

MITO LONGEVITY

MITO LONGEVITY CHALLENGE 66 DAYS



Добро
пожаловать!

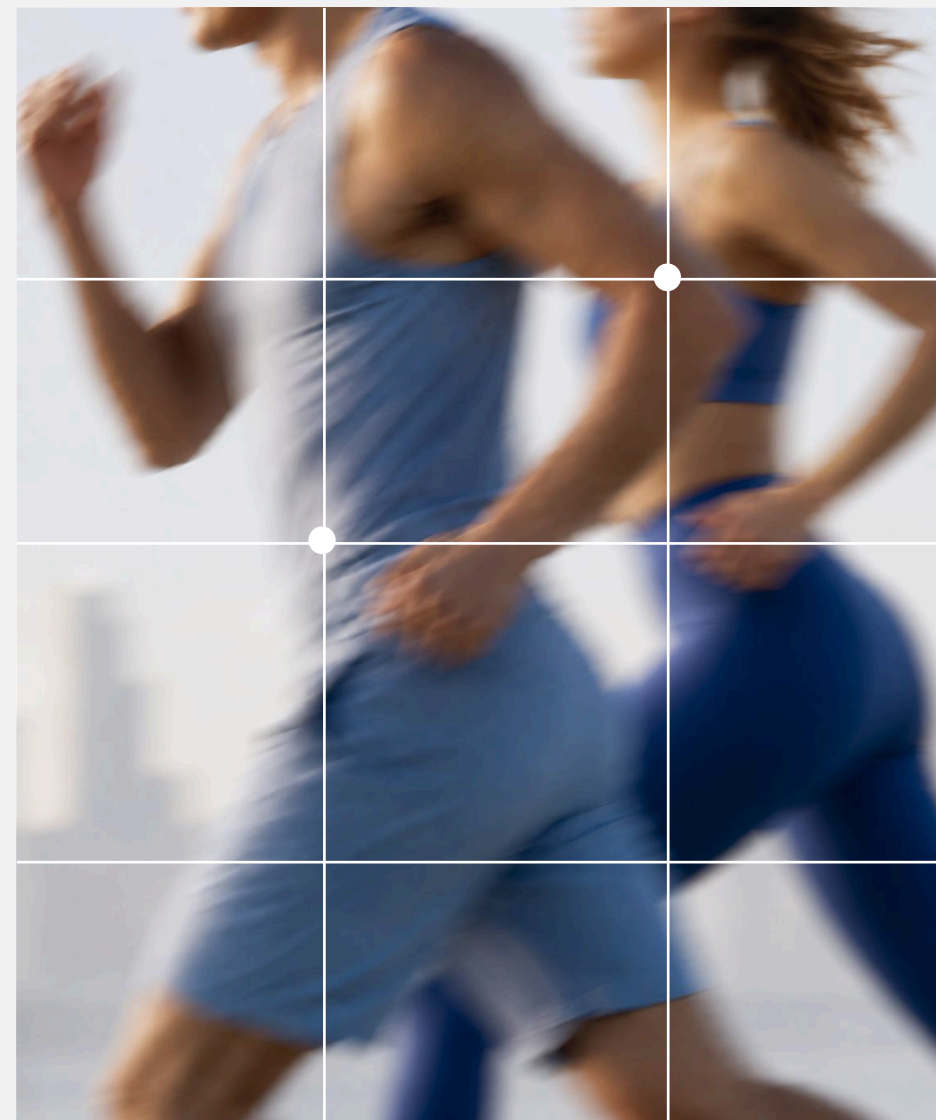


В MITO LONGEVITY CHALLENGE 66 DAYS

MITO LONGEVITY

Вы начинаете не просто
очередной марафон
привычек.

Вы начинаете путь
формирования нового
образа жизни.



ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

/01 Добро пожаловать
в MITO Longevity Challenge.

/02 8 практик.

/03 Правила Challenge.

/04 Термальная практика.

/05 Дыхательная практика.

/06 Световая практика.

/07 Практика движения.

/08 Практика сна.

/09 Практика антистресс.

/10 Метаболическая практика.

/11 Нутрицевтическая практика.

/12 Приложения (списки питания,
рекомендации и т.д.).



MITO LONGEVITY

это система ежедневных ритуалов, направленная на поддержание высокой энергии, ясности мышления, физической силы, быстрого восстановления и активного долголетия.

**ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ
CHALLENGE**



~~не выполнить задания.~~



сформировать систему действий, которую вы сохраните на долгие годы.

Каждый день вы будете создавать условия для сильных митохондрий — источника клеточной энергии, от которого зависят ваше самочувствие,

работоспособность, восстановление, устойчивость к стрессу и качество жизни. MITO Longevity — это баланс между вызовом и восстановлением.

ОСНОВОЙ CHALLENGE ЯВЛЯЮТСЯ ДВА ПРИНЦИПА:

Восстановление

процессы, позволяющие организму адаптироваться к нагрузке, создавать новые энергетические резервы и становиться сильнее.

Гормезис

контролируемый стресс, который делает организм сильнее.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВЫ БУДЕТЕ ДВИГАТЬСЯ ПО ОДНОЙ ФОРМУЛЕ:

Энергия

Адаптация

Восстановление

Регенерация

Утром — создать энергию.

Вечером — запустить восстановление.

Днем — развить силу и устойчивость.

Ночью — построить более сильную версию себя.

8 ЕЖЕДНЕВНЫХ ПРАКТИК

01/ Термальная практика

Используйте контролируемое воздействие температуры для запуска адаптационных механизмов организма, стимуляции митохондриального биогенеза, повышения устойчивости к стрессу и увеличения энергетического потенциала.

02/ Дыхательная практика

Практикуйте дыхательные упражнения для насыщения организма кислородом, активации митохондрий, повышения клеточного энергообмена, концентрации внимания и снижения уровня стресса.

03/ Световая практика

Используйте естественный и терапевтический свет для стимуляции клеточной энергетики, улучшения микроциркуляции, поддержки циркадных ритмов и активации митохондрий.

04/ Практика движения

Двигайтесь каждый день, чтобы активировать мышцы, улучшить кровообращение, сохранять физическую силу, поддерживать здоровье сосудов и стимулировать образование новых митохондрий.

Каждый день Challenge строится вокруг восьми практик MITO Longevity. Именно они формируют состояние человека, поддерживают здоровье митохондрий и постепенно меняют качество жизни.

06/ Практика сна

Создавайте условия для глубокого, качественного сна — главного периода восстановления мозга, гормональной системы, митохондрий и энергетических ресурсов организма.

06/ Практика антистресс

Поддерживайте нервную систему, снижайте уровень стресса, повышайте стрессоустойчивость и активируйте процессы восстановления организма.

07/ Метаболическая практика

Осознанное питание — один из ключевых ритуалов MITO Longevity. Оно помогает развивать метаболическую гибкость, поддерживать высокий уровень энергии и создавать оптимальные условия для работы митохондрий.

08/ Нутрицевтическая практика

Поддерживайте организм необходимыми нутриентами для работы митохондрий, когнитивной функции, восстановления, физической активности и активного долголетия.

ПРАВИЛА CHALLENGE

MITO Longevity Challenge — это 66-дневная система формирования ежедневных ритуалов здоровья, энергии и активного долголетия.

Если во время Challenge вы захотите пригласить к участию друзей, коллег или близких, это можно сделать в любой момент. После покупки и регистрации каждому участнику на электронную почту приходит персональный

QR-код, которым можно легко поделиться. Достаточно отправить его человеку, которого вы хотите пригласить, чтобы он смог присоединиться к MITO Longevity Challenge.

/01

КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ

Для участия в Challenge необходимо:

- приобрести стартовый пакет участника;
- зарегистрироваться в MITO Longevity Challenge;
- получить доступ к приложению Challenge;
- ознакомиться с правилами участия.

После регистрации вы сможете ежедневно отмечать выполнение практик и отслеживать свой прогресс.

/02

СООБЩЕСТВО

После регистрации:

- подпишитесь на страницу MITO Longevity Community;
- подпишитесь на страницы партнеров Challenge;
- перейдите под официальный анонс Challenge и отметьте в комментариях трех друзей, которых вы хотите пригласить пройти этот путь вместе.

MITO Longevity — это сообщество людей без возраста. Мы убеждены, что изменения происходят быстрее в окружении единомышленников.

/03

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРАКТИКИ

Каждый день в приложении вам необходимо выполнять и отмечать восемь практик MITO Longevity.

Регулярность — главный принцип Challenge.

Именно ежедневные действия формируют привычки, меняют состояние человека и постепенно становятся образом жизни.

