



— MINDSETBIOHACKING®

Cos'è il Biohacking?

Scopri il Primo Biohacking Resort in Italia



Indice

IL BIOHAKING, NUOVA FRONTIERA DEL BENESSERE E DELLE PERFORMANCE	04
I 5 MOTIVI PER CUI IL BIOHACKING È DIVERSO DA TUTTO IL RESTO	08
LE AREE DI INTERVENTO	10
IL RESORT SOLEINME DIVENTA BIOHACKING RESORT	12
LA METODOLOGIA INNOVATIVA ESCLUSIVA	14
IL BIOHACKING WEEKEND	16
IL PIANO DI AZIONE	18

Il Biohacking è la nuova frontiera del **Benessere** e delle **Performance**



Migliorare e superare i propri limiti

Una delle più note definizioni recita "Biohacking è l'arte e la scienza di **migliorare e superare i propri limiti**, cambiando l'ambiente circostante e controllando la propria biologia per stare al meglio."

Raggiungere risultati importanti

Il Biohacking negli ultimi anni sta prendendo molto piede, sia tra professionisti dello sport (come i famosi bagni nel ghiaccio di Ronaldo), sia tra persone comuni, che vogliono raggiungere risultati importanti nell'ambito di uno o più degli aspetti della vita quotidiana.



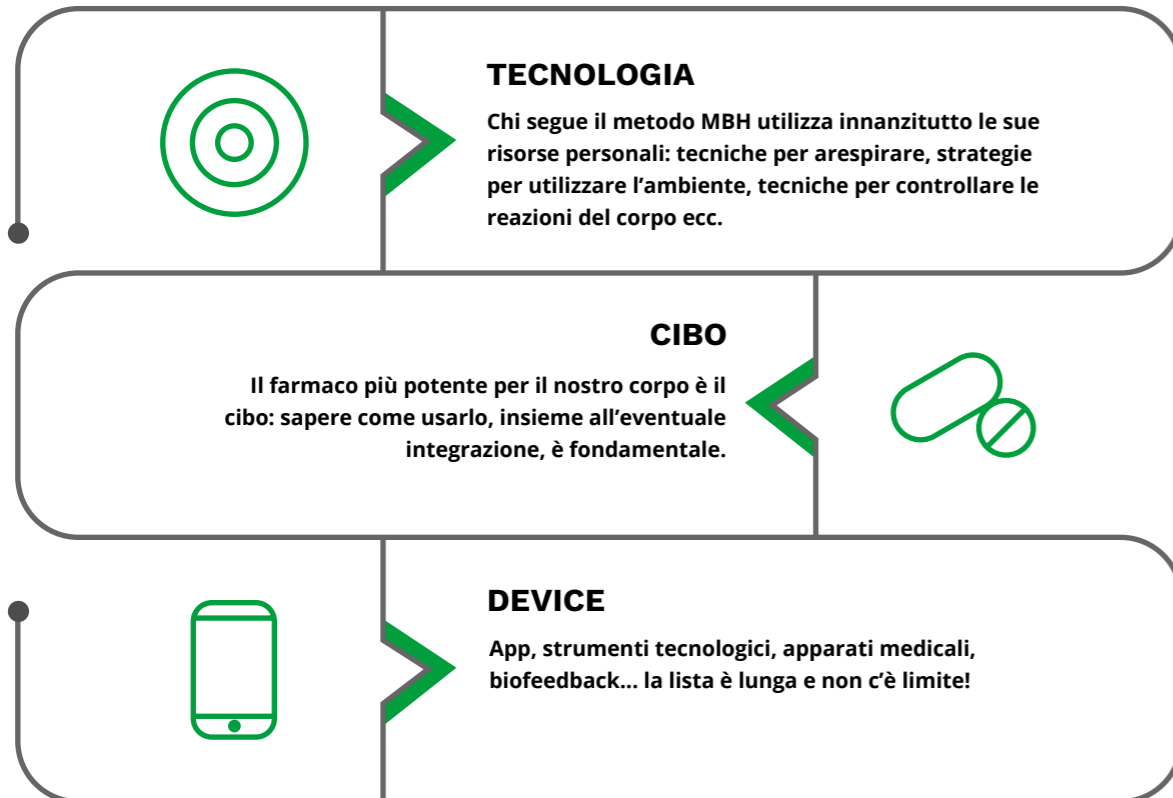
In continua crescita

Haaland, famoso attaccante del Borussia Dortmund, ha dichiarato di seguire il Biohacking

