

MODULE DE LUCRU si PRETURI

Serviciile de training si coaching pentru nutritie si biohacking

Cum lucrez eu? In 3 variante de baza.

Preturile difera in functie de cele 2 tipuri de know-how pe care le ofer. Pentru evaluarea initiala e nevoie de o sedinta de consultatie care dureaza in medie 45 minute.

- Pretul pentru aceasta sedinta de evaluare este de **200 (TVA inclus) lei**.

VARIANTA 1 - Sedinte individuale

VARIANTA 2 - Pachete de training

MODUL A

A. Nutritie si optimizare a sistemelor (Optimizarea de baza a sistemelor)

MODUL B

B. Nutritie Enzimatica si Biohacking

MODUL C

C. Nutritie avansata si antiaging

MODUL D

D. Biohacking AVANSAT – Cresterea performantelor umane si & TRAINING EXTREM

VARIANTA 3 - Pachete de coaching

VARIANTA 1 – Sedinte individuale

Aceasta varianta este simpla si este pentru cei care doresc sa ne vedem pe baza unor sedinte individuale (45 minute medie), fara a avea un program dedicat.

- **Nutritie** – pret 450 lei/sedinta (TVA Inclus)
(vii cand vrei si cand am timp disponibil; subiectele sunt deschise pe nutritie)
 - **Optimizare emotionala si mentala (DeCode Project)** – 600 lei/sedinta (TVA Inclus)
 - **Antiaging** – 900 lei/sedinta (TVA Inclus)
-

VARIANTA 2 - Pachete de training

Fiecare faza de training/etapa dureaza in jur de 30-40 de zile, in functie ritmul fiecaruia. Cand o termini poti merge mai departe sau aprofundezi ceea ce ai invatat in perioada de training. Ritmul il seteaza fiecare. Unele etape e nevoie sa fie repetate. Etapele avansate pot necesita mai multe luni odata ce ai primit un modul. La fiecare e diferit. Ai mai jos principalele module de training:

MODUL A

A. Nutritie si optimizare a sistemelor (Optimizarea de baza a sistemelor)

Acesta e un program de START-UP, mai ales daca nu ai facut mai nimic pana acum. Dupa un modul sau 2 din acest program se trece la urmatorul nivel (Vezi modul B).

Pretul: 450 euro sau lei echivalent (fara TVA)

Durata: 30-40 zile

Ce include fiecare program (know-how)?

- Program nutritional detaliat si customizat in conformitate cu evaluarea initiala, analize specifice daca e nevoie si Scanare de tip EIS (Testele se achita separate la cei care le ofera; de exemplu: Scanarea EIS este disponibila la Secom si costa 350lei)
- Informatii cu privire la suplimente specifice avansate si modul lor de utilizare pentru reglarea sistemelor (Fiecare si le achizitioneaza)
- Proceduri auxiliare conform scopului propus/declarat
- 2 sesiuni de 50 minute in intervalul programului nutritional (live sau telefon/skype etc)
- Acces informational la mine prin mediile de comunicare pentru lamuriri si detalii
- Masurarea Indicilor de baza la cabinet (Tanita Body Mass Analyzer):
 - Greutate:
 - Grasime:
 - Muschi:
 - Oase:
 - BMI (Body Mass Index):
 - DCI (Daily Calories Intake):
 - Varsta Metabolica:
 - Grad de hidratare (TBW%):
 - Grasime viscerală:

Informatii suplimentare despre acest program sunt disponibile la cerere:

- Mail: office@gabrielpesa.com
- Tel: +40726678526

Ce inveti?

- Care sunt regulile de bun simț în nutriție și cum să le integrezi în viața ta?
- Cum să-ți ascuți corpul nu să mergi împotriva lui?
- Ce înseamnă biohacking și ce presupune ca acțiuni în viața de zi cu zi?
- Care sunt cele mai nocive lucruri și cum să le balansăm pas cu pas?
- Cum decodifici vinovăția din nutriție?
- Ce instrumente simple dar extrem de eficiente ai la dispoziție în optimizarea nutriției?
- Cum poți să mănânci ce-ți place dar să te hrănești sănătos în același timp?
- Care sunt principalele vitamine de care corpul are nevoie pentru a funcționa corect?
- Care sunt cele mai nocive capcane în nutriție și cum le putem evita?
- Care sunt instrumentele de contrabalansare a principalelor greșeli pe care fiecare dintre noi le facem frecvent?