/04

ДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ПУТЕМ

Во время Challenge публикуйте фотографии, видео и истории своего пути.

При размещении публикаций обязательно отмечайте страницу MITO Longevity Community. Ваш пример может вдохновить других людей сделать первый шаг к здоровью и активному долголетию.

/05

НАГРАДЫ

Каждый шаг имеет значение.

Каждый участник, который проходит Challenge, уже становится частью сообщества MITO Longevity.

I уровень

- проходят все 66 дней;
- ежедневно выполняют все практики;
- регулярно отмечают выполнение в приложении;
- публикуют материалы о своем пути и отмечают MITO Longevity Community;
- выполняют все условия Challenge.

Именно эти участники получают право участвовать в розыгрыше главных подарков от партнеров Challenge.

II уровень

Если вы присоединились позже, пропустили несколько дней или не смогли ежедневно отмечать выполнение практик, вы все равно остаетесь участником MITO Longevity Challenge и можете претендовать на специальные подарки и поощрения, предусмотренные для этой категории участников.

Для участников, которые проходят Challenge в своем темпе.

II уровень

Каждый участник, зарегистрировавшийся в MITO Longevity Challenge, получаетменной сертификат Чемпиона MITO Longevity, подтверждающий участие в Challenge и прохождение пути формирования новых привычек.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Не стремитесь быть идеальными.

Именно так формируется образ жизни MITO Longevity.

Стремитесь быть последовательными.

Не сравнивайте себя с другими.

Каждая привычка — это вклад в активное долголетие.

Сравнивайте себя только с тем человеком, которым вы были вчера.

Каждый выполненный ритуал — это вклад в ваши митохондрии.

Каждый день — это вклад в здоровье.

/01 ТЕРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

ПРАВИЛО

Ежедневно используйте контролируемое воздействие температуры для запуска адапционных механизмов организма.

Вы можете использовать холод, тепло или их сочетание в зависимости от времени суток, состояния организма и выбранного протокола.

Основная задача термальной практики — не испытать себя, а создать условия для адаптации организма, повышения устойчивости и восстановления.

ПРИМЕРЫ

Может включать:

Утренний блок

- Ледяная ванна
- Холодный душ
- Контрастные процедуры
- Погружение в холодную воду

Тепловые практики

- Инфракрасная сауна
- Финская сауна
- Баня
- Другие контролируемые тепловые процедуры.

В протоколе Президента используются:

Утро

Ледяная ванна
Температура: 9°C
Продолжительность:
40–60 секунд

Вечер

Инфракрасная сауна
3 раза в неделю
10–20 минут
Ледяная ванна
Температура: 9°C
Продолжительность: 2–4
минуты примерно за час до сна.

ДЛЯ ЧЕГО ЭТО?

Современный человек большую часть жизни проводит в условиях постоянного температурного комфорта.

Однако именно кратковременное контролируемое воздействие холода и тепла является одним из естественных стимулов адаптации организма.

МИТО ЭФФЕКТ

- запуску адаптационных механизмов организма;
- стимуляции митохондриального биогенеза;
- повышению устойчивости к стрессу;
- увеличению энергетического потенциала;
- стимуляции белков теплового шока;

Такие воздействия помогают организму учиться быстрее реагировать на изменения окружающей среды, эффективнее использовать собственные ресурсы и повышать устойчивость к стрессу.

Регулярная термальная практика способствует формированию долгосрочной адаптации и становится частью образа жизни MITO Longevity.

Регулярная термальная практика способствует:

- усилению процессов восстановления;
- поддержке восстановления митохондрий;
- повышению качества сна;
- повышению общей устойчивости организма.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Не стремитесь к экстремальным температурам.

При необходимости используйте терапевтические световые устройства.

Главная задача Challenge — сформировать ежедневную привычку, а не установить рекорд.

Начинайте постепенно.

Если у вас имеются хронические заболевания сердечно-сосудистой системы, тяжелая гипертония или противопоказания к холодным и теплым процедурам, перед началом практики проконсультируйтесь с врачом.

Помните: в MITO Longevity холод и тепло являются не самоцелью. Это инструмент создания более сильных митохондрий, высокой энергии и способности организма адаптироваться к нагрузкам.

/02 ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

ПРАВИЛО

Ежедневно выполняйте дыхательную практику, направленную на улучшение использования кислорода организмом, активацию митохондрий и повышение способности организма адаптироваться к нагрузке.

