



LR PRODUKTOVÝ
WEBINÁŘ

LR LIFETAKT

JAK ZVLÁDNOUT AKUTNÍ A CHRONICKÝ STRES?

Stres a současná společnost

- Stres již není zákon akce a reakce
- Chronický stres převažuje nad akutním stresem
- Chronický stres u všech životních stavů a aktivit
 - Škola a studium
 - Zaměstnání, pracovní kariéra
 - Indispozice (nemoc, invalidita, stárnutí populace)
 - Sociální status
 - Volnočasové aktivity, sport
- Snížená schopnost obrany proti chronickému stresu- doba zaměřená na výkon.



doc., MUDr.
Luboš Holubec,
Ph.D., MBA

JAK
ZVLÁDNOUT
AKUTNÍ A
CHRONICKÝ
STRES?

LIFETAKT

PRODUKTOVÝ
WEBINÁŘ

Akutní a chronický stres

- Akutní stres- zákon akce a reakce
- Chronický stres- následky
 - Ovlivňuje zdraví člověka ve všech aspektech jeho fungování
 - Rozvoj metabolického syndromu, riziko KVS a dalších civilizačních chorob
 - Deprese a další psychické poruchy /ADHD u dětí, autismus, úzkosti schizofrenie apod./, neurodegenerativní onemocnění
 - Nádorová onemocnění /morbidity, mortalita, prognóza/
 - Deficit imunity /imunosupresivní efekt/
 - Poruchy reprodukce



Civilizační choroba 21. století



doc., MUDr.
Luboš Holubec,
Ph.D., MBA

JAK
ZVLÁDNOUT
AKUTNÍ A
CHRONICKÝ
STRES?

LIFETAKT

PRODUKTOVÝ
WEBINÁŘ

CO SE DĚJE V TĚLE



**STRES PŮSOBUJE SNÍŽENÍ
NEJEN TĚLESNÉ, ALE I
DUŠEVNÍ VÝKONNOSTI!**

Následky stresu:

- oxidativní stres buněk-
narušení jejich funkce (volné
radikály)
- snížená schopnost
soustředění
- vyčerpání a únava
- poruchy spánku
- chybějící energie
- pocit „vyhoření“
- deprese



doc., MUDr.
Luboš Holubec,
Ph.D., MBA

**JAK
ZVLÁDNOUT
AKUTNÍ A
CHRONICKÝ
STRES?**

LIFETAKT

**PRODUKTOVÝ
WEBINÁŘ**

Jak se se stresem vypořádat

**Nemožnost regenerace a
pravidelného odpočinku,
stresující život často nemůžeme
či nechceme změnit.**



**Optimální je stresu se vyhnout.
Pokud to nelze učinit, je vhodné
dodat tělu kvalitní mikroživiny
jako prevenci.**



doc., MUDr.
Luboš Holubec,
Ph.D., MBA

**JAK
ZVLÁDNOUT
AKUTNÍ A
CHRONICKÝ
STRES?**

LIFETAKT

**PRODUKTOVÝ
WEBINÁŘ**

**MIND MASTER JE KOMPLEXNÍ PRODUKT, KTERÝ
ELIMINUJE STRES A SOUČASNĚ ZLEPŠUJE
VÝKONNOST!**



ŘEŠENÍ:

ABSOLUTNĚ JEDINEČNÝ!!!

- Produkt, který se zaměřuje komplexně na stres, výkonnost.
- Jedinečná a patentovaná složení: Formula Green, Formula Red
- Pro všechny věkové skupiny
- Užívá pouze 1x denně, fixní dávka pro děti a dospělé 80 ml.
- Pečeť kvality SGS INSTITUT FRESENIUS
- Vědecky potvrzená účinnost formou klinických studií

MIND MASTER - ENERGIE A DUŠEVNÍ POHODA

Cílová skupina klientů:

- s depresemi a pocitem „vyhoření“
- s poruchou spánku
- nervozita, únava, nesoustředěnost, roztržitost a vyčerpání i dlouhodobě
- kde je nutno podpořit myšlení, dlouhodobý výkon a lépe zvládat stresové situace
- ADHD, Autismus, Alzheimer, Parkinson
- u chronických bolestí
- trpí-li pacient migrénou
- potíže s početím (u obou partnerů)



doc., MUDr.
Luboš Holubec,
Ph.D., MBA

**JAK
ZVLÁDNOUT
AKUTNÍ A
CHRONICKÝ
STRES?**

LIFETAKT

**PRODUKTOVÝ
WEBINÁŘ**

MIND MASTER - ENERGIE A DUŠEVNÍ POHODA

Antistresový účinek (volné radikály)

