



Väck kroppens dolda krafter

Hypoxiträning för var och en En kurs av Boris Aranovich

Det är allmänt erkänt att kroppen besitter en inneboende förmåga att läka sig själv. Denna självläkande kraft är robust, men kan försvagas genom åldrande och olika livspåfrestningar. Detta kan leda till att människor blir mer sårbara för virusangrepp, påverkas negativt av miljöstrålning, väderförändringar och andra faktorer som bidrar till sjukdom.

Hypoxiträning aktiverar kroppens dolda resurser, såsom autofagi, vilket är en process för självrensning på cellnivå. Genom att förbättra blodcirkulationen och hormonbalansen samt stärka immunförsvaret, erbjuder hypoxiträning en holistisk approach till hälsan. Vidare kan denna träningsform aktivera vilande gener och effektivt hantera stress, inklusive negativa mönster i det undermedvetna.

Metoden innefattar en serie övningar som kombinerar kortvarig fysisk aktivitet med speciella andningstekniker. Dessa övningar inkluderar energetiska inverkan med handpåläggning och andning, spännings- och avslappningsövningar samt mentala övningar, alla utförda i samband med kontrollerad andning. En av de stora fördelarna med hypoxiträning är att den inte kräver mycket tid; endast 20 minuter per dag är nödvändigt, uppdelat i två sessioner om 10 minuter var, en på morgonen och en på kvällen.

Hypoxiträning står således som en tillgänglig och kraftfull metod för att främja hälsa och förebygga sjukdom. Dess enkelhet och vetenskapliga grund gör den till en attraktiv lösning för många som söker att återta eller upprätthålla sitt välbefinnande i en alltmer krävande och stressfylld värld.

Boris Aranovich är en internationellt erkänd expert inom området Alternativ Medicin. Boris har 47 år erfarenhet inom hälsa, han är forskare, författare till 15 hälsoböcker och utvecklare av många hälsometoder och interaktiva hälsoprogram

Kolla innehållet av kursen på nästa sidor



INNEHÅLLET I KURSEN VÄCK KROPPENS Dolda KRAFTER

DAG 1: DEN 3 FEB



VAD ÄR HYPOXITRÄNING?

VAD HÄNDER I KROPPEN VID
HYPOXITRÄNING? FORSKNING.
HÄLSOEFFEKTER VID
HYPOXITRÄNING



HUR MAN TAR BORT
SPÄNNINGAR FRÅN KROPPEN

SPECIELLA ÖVNINGAR



HUR MAN AKTIVERAR
AUTOFAGI

KROPPENS VIKTIGASTE
RENSNINGSFUNKTION. KOMBINATION
AV FYSISKA ÖVNINGAR OCH
ANDNINGSÖVNINGAR.



BÄSTA SÄTTET ATT
ÅSTADKOMMA HORMONELL
BALANS.

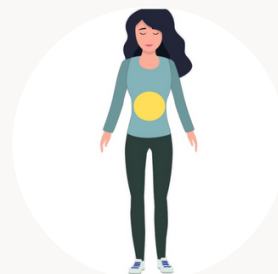
PRAKTISKA ÖVNINGAR



HUR MAN AKTIVERAR
"SOVANDE" GENER

SPECIELLA ANDNINGSÖVNINGAR
MED HANDPÅLÄGGNING.

IV



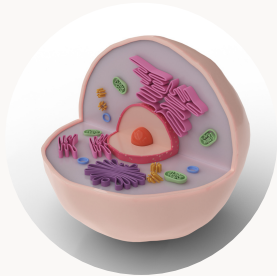
AKTIVERING AV LYMFAN

PRAKTISKA ÖVNINGAR.



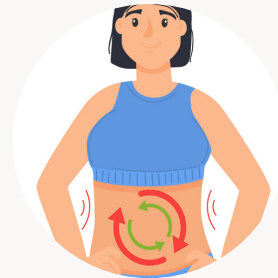
INNEHÅLLET I KURSEN VÄCK KROPPENS Dolda KRAFTER

DAG 2: DEN 4 FEB



FÖRYNGRINGSEFFEKTER
GENOM ATT BLOCKERA TOR
KOMPLEX

PRAKTISKA ÖVNINGAR



NORMALISERA VIKTEN

ETT EFFEKTIVT SÄTT ATT BRÄNNA
KROPPSFETT



BLI 2-3 GÅNGER EFFEKTIVARE

MED HJÄLP AV ÖVNINGAR SOM
AKTIVERAR ALFARYTMEN I HJÄRNAN.



BALANSERA NERVSISTELET

MED ANDNINGSÖVNINGAR OCH
HANDPÅLÄGGNING



BÄTTRE OCH DJUPARE SÖMN.

.PRAKTISKA ÖVNINGAR

IV



FÖRBÄTTTRA IMMUNSYSTEMET

PRAKTISKA ÖVNINGAR.

EFTER KURSEN FÅR DU BOKEN OCH ETT INTERAKTIVT PROGRAM MAILAT TILL DIG MED EN KOD
SOM GER DIG ACCESS OCH MÖJLIGGÖR NEDLADDNING FÖR BOKEN OCH TILLGÅNG TILL
PROGRAMMET DYGNET RUNT. DU KOMMER ÄVEN ATT FÅ DEN INSPELADE KURSEN SKICKAD TILL
DIG.