Дыхание — это один из самых доступных инструментов управления энергией, стрессом и восстановлением.

ПРИМЕРЫ

Дыхательная практика может включать:

- спокойное осознанное дыхание;
- дыхательные упражнения;
- дыхательные протоколы;
- гипоксические тренировки;
- респираторный гормезис;
- задержки дыхания.

В протоколе Президента используются:

Утренняя практика

Дыхание
Продолжительность:
5–10 минут

Вечерняя практика

Гипоксическая тренировка
Oxiterra 3 раза в неделю
Продолжительность: 40 минут

После плавания
— ныряние с задержкой
дыхания как элемент
респираторного гормезиса.

ДЛЯ ЧЕГО ЭТО?

Каждая клетка организма нуждается в кислороде. Именно митохондрии используют кислород для производства клеточной энергии.

Регулярные дыхательные практики помогают улучшить эффективность использования

МИТО ЭФФЕКТ

- активации митохондрий;
- насыщению организма кислородом;
- активации энергетического обмена;
- снижению уровня кортизола;
- включению мозга;
- улучшению концентрации внимания;

кислорода, повысить устойчивость организма к физическим и эмоциональным нагрузкам, развить способность быстрее восстанавливаться и лучше концентрироваться.

Контролируемая работа с дыханием также является одним из инструментов гормезиса, который тренирует адаптационные возможности организма.

Регулярная дыхательная практика способствует:

- развитию способности организма эффективно использовать кислород;
- повышению кислородной эффективности;
- повышению устойчивости к стрессу;
- развитию адаптационных резервов организма.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Начинайте с простых дыхательных практик продолжительностью 5–10 минут.

По мере подготовки можно включать гипоксические тренировки и другие методы контролируемого дыхательного гормезиса.

Главная цель — не задержать дыхание как можно дольше, а постепенно развивать способность организма эффективно использовать кислород и быстрее восстанавливаться после нагрузки.

/03 СВЕТОВАЯ ПРАКТИКА

ПРАВИЛО

Ежедневно используйте естественный или терапевтический свет для поддержки циркадных ритмов, клеточной энергетики и здоровья митохондрий.

Свет является одним из ключевых факторов, регулирующих внутренние биологические часы человека.

ПРИМЕРЫ

Световая практика может включать:

- утренний солнечный свет;
- инфракрасный свет;
- красный свет;
- светотерапию;
- приборы для поддержки циркадных ритмов.

В протоколе Президента используются:

Утром

- инфракрасные лампы;
- виброплатформа;
- упражнения с гантелями.

Днем

- Прибор Luminette
- Продолжительность:
25 минут

Во время сна

Создание оптимальной световой среды:

- blackout-шторы;
- отсутствие световых помех.

ДЛЯ ЧЕГО ЭТО?

Именно свет помогает синхронизировать циркадные ритмы, влияет на уровень бодрости днем, качество сна ночью и процессы восстановления.

МИТО ЭФФЕКТ

- стимуляции клеточной энергетики;
- активации митохондрий;
- улучшению микроциркуляции;
- настройке циркадных ритмов;
- повышению дневной энергии;

Организм человека постоянно реагирует на свет.

Регулярное использование световых практик помогает поддерживать естественные биологические ритмы, улучшает самочувствие и способствует высокой дневной энергии.

Регулярная световая практика способствует:

- улучшению концентрации;
- повышению стрессоустойчивости;
- максимальной выработке мелатонина;
- восстановлению мозга;
- восстановлению митохондрий во время сна.

РЕКОМЕНДАЦИИ

По возможности начинайте день с естественного солнечного света.

При необходимости используйте терапевтические световые устройства.

Помните: в вечернее время минимизируйте воздействие яркого искусственного света и создавайте темную среду для полноценного восстановления организма.

/04 ПРАКТИКА ДВИЖЕНИЯ

ПРАВИЛО

Двигайтесь каждый день.

Ежедневное движение является обязательной частью MITO Longevity независимо от возраста, уровня подготовки или физической формы.

Главная цель практики — не достижение спортивных результатов, а формирование привычки ежедневно использовать свое тело, поддерживать здоровье митохондрий и сохранять физическую силу на протяжении всей жизни.

ПРИМЕРЫ

Практика движения может включать:

- ходьбу;
- силовые тренировки;
- кардиотренировки;
- плавание;
- упражнения с собственным весом;
- работу на виброплатформе;
- функциональные тренировки;
- велосипед;
- танцы;
- активное восстановление.