- rallentare l'invecchiamento
- ridurre e gestire al meglio lo stress
- ottimizzare il metabolismo e la gestione del peso corporeo (soprattutto la sua composizione)
- aumentare le capacità cognitive

Le tre leve di azione

In ogni area il MB Hacker agisce su almeno una di queste leve di cambiamento/controllo



I 5 Motivi per cui il Biohacking è Diverso da Tutto il Resto



Una Disciplina Completa

Il Biohacking è una **disciplina COMPLETA** che abbraccia tutte le aree più importanti della vita: dall'alimentazione all'antiaging, dall'antistress al rinforzo delle difese immunitarie per finire al potenziamento delle facoltà mentali



Non è un Attività Passiva

Durante le sessioni di Biohacking non ci si limita a ricevere passivamente i trattamenti ma si apprendono tecniche pratiche per gestire, anche **da soli**, le proprie performance (tecniche di respiro, mindfulness e via dicendo)



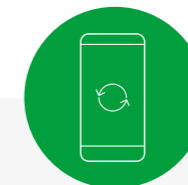
Apprendimento Immediato

Le sessioni pratiche di Biohacking permettono alle persone di apprendere e provare subito, sulla loro pelle, **nuove abitudini** che poi con facilità si possono rispettare una volta tornate alla vita "normale"



Diversità & Benefici

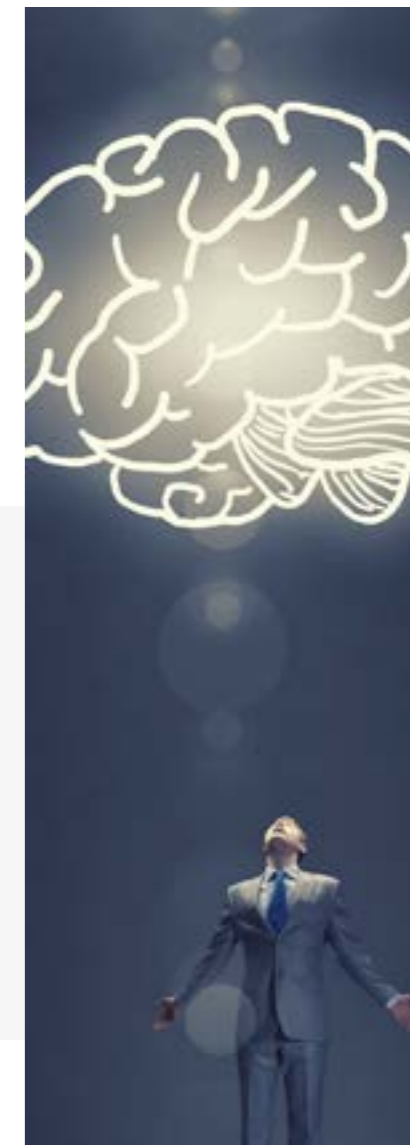
Poichè noi siamo tutti diversi, al termine di un percorso di Biohacking (come i Biohacking weekend) ogni partecipante avrà il suo personale piano di azione da seguire per **continuare** ad ottenere e **incrementare** i risultati benefici, con l'aiusilio di un'innovativa App di "digital coaching"

