



BRAIN ENGINEERING TRAINING

T1

PRINCIPIILE GENERALE ALE EFORTULUI INTELECTUAL ÎN POZIȚIE STATICĂ

Elemente anatomice și fizico-chimice care influențează randamentul efortului intelectual



T2

CIRCUITUL APEI ÎN CORPUL UMAN

Influența hidratării asupra capacităților cognitive și a randamentului efortului intelectual

- Cum influențăm randamentul intelectual în timpul zilei în prezența și lipsa apei;
- Ce este o hidratarea corectă;
- Ce fel de apă consumăm;
- Adevărul despre apa alcalină și „apele benefice” din zona comercială;
- Efectele fizico-chimice și cognitive ale lipsei apei în corpul uman;
- Măsuri pentru un consum echilibrat și optim de apă.



T3 STIMULENTE PRO ȘI CONTRA

Adevărul asupra efectelor sau al pseudo-efectelor stimulentele existente în piața comercială utilizate frecvent de salariați în scopul identificării unor surse directe (pe termen scurt) de energie

- Prezentarea efectelor degenerative/adverse asupra corpului uman (pe termen scurt și termen lung);
- Prevenția consumului în exces a unor pseudo stimulente/suplimente.



T4 EFORTUL VIZUAL ÎN TIMPUL EFORTULUI INTELECTUAL DESFĂȘURAT PRIN INTERMEDIUL VIDEOTERMINALELOR CU LUMINĂ ALBASTRĂ

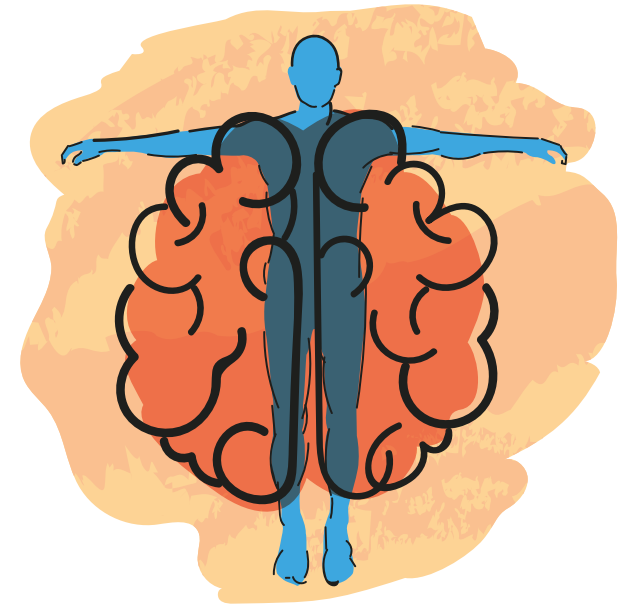
- Funcționarea organelor vizuale umane;
- Cum apare și cum prevenim oboseala ochilor?
- Cum apar și cum prevenim alterările musculare ale ochilor în timpul efortului intelectual?
- Efectele degenerative ale lipsei clipitului;
- Activități de efort intelectual desfășurate în lipsa iluminatului ambiental sau în medii neconforme din punct de vedere al expunerii vizuale;
- Limitele de expunere a ochilor la lumini artificiale (albastră/fluorescentă);
- Prevenția efectului de oboseală prematură sau degenerativă.



T5

MODALITĂȚI DE COMUNICARE ALE CREIERULUI CU ÎNTREGUL ORGANISM (DIRECT ȘI WIRELESS)

- Influențe fizico-chimice, a existenței mediilor de comunicare ale creierului cu întreg organismul uman asupra organismului și a capacității fizice/intelectuale;
- Situațiile depresive;
- Pierderea radamentului intelectual din motive emoționale și cognitive;
- Instalarea unor stări de incapacitate a expunerii nivelului intelectual dobândit;
- Fenomenele depresive și blocajul capacității profesionale.



T6

SINDROMUL „BURN OUT”

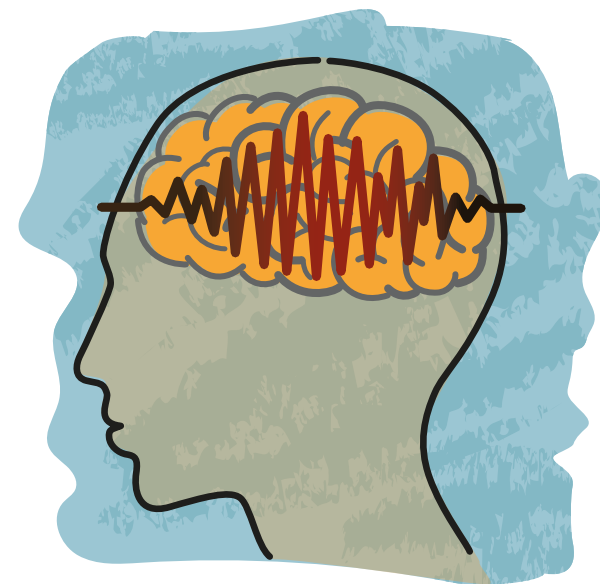
- Ce este sindromul Burn Out;
- Cum apare și cum putem preveni efectul de „burn-out” (care sunt semnalele pe care corpul le emite înainte de producerea burn-outului);
- Care sunt influențele sindromului Burn Out asupra randamentului intelectual;
- Măsuri de prevenție, corecție și revenire/reabilitare a persoanelor care sunt în situația unui sindrom instalat;
- Fenomene depresive cumulate cu sindromul Burn Out.