В протоколе Президента используются:

Утренний блок

Одновременно:

- инфракрасные лампы;
- виброплатформа;
- упражнения с гантелями:
 - бицепс;
 - плечи;
 - трапеция.

Вечерний блок

• **силовая тренировка**

— 3 раза в неделю по 45–60 минут;

• **плавание**

— 3 раза в неделю по 20–30 минут;

• **гипоксическая тренировка Oxiterra**

— 3 раза в неделю по 40 минут.

• **после плавания**

— ныряние с задержкой дыхания;

ДЛЯ ЧЕГО ЭТО?

При недостатке физической активности постепенно снижается мышечная масса, ухудшается работа сосудов, уменьшается количество митохондрий, снижается уровень энергии и способность организма адаптироваться к нагрузке.

Каждая тренировка — это сигнал организму стать сильнее.

Человеческий организм создан для движения.

Регулярное движение позволяет сохранить силу, выносливость, скорость восстановления и функциональные возможности организма на долгие годы.

Каждое движение — это инвестиция в активное долголетие.

МИТО ЭФФЕКТ

- включению мышц;
- активации кровообращения;
- запуску продуктивного состояния;
- стимуляции образования новых митохондрий;
- стимуляции митохондриального биогенеза;
- поддержанию активности митохондрий;

Регулярная практика движения способствует:

- развитию аэробной выносливости;
- сохранению силы;
- сохранению мышечной массы;
- улучшению обмена веществ;
- поддержке гормонального здоровья;
- ускорению восстановления;
- поддержке активного долголетия.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Двигайтесь ежедневно.

Не обязательно проводить тяжелую тренировку каждый день.

Это про постоянство.

В одни дни это может быть силовая нагрузка.

В другие — плавание, прогулка или активное восстановление.

Главная цель — сформировать непрерывную привычку движения.

MITO Longevity — это не про максимальную нагрузку.

ПРИМЕЧАНИЕ

Интенсивность тренировки должна соответствовать вашему возрасту, состоянию здоровья и уровню подготовки.

Если организму требуется восстановление, активная прогулка или легкое движение могут быть более полезны, чем тяжелая тренировка.

В MITO Longevity важнее регулярность, чем рекорды.

/05 ПРАКТИКА СНА

ПРАВИЛО

Сон — главный инструмент MITO Longevity.

Создайте режим сна, который позволит вашему организму полностью восстанавливаться каждую ночь.

Именно во время сна происходят основные процессы восстановления мозга, гормональной системы и митохондрий.

ПРИМЕРЫ

Практика сна может включать:

- фиксированное время отхода ко сну;
- подготовку организма ко сну;
- создание оптимальной температуры спальни;
- затемнение помещения;
- ограничение световых раздражителей;
- использование устройств, для качество сна.

В протоколе Президента используются:

- температура спальни — 20°C;
- температура поверхности кровати — 18°C;
- влажность воздуха — 47%;
- blackout-шторы;
- отсутствие световых помех;
- прибор Truvaga Sleep Protocol;
- прибор Elemind во время сна.

ДЛЯ ЧЕГО ЭТО?

Именно ночью происходят процессы регенерации мозга, синтезируются необходимые гормоны, восстанавливаются митохондрии, перерабатывается

МИТО ЭФФЕКТ

- улучшению качества сна;
- увеличению продолжительности глубокого сна;
- восстановлению мозга;
- восстановлению митохондрий;
- активации блуждающего нерва;

Во время сна организм не отдыхает. Он восстанавливается.

полученная за день информация и создаются условия для высокой энергии следующего дня. Качество дня начинается с качества ночи.

Регулярная практика сна способствует:

- максимальной выработке мелатонина;
- повышению variability сердечного ритма (HRV);
- повышению готовности организма к следующему дню;
- ускорению процессов восстановления.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Ложитесь спать и просыпайтесь примерно в одно и то же время.

Создавайте темную, тихую и прохладную среду.

За час до сна постепенно снижайте уровень стимуляции организма.

Помните: Не существует ни одной практики MITO Longevity, которая могла бы полностью компенсировать хроническое недосыпание.

/06 ПРАКТИКА АНТИСТРЕСС

ПРАВИЛО

Стресс является частью жизни.

Ежедневно выполняйте практику, которая помогает восстановить нервную систему, снизить уровень стресса и повысить способность организма адаптироваться к ежедневным нагрузкам.