MODUL B

B. Nutritie Enzimatica si Biohacking

Acesta e un program mai avansat si este dedicat pentru cei care au mai luat contactul cu nutritia sau au facut modulele initiale de optimizare nutritionala. Apoi se poate trece la urmatorul nivel daca ai atins nivelul minim de hidratare. (Vezi mai jos).

Pretul: 900 euro sau lei echivalent (fara TVA)

Durata: 30-40 zile

Ce include acest modul (know-how)?

- Program nutritional detaliat si customizat in conformitate cu evaluarea initiala, analize specifice daca e nevoie si Scanare de tip EIS (Testele se achita separate la cei care le ofera; de exemplu: Scanarea EIS este disponibila la Secom si costa 350lei)

- Informatii cu privire la suplimente specifice avansate si modul lor de utilizare pentru reglarea sistemelor (Fiecare si le achizitioneaza)
- Proceduri auxiliare conform scopului propus/declarat
- 2 sesiuni de 50 minute in intervalul programului nutritional (live sau telefon/skype etc)
- Acces informational la mine prin mediile de comunicare pentru lamuriri si detalii
- Masurarea Indicilor de baza la cabinet (Tanita Body Mass Analyzer):
 - Greutate:
 - Grasime:
 - Muschi:
 - Oase:
 - BMI (Body Mass Index):
 - DCI (Daily Calories Intake):
 - Varsta Metabolica:
 - Grad de hidratare (TBW%):
 - Grasime viscerală:

Informatii suplimentare despre acest program sunt disponibile la cerere:

- Mail: office@gabrielpesa.com
- Tel: +40726678526

Ce inveti?

În acest modul se vor prezenta bazele nutritiei ketogenice si cum poate fi folosita nutritia ca instrument de optimizare a activitatii zilnice si in Biohacking

Topics:

- Paleo nutritia si istoria alimentatiei umane
- Nutritie ketogenica vs Dieta Atkins
- Carbohidrati putini si Grasime multa vs. Carbohidrati multi si Grasime putina (Low carbs High fat vs High Carbs Low fat)
- Principalele efecte ale nutritiei ketogenice asupra corpului si creierului
- Postul si postul pe intervale (Intermitent fastig)
- Folosirea postului ca instrument de biohacking
- Efectele postului asupra longevitatii si sanatatii

Cui ii este destinat?

- Persoanelor care duc au o nutritie dezorganizata;
- Persoanelor care nu au prea mult timp sa manance;
- Persoanelor care au nevoie de foarte multa energie fizica si mentala;
- Persoanelor care doresc să își mărească/îmbunătățească performanțele fizice si mentale;
- Părintilor;
- Managerilor, directorilor;
- Antreprenorilor;
- Tuturor celor care vor sa isi extinda viat si sanatatea.

De ce?

- Inveți lucruri mai puțin cunoscute despre nutritie si cum functioneaza corpul uman;
- Inveti cum sa compensezi unele greseli nutritionale;
- Poti sa iti cresti energia disponibila in fiecare zi;
- Crești eficiența fiziologica si cognitive (energie, focus, atentie, coordonare, rezistenta, creativitate);
- Afli cateva secrete si biohacks.

MODUL C

C. Nutritie avansata si antiaging

Pretul: 1800 euro sau lei echivalent. (fara TVA)

ATENTIE: Acest program nu poate fi disponibil daca nu ai un minim de 63-65% gradul de hidratare (Total Body Water). Vezi mai jos explicatii

Durata: 30-40 zile

Ce include acest modul (know-how)?