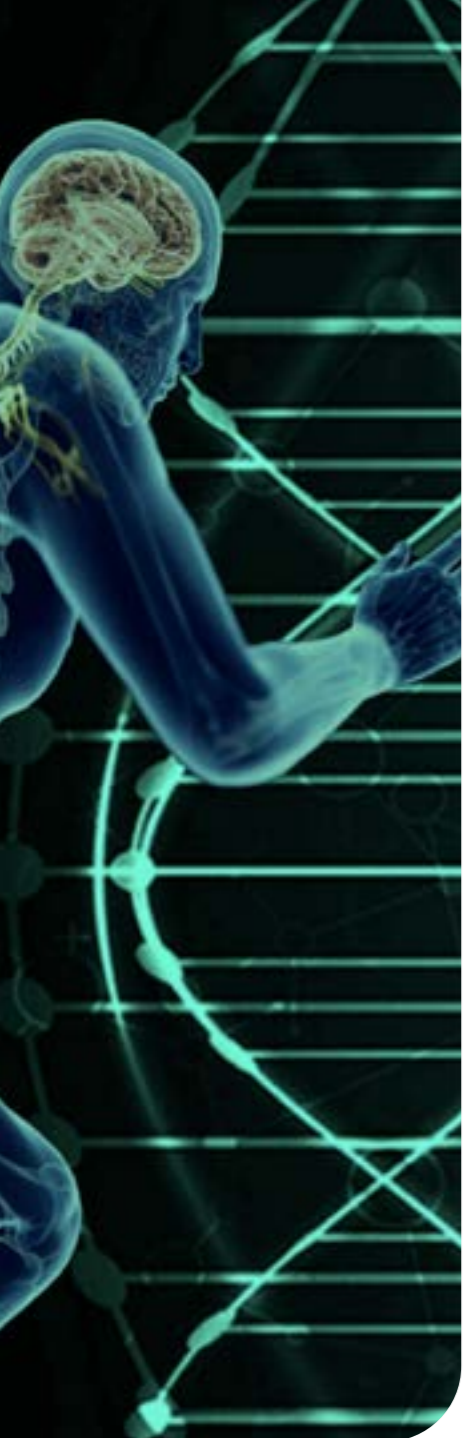


Continuo Aggiornamento

Il Biohacking si aggiorna continuamente grazie a nuove metodologie, nuovi device e nuovi integratori: ecco perchè i praticanti del Biohacking **vengono costantemente aggiornati**, anche dopo il loro percorso dal vivo, con sessioni di e-learning e webinar!

Entra nel protocollo **MindsetBioHacking®**, il più innovativo ed efficace metodo per diventare il vero "regista" del tuo benessere.





IL BIOHACKING

Aree Intervento

Il sistema **MindsetBioHacking®**, una volta forgiato il Mindset corretto, si concentra su **5 aree principali su cui lavorare per avere benefici.**



Gestione Stress e Difese Immunitarie



Rigenerazione



Neuroperformance



Alimentazione



Efficienza del Corpo



Benefici del Biohacking

- POTENZIAMENTO DIFESE IMMUNITARIE
- FLESSIBILITÀ METABOLICA
- ANTIAGE E LONGEVITÀ
- RIDUZIONE INFIAMMAZIONE ENDOGENA E CRONICA
- MASSIMA LUCIDITÀ MENTALE
- MIGLIORAMENTO DEL "MOOD" (UMORE GENERALE)
- MIGLIORAMENTO DELLA GESTIONE DELLO STRESS



BIOHACKING

Resort Soleinme: Primo Biohacking Resort Italiano

Resort 5 Stelle Lusso con piscina e spa
immerso nel cuore della Puglia.



Un Hotel Resort Adult Only Esclusivo

Un hotel adult only esclusivo, originale,
raffinato, con un carattere deciso e forte,
un'impronta stilistica chiara, netta e definita.

Servizi, scelte stilistiche ed architettoniche
caratterizzano ogni angolo del **Resort 5 Stelle
Lusso con piscina e spa** immerso nel cuore della
Puglia.

Al suo interno gli ospiti possono scegliere tra **22
camere e suite con ingresso indipendente** che
costeggiano il perimetro dei tre caratteristici cerchi
che definiscono l'anima dell'hotel.

Soluzioni architettoniche sorprendenti,
impreziosite e fatte risaltare da una sapiente
illuminazione, che ospitano **Spa, Massage Room
e Bar/Ristorante**.

La filosofia dell'intero Resort è poi ribadita dalla
collezione d'opere d'arte contemporanea
esposta nei vari ambienti.