Но именно способность восстанавливаться после него определяет качество жизни, уровень энергии и скорость восстановления организма.

Высокая энергия невозможна без восстановления.

ПРИМЕРЫ

Практика антистресс может включать:

- дыхательные практики;
- медитацию;
- молитву;
- благодарность;
- ведение дневника;
- прогулку на природе;
- практику тишины;
- работу с блуждающим нервом;
- другие ежедневные практики восстановления.

В протоколе Президента используются:

Днем

Pulsetto

Продолжительность: 10 минут

Перед сном

Truvaga

Продолжительность: 2 минуты.

ДЛЯ ЧЕГО ЭТО?

Стресс невозможно полностью исключить. Но можно изменить способность организма справляться с ним.

Постоянное эмоциональное напряжение повышает уровень кортизола, ухудшает восстановление, снижает концентрацию внимания и постепенно истощает энергетические ресурсы организма.

МИТО ЭФФЕКТ

- снижению уровня кортизола;
- поддержке нервной системы;
- повышению стрессоустойчивости;
- улучшению концентрации внимания;

Ежедневные практики восстановления помогают сохранить внутреннее спокойствие, ясность мышления и способность принимать решения независимо от внешних обстоятельств.

MITO Longevity — это не отсутствие стресса. Это высокая устойчивость к нему.

Регулярная практика антистресс способствует:

- переключению организма в режим восстановления;
- активации блуждающего нерва;
- улучшению качества сна;
- ускорению процессов восстановления;
- сохранению высокой дневной энергии.

РЕКОМЕНДАЦИИ

В MITO Longevity именно ежедневное восстановление позволяет организму легче переносить нагрузки и создавать новые адаптационные резервы.

Выберите одну практику восстановления и выполняйте ее ежедневно.

Не меняйте практику каждый день.

Регулярность всегда эффективнее разнообразия.

ПРИМЕЧАНИЕ

Если в вашей жизни высокий уровень физических, эмоциональных или интеллектуальных нагрузок, увеличивайте внимание не к нагрузке, а к восстановлению.

Чем выше нагрузка, тем выше должна быть культура восстановления.

/07 МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

ПРАВИЛО

Главная задача —
обеспечить клетки энергией.

Создавайте стабильный уровень энергии через питание,
развитие метаболической гибкости и обеспечение
организма ресурсами для адаптации и восстановления.

Главная задача питания
в MITO Longevity — не
ограничивать человека.

ПРИМЕРЫ

Метаболическая практика может включать:

- LCHF-питание;
- достаточное потребление белка;
- полезные жиры;
- контроль уровня сахара;
- интервалы между приемами пищи;
- MITO-коктейли.

В протоколе Президента используются:

Утро

LCHF-завтрак.
Жирный кофе с Brain Oil.
MITO-коктейль.

Вечер

LCHF-ужин.
MITO-коктейль.

ДЛЯ ЧЕГО ЭТО?

Большинство людей испытывают не недостаток калорий. Они испытывают недостаток стабильной энергии.

Резкие колебания уровня сахара приводят к снижению концентрации, усталости, чувству голода и снижению работоспособности.

МИТО ЭФФЕКТ

- развитию метаболической гибкости;
- созданию стабильного уровня энергии;
- поддержке работы митохондрий;
- обеспечению организма ресурсами для восстановления;

Метаболическая практика помогает организму эффективнее использовать различные источники энергии и постепенно развивать метаболическую гибкость.

Именно это позволяет сохранять высокий уровень энергии в течение дня.

Регулярная метаболическая практика способствует:

- поддержке когнитивной функции;
- улучшению обмена веществ;
- поддержке активного долголетия;
- созданию условий для восстановления митохондрий ночью.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Не стремитесь к идеальному питанию.

Каждый прием пищи — это возможность обеспечить организм строительным материалом для энергии, восстановления и долгой активной жизни.

Стремитесь к последовательности.

Главная задача — сформировать устойчивую систему питания, которой вы сможете придерживаться многие годы.

/08 НУТРИЦЕВТИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

ПРАВИЛО

Нутрицевтики не заменяют образ жизни.

Ежедневно обеспечивайте организм необходимыми нутриентами для поддержки митохондрий, мозга, восстановления и активного долголетия.

Они усиливают эффект ежедневных ритуалов MITO Longevity.