- o Calibrarea celor 5 stalpi de baza in nutritia avansata: Apa, Uleiurile, Enzimele, Aminoacizi si Antioxidantii
- o Optimizarea avansata a sistemelor prin nutritie, suplimente si biohacking.
- o Posibilitatea de reglaj a sistemelor biologice in functie de teste genetice, interstitiale sau panouri avansate de testare (Alergii, metale grele, paneluri hormonale si neurotransmitatori; Aceste teste se achita separate la cei care le ofera)
- o Informatii cu privire la suplimente specifice avansate si modul lor de utilizare pentru reglarea sistemelor (Fiecare si le achizitioneaza)
- o Proceduri auxiliare conform scopului propus/declarat
- o 2 sesiuni de 50 minute in intervalul programului nutritional (live sau telefon/skype etc)
- o Masurarea Indicilor de baza la cabinet (Tanita Body Mass Analyzer):
 - Greutate:
 - Grasime:
 - Muschi:
 - Oase:
 - BMI (Body Mass Index):
 - DCI (Daily Calories Intake):
 - Varsta Metabolica:
 - Grad de hidratare (TBW%):
 - Grasime viscerală:

Informatii suplimentare despre acest program sunt disponibile la cerere:

- Mail: office@gabrielpesa.com
- Tel: +40726678526

Ce inveti?

În acest modul se vor prezenta bazele nutritiei ketogenice si cum poate fi folosita nutritia ca instrument de optimizare a activitatii zilnice si in Biohacking

Topics:

- o Modulele de Bio Reset
- o Refacerea esentei – faza initiala
- o Optimizare neuronala si expansiunea limitelor normale pentru utilizarea creierului
- o Regenerare celulara, a organelor si a sistemelor
- o Refacerea pielii si elasticitatii.
- o Augumentare de mai multe tipuri (piele, muschi, oase, etc)
- o Mecanisme avansate de compensare a stresului oxidativ si intinerire

MODUL D

D. Biohacking AVANSAT – Cresterea performantelor umane si & TRAINING EXTREM

Pretul: Va fi stabilit punctual in functie de targetul dorit. Vezi preturi/ora mai jos la [Varianta 3 de lucru](#)

Durata: in functie de target

Ce include acest modul (know-how)?

- Calibrarea performantelor biologice pentru training extrem.
- Controlul si monitorizarea parametrilor biologici de baza (Tensiune, HRV, Somn, Glucoza, Ketone in sange, etc)
- Optimizarea avansata a sistemelor prin nutritie, suplimente si biohacking.
- Posibilitatea de reglaj a sistemelor biologice in functie de teste genetice, interstitiale sau panouri avansate de testare (Alergii, metale grele, paneluri hormonale si neurotransmitatori; Aceste teste se achita separate la cei care le ofera)
- Proceduri auxiliare conform scopului propus/declarat
- Intalnirile sau sesiunile sunt programate in functie de necesitati (live sau telefon/skype etc)
- Masurarea Indicilor de baza la cabinet (Tanita Body Mass Analyzer):
 - Greutate:
 - Grasime:
 - Muschi:
 - Oase:
 - BMI (Body Mass Index):
 - DCI (Daily Calories Intake):
 - Varsta Metabolica:
 - Grad de hidratare (TBW%):
 - Grasime viscerală:
- Informatii suplimentare despre acest program sunt disponibile la cerere:
bralgei@yahoo.com

Ce inveti?

Biohack-uri Avansate si tehnici secrete.

Topics:

- Optimizarea metabolismului pentru conditii si performante extreme.
 - Sport Extrem, Maratoane, etc
 - Protocoale de recuperare rapida in conditii extreme sau accidente
 - Tehnici de regenerare si augmentare
 - Soluti intravenoase
 - Solutii combinate nutritie si suplimente avansate
 - Impingerea performantelor corpului uman – anduranta si productivitate
 - Proceduri pe baza de Celule Stem, Exosome si Peptide
 - Optimizarea ADN-ului (Epigenetica); In curand editare genetica prin CRISPR
 - Optimizare Mitocondriala
 - Antiaging si refacerea esentei – faza avansata.
 - Optimizare avansata a sistemelor si a nevoilor de baza in functie de targetul propus
 - Flow Genome Project
 - Cresterea performantelor neuronale si cognitive cu ajutorul Nootropicelor – Tehnici de baza pentru brokeri, manageri, oameni de vanzari, negociatori, etc)
 - Focus
 - Rezistenta
 - Claritate
 - Viteza
 - Vedere de ansamblu, etc
 - DeCode Project
 - Management emotional - programe
 - Management Mental - programe
 - Designul Uman – tehnici de autocunoastere si optimizare
 - Cheile Genelor – proiect de optimizare a genomului uman
 - ReSEX (Recodarea Energiei Sexuale) Optimizarea energiei sexuale pentru utilizarea ei in business si prosperitate
-

VARIANTA 3 - Pachete de coaching

Aceasta varianta este disponibila pentru training/coaching in diferite domenii (Sport, Educatie, Bussines si Marketing, Negociere, etc).

Aici intra partea de coaching si training pentru cei care urmaresc sa isi mareasca sau extinda performantele pe care deja le au sau au ajuns intr-un punct de platou in cariera.

- **Coaching de baza** – 180 Euro (Lei echivalent)/ora (**fara TVA**)
- **Coaching avansat si biohacking** – 270 Euro (Lei echivalent)/ora (**fara TVA**)
- **Pachete lunare** - In functie de natura si target-ul stabilit pot face si pachete de training/coaching lunare. Tariful va fi stabilit in functie de orele implicate.

VARIANTA 4 - Pachete de coaching/training pentru corporatii sau companii

Aceasta varianta este disponibila pentru training/coaching in diferite domenii (Sport, Educatie, Bussines si Marketing, Negociere, etc). Aici intra partea de coaching si training pentru companii care urmaresc sa ofere personalului lor diferite variante de upgrade.

Scopul e simplu: daca angajatii functioneaza mai bine si compania beneficiaza de o productivitate mai mare. E un fel de win-win. Lucrez in general la nivel de Top management dar sunt dispus la diferite colaborari si proiecte interesante.

Calculatia de pret se face in functie de numarul de ore de training efectiv, numarul de persoane implicate in workshop, numarul de ore de pregatire si tipul de informatie diseminata (nutritie/biohacking). Pentru antiaging vezi pachete individuale.

Se poate face training individual cu personalul desemnat in proiect sau cu un grup.

- **Pentru coaching/training individual cu membrii companiei** (minim 5 persoane, minimum o sesiune/luna):
 - **Nutritie**– pret 450 lei/sedinta (in medie 45 minute)(TVA inclus)
 - **Biohacking - Optimizare emotionala si mentala (DeCode Project)** – 600 lei/sedinta (in medie 45 minute)(TVA Inlcus)
- **Coaching de grup - Nutritie** (minim o sesiune/luna)
 - 108 Euro (Lei echivalent)/ora (pana in 5 persoane) (**fara TVA**)
 - 216 Euro (Lei echivalent)/ora (5-10 persoane) (**fara TVA**)
 - 432 euro/(Lei echivalent)/ora (10-20 persoane) (**fara TVA**)
 - 18 euro/ora/persoana (peste 20 persoane) (**fara TVA**)
- **Coaching de grup – BIOHACKING** (minim o sesiune/luna)
 - 180 Euro (Lei echivalent)/ora (pana in 5 persoane) (**fara TVA**)
 - 360 Euro (Lei echivalent)/ora (5-10 persoane) (**fara TVA**)
 - 720 euro/(Lei echivalent)/ora (10-20 persoane) (**fara TVA**)
 - 36 euro/ora/persoana (peste 20 persoane) (**fara TVA**)
- **Pachete lunare** - In functie de natura si target-ul stabilit pot face si pachete de training/coaching lunare. Tariful va fi stabilit in functie de orele implicate.

CONTACT:

Informatii suplimentare despre aceste programe sunt disponibile la cerere:

- Mail: office@gabrielpesa.com
- Tel: +40726678526