



Gotowa strategia zarządzania objawami ADHD

Czyli jak w 7 prostych krokach wyłączyć większość
objawów ADHD oraz odzyskać kontrolę nad
koncentracją i motywacją.

ADHD
OFF

Najczęstsze problemy osób z ADHD

- brak koncentracji
- słomiany zapał
- niski poziom energii
- gonitwa myśli/radyjko w głowie
- brak motywacji
- prokrastynacja
- ciągłe zapominanie o rzeczach, terminach, zadaniach
- poczucie chaosu w życiu
- nie kończenie rozpoczętych zadań
- impulsywność
- problemy w relacjach z bliskimi
- problemy z organizacją
- ciągłe uczucie niepokoju, presji i pośpiechu
- niskie poczucie wartości
- odkładanie na ostatnią chwilę
- overthinking

ADHD
OFF

SKUTECZNA STRATEGIA NA POZBYCIE SIĘ OBJAWÓW ADHD

ADHD
OFF



ADHD
OFF

PAWEŁ
CYWKA



ADHD
OFF

Co daje zastosowanie metody 7 kroków?

- poprawa koncentracji
- zwiększenie motywacji
- poprawa pamięci
- zwiększenie pewności siebie
- zwiększenie umiejętności uczenia
- poprawa funkcji kognitywnych
- poprawa samopoczucia
- umiejętność utrzymania długotrwałego skupienia
- osiągnięcie ciszy w głowie i wewnętrznego spokoju
- pozbycie się mgły mózgowej
- pozbycie się prokrastynacji

ADHD
OFF

Dwa suplementy diety, które działają lepiej od leków na ADHD
(udowodnione badaniami).

ADHD
OFF

Jak skutecznie utrzymywać odpowiedni poziom dopaminy mając ADHD



Jak „hakować” swoją dopaminę w celu kontroli poziomu koncentracji i motywacji.

ADHD
OFF

Dla kogo stworzona jest metoda 7 kroków

- Dla osób z ADHD, które chcą osiągać więcej i poprawić swoją efektywność – zarówno w pracy, w biznesie, jak i w życiu osobistym.
- Dla tych, którzy czują się zmęczeni i przytłoczeni objawami ADHD, mają wrażenie, że stoją w miejscu, i tracą swój potencjał, bo ADHD działa jak hamulec ręczny, blokujący rozwój i spełnianie marzeń.
- Dla osób, które próbowały różnych metod radzenia sobie z ADHD, ale żadna nie przyniosła oczekiwanych efektów, co sprawiło, że straciły nadzieję na poprawę.
- Dla każdego, kto chce sobie pomóc, ma otwartą głowę na nowe podejścia i nie neguje wszystkiego, tylko dlatego, że „gdzieś usłyszał, że to nie działa”.

ADHD
OFF

PAWEŁ
CYWKA



ADHD
OFF

Wady farmakoterapii w ADHD

- nie każdy może stosować leki z powodów zdrowotnych
- skutki uboczne leków (48% pacjentów)
- u 30% osób leki na ADHD nie działają
- efekt "zjazdu" po ustaniu działania leku
- krótki czas działania (kilka godzin)
- problemy z dostępnością w aptekach
- tolerancja wymuszająca zwiększanie dawek
- leki nie zawsze działają zgodnie z oczekiwaniami
- przyzwyczajenie obniżające skuteczność

ADHD
OFF

Terapia CBT - czyli poznawczo-behawioralna

- bazuje na rozmowach z terapeutą
- jest długotrwała
- jest kosztowna
- niełatwo jest znaleźć odpowiedniego terapeutę
- może być trudna dla osób z osobowością opozycyjną
- terapia nie dotyczy aspektu neurologicznego i somatycznego ADHD

ADHD
OFF

“ADHD nie jest “problemem dotyczącym zachowania” ani “kłopotami z dyscypliną”. ADHD to zaburzenie natury medycznej, w którym czynniki genetyczne, neurologiczne, żywieniowe i środowiskowe powodują destabilizację mózgu, co prowadzi do niezrównoważonych zachowań”
- dr James Greenblatt

ADHD
OFF

Skuteczne podejście do ADHD wymaga holistycznego, kompleksowego podejścia, które dotyka wszystkich przyczyn powodujących określone objawy.