T7

EFECTELE ȘOCULUI EPILEPTIC INDUS ÎN URMA EPUIZĂRII RESURSELOR CREIERULUI

- Degenerarea mediului în care funcționează creierul;
- Inversarea fluxurilor electrice ale creierului;
- Spasmele epileptice induse;
- Măsurile și intervenție preventivă;
- Viața în mediul intelectual post șoc epileptic indus.



T8

COFEINA ȘI MODULAREA SECREȚIEI INSULINEI

- Procesele fizico-chimice – producerea insulinei;
- Efectele excesului de insulină în organism;
- Rezistența la insulina dezvoltată, efecte pe termen scurt și lung;
- Modificarea/blocarea fluxurilor hormonale;
- Pierderea funcțiilor metabolice în consumul excesiv;
- Limitele admise privind consumul zilnic nedistructiv;
- Influența cofeinei asupra randamentului intelectual (relația leptină-insulină-cortizol din punct de vedere al randamentului intelectual);
- Relația Cafeină + Glucoză;
- Când cofeina este utilă procesului intelectual?

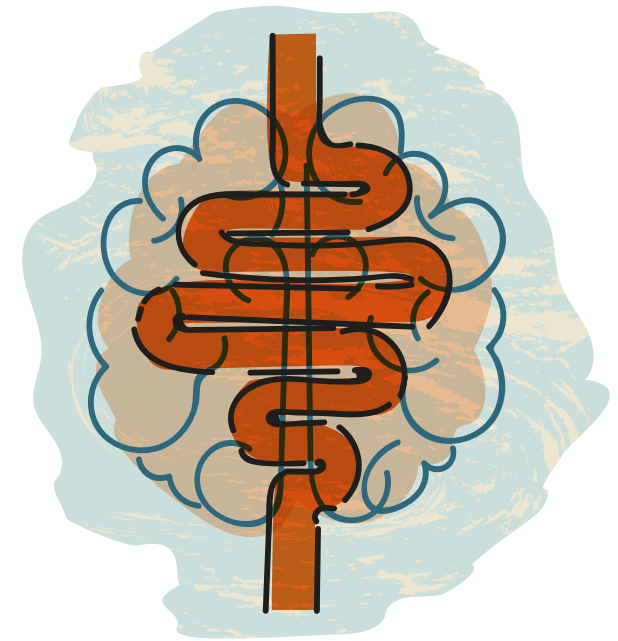


- Combinații nefaste ale cofeinei asupra organismului și a capacității intelectuale;
- Asocieri corecte ale cofeinei. Maximizarea efectelor benefice ale cofeinei (surse de calitate versus surse sintetice).

T9

EPECTELE EFORTULUI INTELECTUAL ASUPRA PROCESELOR DIGESTIVE

- Cum este realizată digestia (procese, influențe);
- Efecte chimice în lipsa stimulării receptorilor gustativi/vizuali etc;
- Efectele lipsei fenomenului de salivatie;
- Efectele scăderii lichidelor digestive și a substanțelor active eliberate în scop digestiv;
- Efectele introducerii apelor hiper-alkaline în alimentația zilnică asupra digestiei și implicit asupra randamentului intelectual;
- Efectele consumului de cafea fără alimentație în prealabil;
- Efectul deshidratării în timpul digestiei;
- Durata digestiei până la restabilirea capacității de absorție a apei în corp. Prevenția sentimentului de somnolență după masa de prânz;
- Menținerea randamentului intelectual pe toată perioada programului de lucru, independent de consumurile și procesele digestive;
- Influența zahărului și a cofeinei în pierderea nutrienților asimilați respectiv efectele asupra randamentului intelectual;



- Scăderea hemoglobinei și a capacității de oxigenare a creierului în urma executării proceselor de alimentație în mod necorespunzător;
- Efectele consumului de alimente la birou în timpul proceselor intelectuale;
- Gustul și reacțiile fizico-chimice ale corpului în funcție de stimularea electrică a creierului și a glandelor.