- resveratrol
- zelený čaj
- Chlorofyl (chemicky se řadí mezi porfyriny – obsahuje hořčík a má zelený pigment)
- vitamín E
- selen

Energetizující efekt a vliv na mozkovou činnost

- vitamíny B (B1, B9 a B12)
- cholin
- Železo, k. listová
- koenzym Q10 + L – karnitin
- dextróza
- vše v Aloe Vera

Patent na složení, farmaceutická certifikace.



doc., MUDr.
Luboš Holubec,
Ph.D., MBA

**JAK
ZVLÁDNOUT
AKUTNÍ A
CHRONICKÝ
STRES?**

LIFETAKT

**PRODUKTOVÝ
WEBINÁŘ**

JAKÝM ZPŮSOBEM MIND MASTER NEUTRALIZUJE STRES?



Jak je stres neutralizován?

- Stres zvyšuje počet volných radikálů v těle. Ty napadají a ničí naše buňky a buněčné struktury.
- Tomuto stavu říkáme „oxidativní stres“. Výsledkem je ztráta výkonnosti. Jsme rychleji unaveni a nemůžeme se dobře soustředit.
- Antioxidanty jako resveratrol, chlorofyl, zelený čaj, vitamín E a selen zachycují volné radikály a přeměňují je na neškodné!

JAKÝM ZPŮSOBEM MIND MASTER ZVYŠUJE ENERGIÍ?



GREEN ENERGY FORMULA & RED ENERGY FORMULA – STEJNĚ EFEKTIVNÍ

	GREEN ENERGY FORMULA	RED ENERGY FORMULA
I. REDUKUJE STRES	• Extrakt ze zeleného čaje • Resveratrol • Chlorofyl • Vitamin E • Selen	• Extrakt z hroznových semínek • Extrakt ze zeleného čaje** • Resveratrol • Chlorofyl • Vitamin E • Selen
II. ZVYŠUJE VÝKONNOST	• Vitamíny skupiny B • Cholin • Koenzym Q10 • L-Karnitin • Železo • Aloe Vera*	• Vitamíny skupiny B • Cholin • Koenzym Q10 • L-Karnitin • Železo • Aloe Vera*

*Mind Master obsahuje Aloe Vera, která zvyšuje biologickou dostupnost všech ostatních mikroživin

**Mind Master Red Formula obsahuje zelený čaj, ne ovšem takové koncentraci jako Aloe Vera formula Green



doc., MUDr.
Luboš Holubec,
Ph.D., MBA

JAK
ZVLÁDNOUT
AKUTNÍ A
CHRONICKÝ
STRES?

LIFETAKT

PRODUKTOVÝ
WEBINÁŘ

Rozdíl ve složení Formula Green a Red

	Green Energy Formula S vysokým podílem extraktů ze zeleného čaje	Red Energy Formula S vysokým podílem extraktů z hroznových jader	
Snižuje stres a zvyšuje výkon			



Mind Master Red či Green- univerzální produkt LR: Poznámky z praxe

- Mind Master neobsahuje lepek ani laktózu a je vhodný pro diabetiky.
- Je možné začít plnou dávkou /80 ml/, není nutné postupné dávkování jako u AVG.
- Děti a dospělí mají stejné dávkování, předávkování je nepravděpodobné.
- U poruch zažívání je možné dávkovat hodinu po jídle, dávka před jídlem- vyšší účinnost.
- Mind master mohou užívat těhotné /po prvním trimestru/ a kojící ženy.



doc., MUDr.
Luboš Holubec,
Ph.D., MBA

**JAK
ZVLÁDNOUT
AKUTNÍ A
CHRONICKÝ
STRES?**

LIFETAKT

LR PRODUKTOVÝ
WEBINÁŘ

ZÁTĚŽOVÉ SITUACE- AKUTNÍ STRES!

- Nemáme na výběr a musíme podat 100% výkon!