ADHD
OFF

Strategia 7 kroków

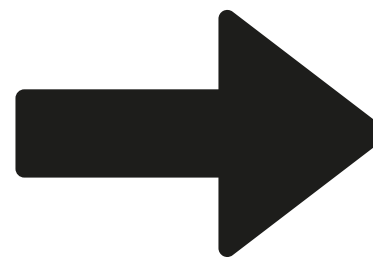
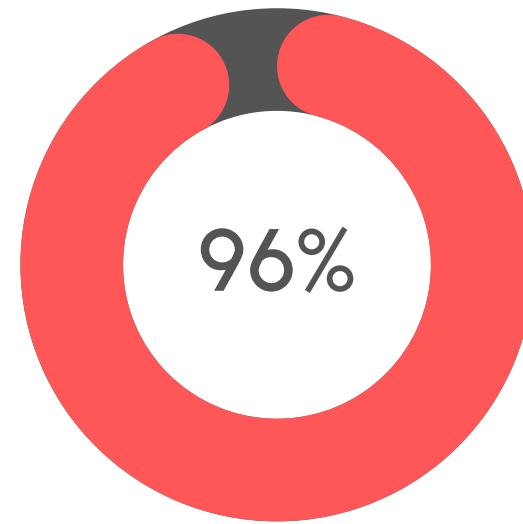
1. Uzupełnienie niedoborów

ADHD
OFF

Najczęstsze niedobory w ADHD:

ADHD
OFF

Niedobór magnezu



ADHD
OFF

Niedobór omega-3



ADHD
OFF

KIEDYŚ

2:1



DZIŚ

15:1



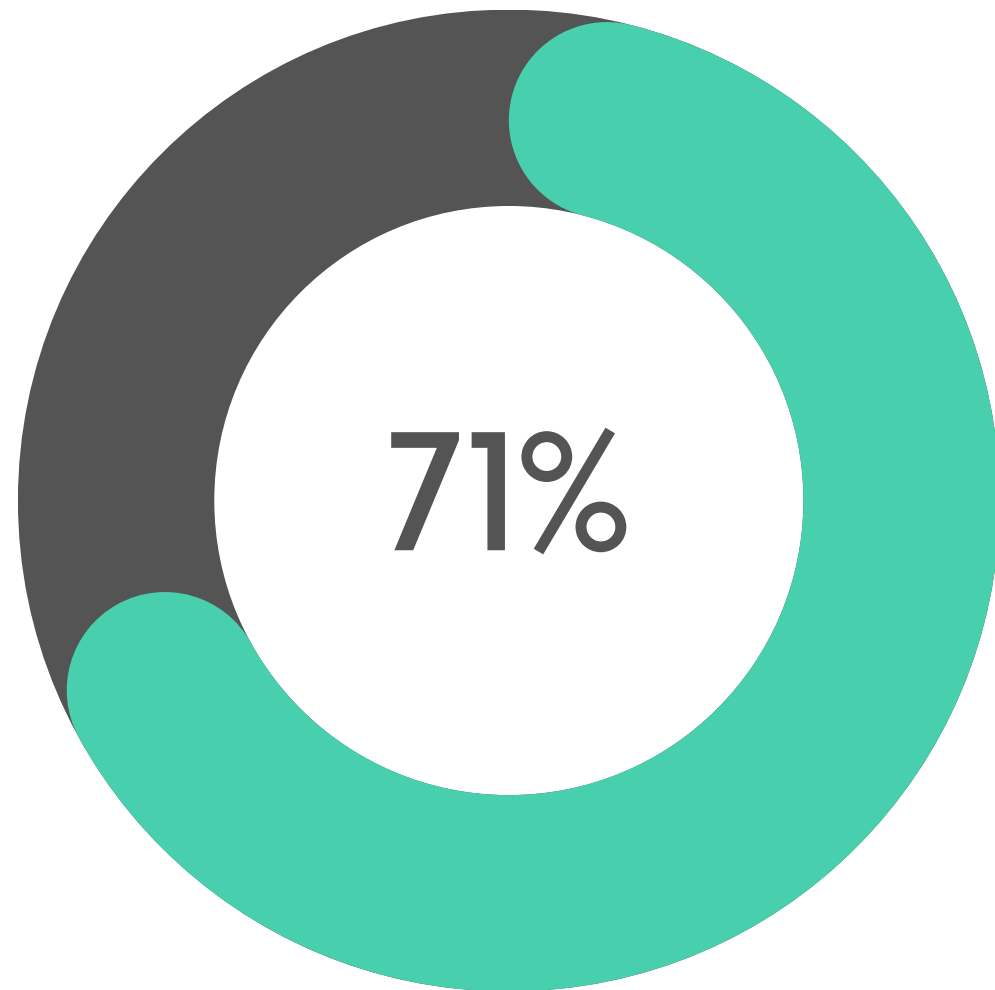
ADHD
OFF

Niedobór litu

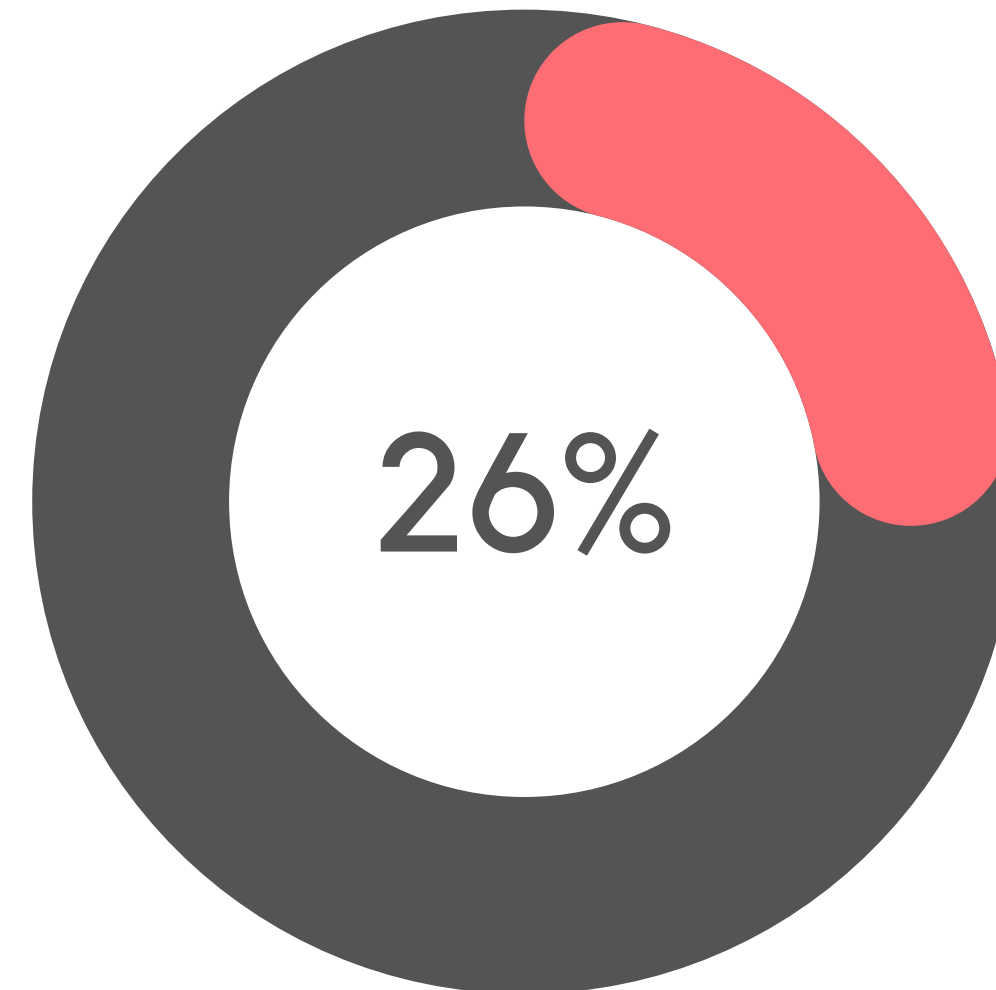


Nie mylić z węglanem litu stosowanym jako lek w chorobie dwubiegunowej!