Spa, Centro Benessere e Ristorante

Il tutto senza dimenticare Spa, Centro benessere, piscina e
ristorante per eventi di classe che rendono il Resort completo.



BIOHACKING RESORT

La metodologia innovativa esclusiva

Oggi vi presentiamo la sua evoluzione:
il programma Biohacking RESORT

Abbiamo investito tempo e risorse per evolverci nel primo Biohacking Resort italiano, unendo la **metodologia innovativa del MindsetBioHacking® (MBH)**, creata e gestita dal **Coach e Biohacker italiano di fama internazionale Prof. Stefano Santori** alle avanguardistiche tecnologie che animano i nostri device, **appositamente creati per il biohacking**.

Prof. Stefano Santori

Stefano Santori, oggi oltre a essere Coach, Formatore, Consulente, Scrittore e Bio Hacker insegna come docente Master in LUISS e titolare della cattedra di "Tecniche di Vendita on e off-line" presso l'Università delle Camere di Commercio.



LED THERAPY



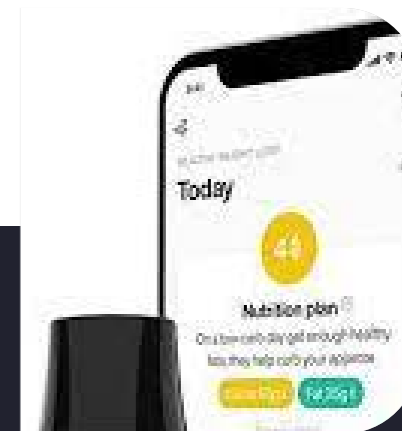
CRYO THERAPY



MINDFULNESS



NEURO E BIOFEEDBACK



METABOLISM TRACKING

Il Biohacking Weekend

Perché un Biohacking weekend invece di un semplice weekend benessere?

Perché il biohacking weekend non è incentrato solo su trattamenti passivi ma prevede un pieno coinvolgimento del partecipante che non si limita a ricevere ma apprende tecniche, **innalza la sua consapevolezza su cosa e come fare**, allena le sue capacità di "hackerare" i suoi limiti.



Abbiamo collaudato quattro differenti programmi da "vivere" nel Biohacking weekend:



ANTIAGING

è finalizzato ad apprendere tecniche e strumenti per **ridurre l'invecchiamento cellulare** e innalzare i livelli energetici



ANTISTRESS

è il programma che aiuta a gestire il **nemico pubblico numero 1**, i cui danni si riverberano su corpo e mente



RESET METABOLICO

in questo weekend i partecipanti apprenderanno come passare dal mondo delle diete e delle privazioni al **controllo attivo del metabolismo** e della composizione corporea



MIND POWER

è il programma specifico per chi vuole ottenere **il massimo dalle sue prestazioni mentali** (cognizione, focus, memoria)

Il piano di azione



Pensate che una volta terminato il Biohacking Weekend tutto torni come prima?

... e non finisce qui!

Prima di lasciare il resort ogni partecipante riceve **un piano di azione personalizzato** che contiene le informazioni più importanti e le istruzioni su misura da seguire **per continuare il processo avviato nel resort.**