T10 CICLUL CIRCADIAN

- Influența somnului asupra randamentului intelectual;
- Legătura dintre lipsa somnului și creșterea rezistenței la insulină, respectiv influența asupra metabolismului, respectiv randament intelectual;
- Cum se produce somnul;
- Durata optimă a somnului;
- Scopul somnului;
- Procesele fizico-chimice și metabolice realizate în timpul somnului;
- Somnul de calitate;
- Creșterea randamentului intelectual prin somnul de calitate;
- Principiile funcționării corpului în prezența leptinei și efectele asupra randamentului intelectual;
- Melatonina. Secreția de Melatonină;

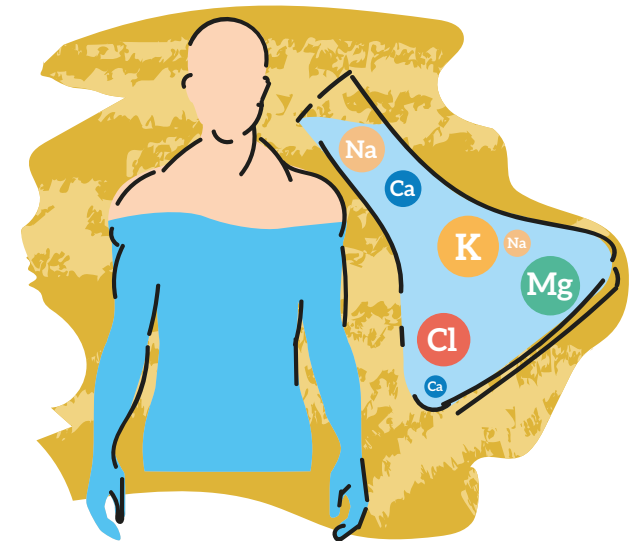


Condiții care facilitează/blochează secreția de melatonină;

- Influența luminii ambientale pentru efortul intelectual la locul de muncă și nu numai (influența melatoninei asupra randamentului intelectual), Influența luminii albe, albastre și galbene asupra randamentului intelectual;
- Măsuri de recuperare a randamentului intelectual în urma unor perioade încărcate și somn dezechilibrat;
- Stimularea proceselor de regenerare a neuronilor și țesuturilor gliale în timpul somnului prin relația cu celulele stem. Menținerea randamentului intelectual ridicat și pentru vârste înaintate.

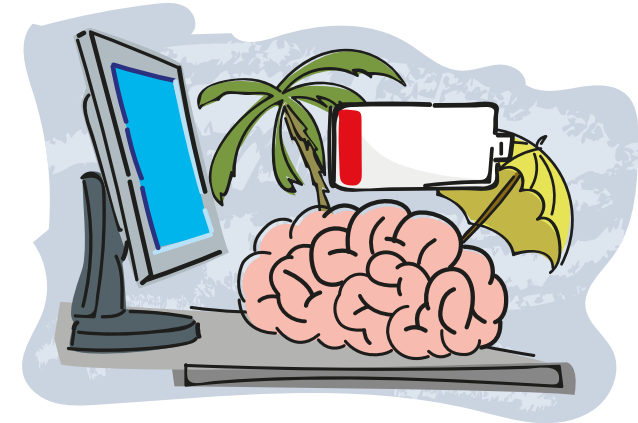
T11 INFLUENȚA ELECTROLIȚILOR ASUPRA EFORTULUI ȘI RANDAMENTULUI INTELECTUAL

- Funcționarea corpului în prezența unui nivel optim de electroliți;
- Dezechilibrul hidro-electrolitic;
- Măsuri de obținerea echilibrului electrolitic;
- Funcționarea creierului în echilibru electrolitic;
- Excesul/deficitul electrolitic și blocarea capacității intelectuale.



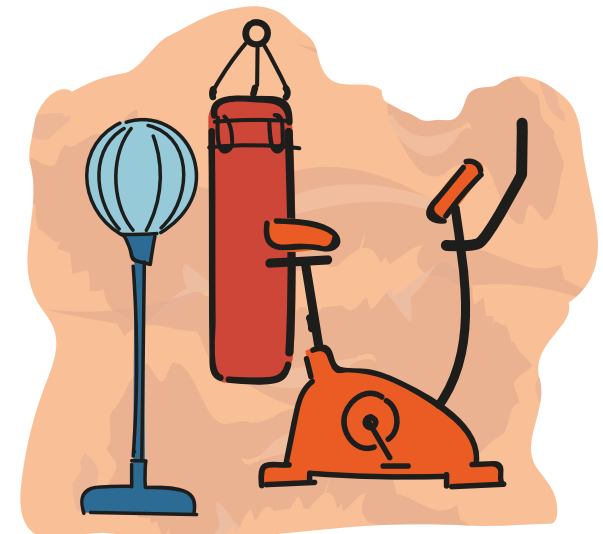
T12 SINDROMUL DE OBOSEALĂ POST CONCEDIU

- Prevenția sindromului de oboseală post-concediu;
- Stimularea procesului de odihnă reală, recuperare fizică și hormonală/metabolică în perioadele de concediu;
- Evitarea proceselor de „acidoză accentuată” în timpul concediilor;
- Blocarea corpurilor ketonici (necesari randamentului intelectual) prin „ofertele all-inclusive”;
- Comportamente dăunătoare care afectează creierul și randamentul intelectual în contextul vieții urbane.