ПРИМЕРЫ

В протоколе Президента используются:

- T8 Extra;
- Stone;
- Feel;
- Омега-3;

- Витамин D3;
- Магний B6;
- Витамин C + цинк;
- Липосомальное железо;

- IQ Code;
- TEO GREEN
- BEET SHOT
- MITO-коктейли;

- другие продукты VILAVI в зависимости от целей и уровня нагрузки.

ДЛЯ ЧЕГО ЭТО?

Даже самый качественный рацион не всегда способен полностью покрыть потребность организма в необходимых веществах.

МИТО ЭФФЕКТ

- поддержке работы митохондрий;
- поддержке когнитивной функции;
- поддержке энергии;
- поддержке физической активности;

При высокой физической, интеллектуальной и эмоциональной нагрузке потребность в отдельных нутриентах может возрастать.

Нутрицевтическая поддержка помогает восполнить необходимые ресурсы и создать условия для эффективной работы митохондрий.

Регулярная нутрицевтическая поддержка способствует:

- поддержке процессов восстановления;
- защите клеток от окислительного стресса;
- поддержке памяти и концентрации внимания;
- поддержке активного долголетия.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Нутрицевтическая практика всегда строится индивидуально и зависит от возраста, уровня физической активности, состояния здоровья, образа жизни и целей человека.

Если клетка ежедневно не получает необходимых веществ, со временем это может привести к снижению эффективности ее работы, нарушению обменных процессов, ухудшению восстановления и постепенному снижению энергетического потенциала организма.

Помните, что нутриенты — это питание для каждой клетки организма.

Именно из витаминов, минералов, микроэлементов, жирных кислот, аминокислот и других биологически активных веществ клетки получают ресурсы для производства энергии, восстановления и выполнения своих функций.

Регулярное обеспечение организма необходимыми нутриентами помогает поддерживать нормальную работу митохондрий, клеточный энергообмен, когнитивные функции, иммунную систему и процессы естественного восстановления

ПРИЛОЖЕНИЕ

**МЫШЛЕНИЕ
MITO LONGEVITY**



1. ЭНЕРГИЯ — ГЛАВНАЯ ВАЛЮТА ЖИЗНИ

Большинство людей измеряют свою жизнь временем. Но время без энергии ничего не стоит. Можно иметь свободный день и не иметь сил прожить его полноценно. Можно иметь возможности, но не иметь энергии воспользоваться ими. Именно поэтому в MITO Longevity главной ценностью становится энергия.

Каждый ритуал задает один вопрос:

**Создает ли это больше
энергии для моей жизни?**

Если ответ «да» — это движение в сторону активного долголетия.

2. СНАЧАЛА СОСТОЯНИЕ — ПОТОМ РЕЗУЛЬТАТ

Большинство людей пытаются изменить свою жизнь через силу воли. MITO Longevity предлагает другой путь. Сначала меняется состояние. Потом появляются новые решения. Потом новые действия. И только потом — новые результаты. Именно поэтому мы не начинаем с целей.

Мы начинаем с энергии.

3. ОРГАНИЗМ ВСЕГДА ОТВЕЧАЕТ НА ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Организм невозможно обмануть.
Он не слышит обещаний.
Не понимает мотивационных цитат.
Не знает, какой сегодня день недели.
Он отвечает только на действия.
Каждый прием пищи.
Каждая ночь.
Каждая тренировка.
Каждый стресс.
Каждая прогулка.
Каждое восстановление.
Каждый день вы даете организму инструкции.
Именно они определяют ваше будущее.

4. В MITO LONGEVITY НЕТ ВЫБОРА МЕЖДУ ПРИВЫЧКАМИ И ПРОДУКТАМИ

Мы не спрашиваем, что важнее.

Ежедневные ритуалы формируют среду, в которой организм способен восстанавливаться, адаптироваться и сохранять здоровье.

Нутрицевтическая поддержка обеспечивает клетки высококачественными компонентами, необходимыми для производства энергии, восстановления тканей, защиты от окислительного стресса и эффективной работы митохондрий. Именно на клеточном уровне начинается большинство процессов, от которых зависят самочувствие, работоспособность и темпы старения.

Важно и то, и другое.

Ритуалы помогают организму работать лучше. Нутрицевтики дают клеткам ресурсы для этой работы.