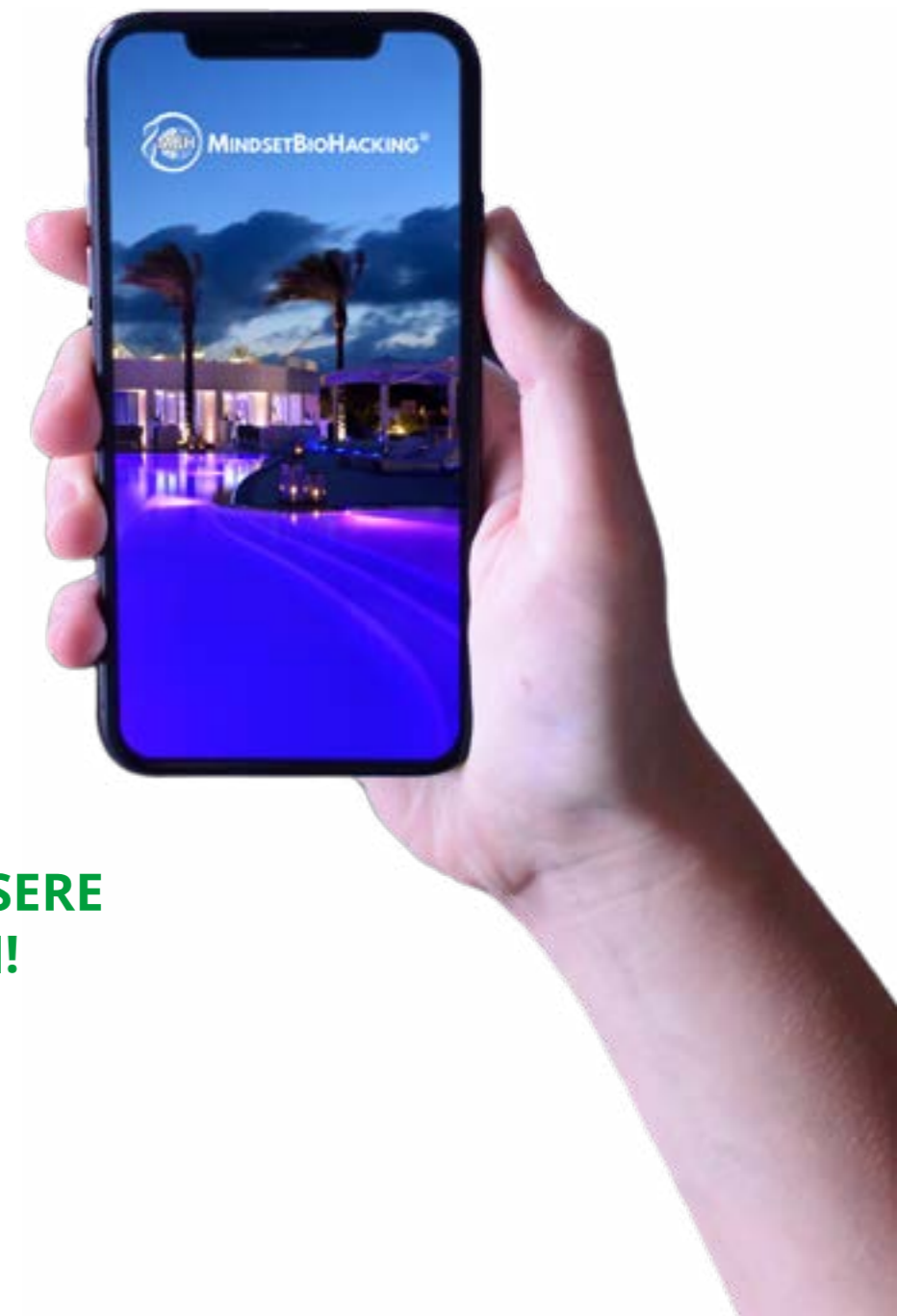
Ma noi saremo sempre presenti, benchè a distanza, con **la nostra App di digital coaching** e con la nostra Accademia di aggiornamento in e-learning che **continuerà a formare e informare i novelli "biohacker"!**

Uno stile di vita sano

Guidati da Trainer specializzati, si apprendono nuove abitudini che poi con facilità si potranno rispettare una volta tornati alla vita "normale", andando a **migliorare il proprio stile di vita.**

Basterà uno smartphone, una buona connettività internet e l'ingrediente più importante:

LA VOLONTÀ DI ESSERE PERSONE MIGLIORI!





Domande e Informazioni

Avete bisogno di ulteriori informazioni?
Domande o dubbi che volete porci?

Non esitate a scriverci alla seguente email:
info@mindsetbiohacking.it

mindsetbiohacking.it



**SOLE
IN ME**
RESORT



Sole In Me Resort

Via del Mare, 4,
72017 Costa Merlata BR (IT)



E-mail & Web

info@soleinmeresort.com
www.soleinmeresort.com