



Frequenza ampiezza intensità
determinano
le nostre modalità respiratorie.



La frequenza respiratoria è il numero di
atti respiratori che facciamo in un minuto:

- 4-7 sono campioni nelle loro discipline
- 8-12 godono di ottima salute
- 13-20 problemi saltuari
- 20-30 problemi cronici
- > 30 dobbiamo andare in ospedale



Ampiezza e intensità
determinano come noi utilizziamo
i nostri polmoni e il diaframma.



E' possibile cambiare le modalità respiratorie?
Assolutamente si, dopo anni di studi e ricerche si può
lavorare sul centro del respiro, diminuendo la
frequenza respiratoria e migliorare
ampiezza e intensità.

Se stai guardando questa
breve presentazione è perchè
qualche problema c'è. Te lo
hanno consigliato in ospedale
o il tuo medico o un terapeuta
o un amico.

Riflettiamo insieme.



Biofeedback respiratorio di
Benessere e Tecnologie

La statistica identifica che:

- il 98% degli utenti ha diminuito la frequenza respiratoria
- il 100% degli utenti ha dichiarato un miglioramento di relax e di condizione di benessere generico
- il 100% degli utenti con pressione alta ha regolarizzato la pressione arteriosa
- Il 100% di utenti con problemi alla schiena ha dichiarato un notevole miglioramento
- Il 100% degli utenti ha dichiarato un miglioramento di 2 punti della VAS del dolore
- Il 100% degli utenti con problemi di saturazione dopo gli esercizi il parametro superava il 96%.



Biofeedback respiratorio di
Benessere e Tecnologie

Imparare a respirare significa migliorare :
intestino; schiena-cervicale; ansia-stress;
problematiche respiratorie;
problemi di pressione,
problemi di saturazione,
obesità, sport.

COSA FARE?

Riesci a trovare 15 minuti al giorno in
qualsiasi posto tu ti trovi?

Hai un cellulare collegato ad Internet?

COSA BISOGNA FARE

Sono necessari 3 incontri con uno specialista:

1) si farà una valutazione sulle modalità respiratorie e la capacità di controllare il proprio respiro

Farai degli esercizi da seduti guidati

2) si rifarà una seconda valutazione e controllo delle posture

Farai degli esercizi in postura e movimento

3) si farà una valutazione, si imparerà a gestire le energie e ad avere consapevolezza del proprio corpo

Farai gli esercizi in funzione degli obiettivi che vuoi raggiungere: relax-tonificazione...

I risultati

- i primi 2 giorni avrai solo la sensazione di respirare meglio
- dopo 3 giorni inizierai a sentirti tonico e pieno di energie
- dopo 5-10 giorni inizia il processo di guarigione, i dolori diminuiscono
- dopo 45-50 ti sentirai tonico, ti rendi conto che i problemi stanno migliorando notevolmente e avrai imparato a gestire le tue energie.
- **poi dovrai proseguire con gli esercizi almeno 3 volte la settimana.**

I costi

Per accedere al servizio è necessario pagare la quota associativa di Benessere e Tecnologie che ha un costo di 1 Euro al giorno per il primo anno, per gli anni successivi il costo è di 22 centesimi al giorno.

Per chi ha reddito ISEE inferiore a 6.000 Euro annui il costo è di 30 Euro anno.

Va aggiunto il costo per le valutazioni e formazioni nelle 3 fasi, il costo è variabile da 0 a un massimo di 100 Euro in funzione di dove viene svolta l'attività: ospedale, studio medico, centro di riabilitazione, a domicilio o online.

Dovrai anche firmare il Consenso Informato.



www.benesseretechnologie.org

Per ulteriori informazioni manda un messaggio WhatsApp al numero **338 6320473** e verrete contattati