ADHD
OFF



LIT

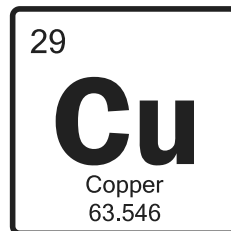


METYLOFENIDAT

ADHD
OFF

Niedobór cynku

MIEDŹ



CYNK



ADHD
OFF

Niedobór cynku

↓ 60%



ADHD
OFF

Najczęstsze niedobory w ADHD

- niedobór magnezu
- niedobór omega-3
- niedobór litu
- niedobór cynku
- niedobór żelaza
- niedobór witamin z grupy B
- niedobór kofaktorów dopaminy

ADHD
OFF

Strategia 7 kroków

1. Uzupełnienie niedoborów
2. Optymalizacja poziomów neuroprzekaźników

ADHD
OFF

Neuroprzekaźniki w ADHD

- dopamina
- serotonina
- gaba
- noradrenalina
- kortyzol
- acetylocholina

ADHD
OFF

Diagnostyka neuroprzekazników

- badania
- objawy
- test Bravermana

ADHD
OFF

Strategia 7 kroków

1. Uzupełnienie niedoborów
2. Optymalizacja poziomów neuroprzekaźników
3. Optymalizacja diety

ADHD
OFF

Diagnostyka

- badania
- dieta eliminacyjna
- eliminacja podstawowych czynników nasilających objawy

ADHD
OFF

Najczęstsze czynniki nasilające objawy

- produkty mleczne
- gluten
- cukier
- sztuczne barwniki



Białkowe śniadania

ADHD
OFF

Strategia 7 kroków

1. Uzupełnienie niedoborów
2. Optymalizacja poziomów neuroprzekaźników
3. Optymalizacja diety
4. Aktywność fizyczna i sen

ADHD
OFF

Aktywność fizyczna i sen - co robimy w praktyce

- Codzienna dawka ruchu – zadбай o regularną aktywność, która stanie się Twoim nawykiem.
- Minimum 150 minut tygodniowo – to optymalna ilość, która wspiera koncentrację, redukuje stres i poprawia samopoczucie.
- Optymalizacja snu – zadбай o higienę snu, odpowiednią długość i jakość odpoczynku, aby mózg mógł się regenerować i działać na pełnych obrotach.

ADHD
OFF

Optymalizacja snu

- regulacja rytmu dobowego
- wstawanie od razu po przebudzeniu, bez drzemek
- wietrzenie pokoju przed snem
- brak jedzenia 2–3 godziny przed snem
- unikanie alkoholu przed snem
- ograniczenie ekspozycji na niebieskie światło 2–3 godziny przed snem
- codzienna ekspozycja na światło słoneczne
- unikanie stymulacji przed snem
- wprowadzenie relaksu przed snem

ADHD
OFF

Może się wydawać, że to dużo, ale wdrażając strategię krok po kroku, każdy jest w stanie to zrobić – nawet mając ADHD.

ADHD
OFF

Strategia 7 kroków

1. Uzupełnienie niedoborów
2. Optymalizacja poziomów neuroprzekaźników
3. Optymalizacja diety
4. Aktywność fizyczna i sen
5. Trening mózgu

ADHD
OFF



ADHD
OFF



ADHD
OFF

Strategia 7 kroków

1. Uzupełnienie niedoborów
2. Optymalizacja poziomów neuroprzekaźników
3. Optymalizacja diety
4. Aktywność fizyczna i sen
5. Trening mózgu
6. Detox dopaminowy i hakowanie dopaminy

ADHD
OFF

Detox dopaminowy - co należy ograniczyć

- emocjonalne jedzenie
- nadużywanie internetu i gier
- hazard i kompulsywne zakupy
- pornografia i masturbacja
- rekreacyjne używki
- głód emocji i informacji
- inne (indywidualne)

ADHD
OFF

Korzystne efekty

- zwiększenie wrażliwości receptorów dopaminowych
- zwiększenie uważności
- nabranie dystansu
- osłabienie mechanizmów uzależniających
- odcięcie się od bodźców (przebodźcowania)
- zmniejszenie "gonitwy myśli"
- odzyskanie klarowności umysłu
- zmniejszenie wewnętrznego napięcia
- poprawa snu
- zwiększenie samoświadomości
- odzyskanie odczuwania przyjemności
- odnowienie wrażliwości na naturę
- odzyskanie mnóstwa czasu
- poczucie satysfakcji i wewnętrznej siły

ADHD
OFF

Strategia 7 kroków

1. Uzupełnienie niedoborów
2. Optymalizacja poziomów neuroprzekaźników
3. Optymalizacja diety
4. Aktywność fizyczna i sen
5. Trening mózgu
6. Detox dopaminowy i hakowanie dopaminy
7. Trening funkcji wykonawczych

ADHD
OFF

28

Sport Clothes

Drive to Post Ship Packages

Introduce new Manager to colleagues

Prepare new Milestone Project Plan

Set Priorities

Pickup Car from Dealer

Select Service Providers for Review and Test

Meeting with Marketing Department

Review Plans

Yoga classes

Dinner with Clients Reserve Table

29

Meditation

Get Clothes

Weekly team meeting

Copy

New Project Presentation

Reserve Table

Lunch with new colleagues

Prepare Docs

Real Estate Agent Appt.

