

НИКИТА МЕТЕЛИЦА

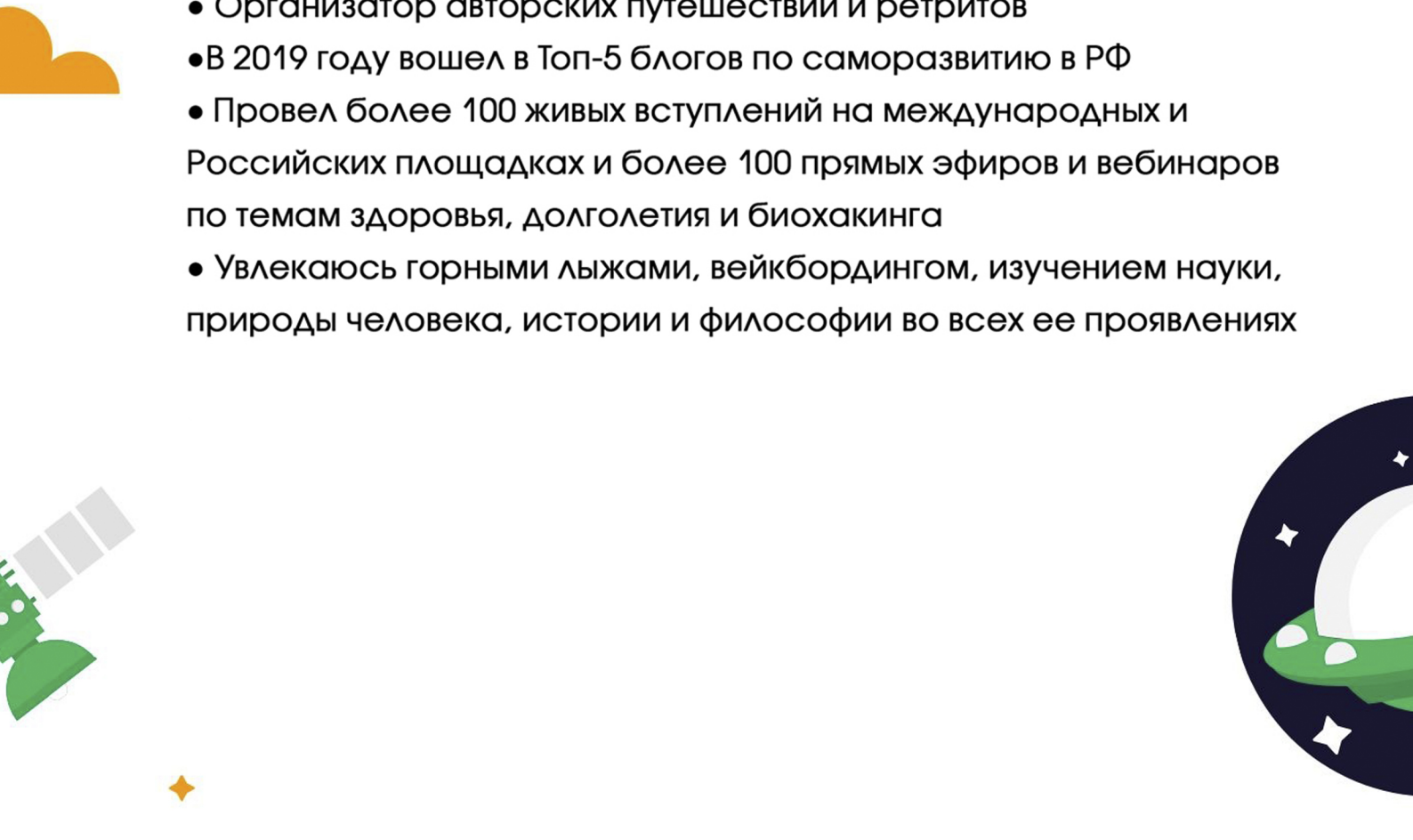
Автор интенсива и программ по
Биохакингу



ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ
ПОЛУЧЕНИЯ
КОСМИЧЕСКИХ
СУПЕРСИЛ








ОБО МНЕ

- Основал «Российский институт биохакинга и здоровья»
 - Обучаю врачей функциональному подходу к здоровью и биохакингу
 - Эксперт федеральных телеканалов НТВ, ТВЦ, МИР, РОССИЯ, РОССИЯ24 и др.
 - Спикер международной академии PreventAge lifestyle school
 - Серийный предприниматель
 - Коуч/наставник (life and business); Провел более 500 бизнес-разборов предпринимателей
 - Мастер медитации и дыхательных практик (12 лет практики)
 - Сертифицированный инструктор по хатха-йоге (6 лет практики)
 - Сертифицированный дайвер PADI Advanced open water (более 40 погружений)
 - Организатор авторских путешествий и ретритов
 - В 2019 году вошел в Топ-5 блогов по саморазвитию в РФ
 - Провел более 100 живых выступлений на международных и Российских площадках и более 100 прямых эфиров и вебинаров по темам здоровья, долголетия и биохакинга
 - Увлекаюсь горными лыжами, вейкбордингом, изучением науки, природы человека, истории и философии во всех ее проявлениях
- 



Как использовать чек-лист?

1. Решить, какие привычки вам необходимы. Не старайтесь завести сразу много, начинайте с малого и постепенно набирайте обороты. Либо выбрать привычку, от которой хотите отказаться.
 2. Скачать и распечатать чек-лист.
 3. Каждый день следовать привычке (иди наоборот) и ставить галочку, если все получилось.
 4. Отпраздновать семь галочек без перерыва. Но не расслабляйтесь, держите темп.
 5. Идеально закреплять привычку 60-65 дней (согласно исследованиям). Также это касается вредных привычек, от которых Вы хотите отказаться
- 
- 
- 
- 
- 

Чек-лист для получения космических суперсил

Привычка №1 _____

Неделя №1

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
П	В	С	Ч	П	С	В

Неделя №2

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
П	В	С	Ч	П	С	В

Неделя №3

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
П	В	С	Ч	П	С	В

Неделя №4

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
П	В	С	Ч	П	С	В

Привычка №2 _____

Неделя №1

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
П	В	С	Ч	П	С	В

Неделя №2

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
П	В	С	Ч	П	С	В

Неделя №3

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
П	В	С	Ч	П	С	В

Неделя №4

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
П	В	С	Ч	П	С	В

Привычка №3 _____

Неделя №1

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
П	В	С	Ч	П	С	В

Неделя №2

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
П	В	С	Ч	П	С	В

Неделя №3

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
П	В	С	Ч	П	С	В

Неделя №4

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
П	В	С	Ч	П	С	В



Подписывайся на наши социальные
сети!

Там мы делимся очень полезным
контентом!



[/biohackingdnk](#)



[/n_metelitsa](#)



[/metelitsanik](#)