче
и материально
и духовно

ARB CLUB

ВСТУПИТЬ В КЛУБ

НАЧНИТЕ МЕНЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ УЖЕ СЕГОДНЯ!