Именно поэтому в MITO Longevity они не конкурируют между собой, а становятся частью одной системы. Когда правильный образ жизни сочетается с научно обоснованной нутрицевтической поддержкой, организм получает максимально возможные условия для здоровья, высокой энергии и активного долголетия.

5. ЛЮБОЙ ВЫБОР — ЭТО СИГНАЛ МИТОХОНДРИЯМ

Каждый день митохондрии получают тысячи сигналов.

Продолжать экономить энергию.

Или создавать новую.

Каждый ритуал сообщает клетке: «Среда безопасна. Можно становиться сильнее.»

Или наоборот.

Именно поэтому в MITO Longevity нет неважных действий.

Каждый выбор имеет значение.

6. ГОРМЕЗИС — ЯЗЫК, НА КОТОРОМ ОРГАНИЗМ ПОНИМАЕТ РАЗВИТИЕ

Организм становится сильнее не в комфорте. Он становится сильнее после разумного вызова.

Холод.

Движение.

Гипоксия.

Силовая нагрузка.

Все это сигналы, которые говорят организму: «Пора адаптироваться.»

Но есть одно условие.

После любого вызова обязательно должно идти восстановление.

Именно баланс между ними создает активное долголетие.

7. ВОССТАНОВЛЕНИЕ — ЭТО НЕ ОТДЫХ

Многие считают восстановление бездействием.

На самом деле именно в этот момент происходит главная работа.

Создаются новые митохондрии.

Восстанавливается мозг.

Восстанавливается нервная система.

Обновляются ткани.

Формируются новые энергетические резервы.

Поэтому восстановление — это такая же активная практика, как тренировка.

8. ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ ПОХОЖ НА СВОИ РИТУАЛЫ

Нас меняют не большие решения.

Нас меняют маленькие действия, которые повторяются ежедневно.

Ритуалы формируют состояние.

Состояние формирует характер.

Характер формирует судьбу.

Именно поэтому MITO Longevity — это система ритуалов, а не мотивации.

9. ДЛИННАЯ ИГРА

Каждый ритуал — это инвестиция.
Инвестиция не в сегодняшний день.

А в себя через десять, двадцать и тридцать лет. Люди без возраста принимают решения иначе.

Они не спрашивают: «Что принесет удовольствие сегодня?»»

Они спрашивают: «Каким человеком меня сделает это решение через годы?»»

10. ГЛАВНЫЙ ВОПРОС КАЖДОГО ДНЯ

Перед сном задайте себе всего один вопрос.

Создал ли я сегодня условия для сильных митохондрий?

Не был ли день идеальным.

Не выполнил ли я все.

А именно: Создал ли я сегодня условия для энергии?

Для восстановления?

Для ясности мышления?

Для физической силы?

Для активного долголетия?

Если ответ «да», значит сегодняшний день уже стал частью вашей длинной игры.

11. 10 ОШИБОК, КОТОРЫЕ СОВЕРШАЮТ ПОЧТИ ВСЕ УЧАСТНИКИ

Ошибка №1. Пытаться выполнить все идеально с первого дня. Не стремитесь к идеальности. Стремитесь к регулярности.

Ошибка №2. Делать практики ради галочки. Каждый ритуал должен выполняться осознанно. Понимайте, что происходит в организме.

Ошибка №3. Ждать быстрых изменений. Самые важные процессы происходят незаметно. Организм сначала меняется внутри. Потом меняется самочувствие. Потом внешний вид.

11. 10 ОШИБОК, КОТОРЫЕ СОВЕРШАЮТ ПОЧТИ ВСЕ УЧАСТНИКИ

Ошибка №1. Считать, что одна практика важнее другой. Все восемь практик работают как единая система. Именно их сочетание создает результат.

Ошибка №1. Пропустить день и решить, что Challenge уже провален. Нет. Завтра просто продолжайте. Дисциплина рождается не из отсутствия ошибок. Она рождается из умения возвращаться.



12. ПОСЛЕ 66 ДНЕЙ

Самый важный вопрос наступит не в первый день.

Он наступит на шестьдесят седьмой.

Когда Challenge закончится.

И тогда спросите себя:

Что из этого стало частью моей жизни?

Какие ритуалы я больше не хочу терять?

Что дало мне больше всего энергии?

Что изменило мое состояние?

MITO Longevity никогда не был про 66 дней.

66 дней — это всего лишь начало.

Настоящий Challenge начинается после него.

Потому что именно тогда ритуалы становятся образом жизни, а образ жизни — вашим наследием.