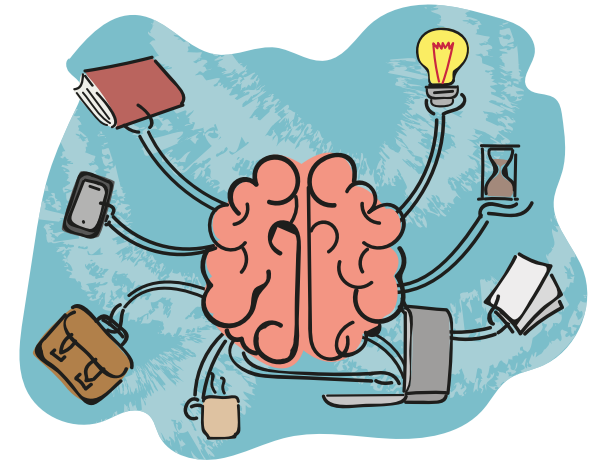
T13 INFLUENȚA MISCĂRII ȘI EFORTULUI FIZIC ASUPRA EFORTULUI INTELECTUAL

- Gestionarea fluxurilor de glucoză hepatică;
- Gestionarea fluxurilor de glucoză intramusculară;
- Stimularea sistemului limfatic în regimul sedentar;
- Impactul schimbărilor stilului de viață, asupra efortului și capacității creierului;
- Apariția blocajelor mentale și corporale. Deblocarea stărilor de disconfort .



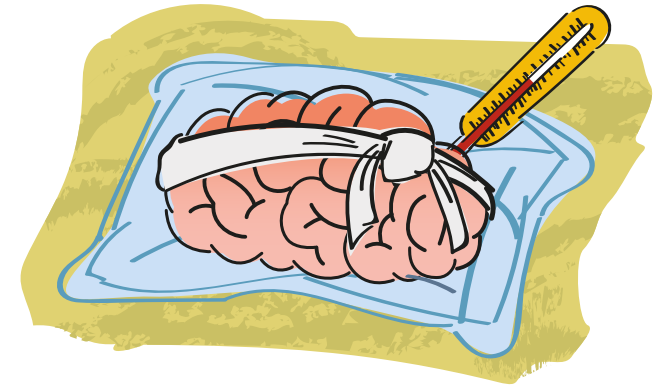
T14 MULTITASKING

- Efecte degenerative asupra creierului uman;
- Supraîncălzirea neuronală în timpul proceselor.



T15 INFLUENȚA ȘI EFECTELE EFORTULUI INTELECTUAL ÎN TIMPUL PERIOADELOR DE RĂCEALĂ SAU AFECȚIUNI VIRALE

- Pierderea temporară a randamentului intelectual;
- Efecte asupra creierului și capacității intelectuale în timpul perioadelor de febră;
- Deshidratarea în timpul perioadelor cu răceala și gripă;
- Prevenția proceselor degenerative în timpul perioadelor de răceală și gripă.



T16 INFLUENȚA ZAHĂRULUI ȘI TIPURILOR DE ZAHĂR ASUPRA RANDAMENTULUI INTELECTUAL



- Recuperarea randamentului intelectual și a performanței intelectuale în stări de dezechilbru hormonal/suprasolicitare/ impact cognitiv, etc;
- Creșterea capacității de atenție;
- Creșterea capacității de focusare;
- Prevenția consumurilor excesive de nutrienți și resurse în timpul efortului intelectual în lipsa unei balanțe/echilbru de încărcare;
- „Crystal clear thinking”;
- „Lighting and fast decision-making”;
- Menținerea, creșterea capacității/abilității de învățare și absorbția informației chiar și la vârste înaintate;
- Boosted Memory;
- Amplificarea sinergiilor creierului și obținerea potențialului maxim;
- Creșterea capacității de redare a informației din memorie, dezvoltarea abilităților de comunicare și redare continuă/ explicită;
- Îmbunătățirea stărilor generale ale corpului. Îmbunătățirea capacității intelectuale;
- Revenire asupra noilor obiceiuri zilnice în scopul menținerii/ dezvoltării și îmbunătățirii randamentului intelectual.





0740 003 980

george.rauti@citysquare.ro