Přepadne nás **polední únava** a potřebujeme energii.

Navzdory stresu a pod vysokým tlakem musíme pokračovat v práci.

Najednou jsme unaveni, ale musíme udržet pozornost.



doc., MUDr.
Luboš Holubec,
Ph.D., MBA

JAK
ZVLÁDNOUT
AKUTNÍ A
CHRONICKÝ
STRES?

IR LIFETAKT

IR PRODUKTOVÝ
WEBINÁŘ



Mind Master Extreme

- Složení:**
 - 80 mg kofeinu (přírodní mikrokapsle z extraktu guarany)
 - Extrakt ze zeleného čaje
 - rozvětvěné aminokyseliny (BCAA: izoleucin, leucin, valin...)
 - 100% denní dávky vit. D a vit. E
 - skupina vitaminů B (B1, B2, B6, B12), vit. C
 - koenzym Q10, stopové prvky /selen, zinek/
 - Prášek z Aloe Vera
- Rychlá dávka energie, zvýšení duševní výkonnosti /bez obsahu cukru/**
- Ochrana před oxidačním stresem**
- Zlepšení funkce imunitního systému**
- Nevhodné pro děti, těhotné a kojící ženy; chronicky nemocní- konzultace s lékařem!!**



doc., MUDr.
Luboš Holubec,
Ph.D., MBA

JAK
ZVLÁDNOUT
AKUTNÍ A
CHRONICKÝ
STRES?

IR LIFETAKT

IR PRODUKTOVÝ
WEBINÁŘ



Mind Master Extreme vs. Energetické nápoje

Energetické nápoje:

- Obsah cukru 10-12 gr/100 mL, obsah umělých sladidel (sacharóza)
- Nižší obsah kofeinu, vyšší obsah jiných stimulačních látek
- Většina energy drinků neobsahuje kvalitní antioxidanty
- U neznámých energy drinků nelze garantovat složení

Mind Master Extreme:

- Hlavním sladidlem je březový cukr (xylitol) - přírodní původ
- 1 sáček obsahuje 80 mg kofeinu (přírodní mikrokapsle- guarana, zel. čaj)
- Vysoký obsah antioxidantů (ochrana před oxidačním stresem)
- Neobsahuje zakázané látky (ověřeno agenturou EFSA)



doc., MUDr.
Luboš Holubec,
Ph.D., MBA

JAK
ZVLÁDNOUT
AKUTNÍ A
CHRONICKÝ
STRES?

LR LIFETAKT

LR PRODUKTOVÝ
WEBINÁŘ



Night master- exklusivní produkt LR

- Nejlepší prevencí akutního i chronického stresu je mentální hygiena, základem je kvalitní a nerušený spánek
- Dospělý člověk- 6-8 hodin
- Stres a deprese- problém s usnutím, ranní nedospalost (probuzení ve 4 hod ráno- deprivace spánkové epidemie)
- Obsahuje účinné látky pro zdravý spánek (AV, šafrán, hořčák, zinek, výtažek z chmele) + aminokyselinu

L- tryptofan

- Pokud užíváte antidepresiva, je bezpodmínečně nutná konzultace s lékařem LR
- Bez návykových účinků, nezpůsobuje závislost
- Užívat těsně před spaním (sáček do 100 ml vody)
- Nevhodné pro děti, těhotné a kojící ženy



doc., MUDr.
Luboš Holubec,
Ph.D., MBA

JAK
ZVLÁDNOUT
AKUTNÍ A
CHRONICKÝ
STRES?

LR LIFETAKT

LR PRODUKTOVÝ
WEBINÁŘ

Závěr- stres nelze eliminovat, naučte se s ním žít

- Nutná ochrana pomocí kvalitních mikroživin (Mind Master a další).
- Věnujte se svému zdraví (kvalitní strava, pravidelná fyzická aktivita, mentální hygiena, záliby a koníčky).
- Pečujte o své sociální kontakty (rodina, přátelé...).
- V případě nejistoty nás máte jako lékaře LR na informační lince.



doc., MUDr.
Luboš Holubec,
Ph.D., MBA

**JAK
ZVLÁDNOUT
AKUTNÍ A
CHRONICKÝ
STRES?**

LIFETAKT

LR PRODUKTOVÝ
WEBINÁŘ