Dentist Appt.

Followup with Dev

Update Charts

Finish Report Deadline

Swimming Pool

Buy Bacon Eggs Milk

Planowanie strategiczne

ADHD OFF

Maj					Czerwiec					Lipiec					Sierpień				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	16	17	18	19	20	16	17	18	19	20	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	21	22	23	24	25	21	22	23	24	25	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30
31										31					31				
Wrzesień					Październik					Listopad					Grudzień				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10

	Planowanie strategiczne
	Wakacje / urlop

ADHD
OFF

	15	16	17	18
GMT+02				
	Śniadanie, 06:00	Śniadanie, 06:00	Śniadanie, 06:00	Śniadanie, 06:00
	Medytacja, 06:15	Medytacja, 06:15	Medytacja, 06:15	Medytacja, 06:15
	Toaleta, 06:30	Toaleta, 06:30	Toaleta, 06:30	Toaleta, 06:30
	Kawusia, 06:45	Kawusia, 06:45	Kawusia, 06:45	Kawusia, 06:45
07:00	Nauka/zapamiętywanie 07:00–08:00	Nauka/zapamiętywanie 07:00–08:00	Nauka/zapamiętywanie 07:00–08:00	Nauka/zapamiętywanie 07:00–08:00
08:00	deepwork 08:00–12:00	deepwork 08:00–12:00	deepwork 08:00–12:00	deepwork 08:00–12:00
09:00				
10:00				
11:00				
12:00	Śniadanie, 12:00	Śniadanie, 12:00	badania krew 11:30–12:30	Śniadanie, 12:00
13:00	Trening 13:00–14:00	Trening 13:00–14:00	Trening 13:00–14:00	Trening 13:00–14:00
14:00	Toaleta/relaks 14:00–15:00	Toaleta/relaks 14:00–15:00	Toaleta/relaks 14:00–15:00	Toaleta/relaks 14:00–15:00
15:00		Deepwork 2 15:00–17:00	Deepwork 2 15:00–17:00	Deepwork 2 15:00–17:00
16:00				
17:00		Spacer 17:00–18:00	Spacer 17:00–18:00	Spacer 17:00–18:00
18:00	Czytanie 18:00–19:00	Czytanie 18:00–19:00	Czytanie 18:00–19:00	Czytanie 18:00–19:00
19:00	PLANOWANIE KOLEJNEGO DNIA 19:00–20:00	PLANOWANIE KOLEJNEGO DNIA 19:00–20:00	PLANOWANIE KOLEJNEGO DNIA 19:00–20:00	PLANOWANIE KOLEJNEGO DNIA 19:00–20:00
20:00				
21:00				
22:00	SEN 22:00–06:00	SEN 22:00–06:00	SEN 22:00–06:00	SEN 22:00–06:00
23:00				

ADHD
OFF

A person with dark hair and glasses, wearing a grey sweater, is sitting at a desk in a dimly lit room. They are looking at a large computer monitor on the left, which displays a webpage. The person's right hand is holding a pen and writing on a piece of paper. The desk is cluttered with various items, including a white mug, a keyboard, a pen holder with several pens, and several sheets of paper. The overall atmosphere is quiet and focused.

Praca głęboka

DOHD
OFF

Praca głęboka

ADHD
OFF

Pracując głęboko jesteś w stanie przyspieszyć osiągnięcie wyników
10-20 krotnie!

ADHD
OFF

GODZINA = H

SKUPIENIE = S

WYKONANA PRACA = P

$10\text{ H} * 1\text{ S} = 10\text{ P}$

$10\text{ H} * 10\text{ S} = 100\text{ P}$

ADHD
OFF

Praca głęboka działa jak procent składany – jeśli pracujesz w skupieniu tylko o 10% większym, po 10 latach możesz osiągać nawet 10 razy lepsze wyniki!

Wyobraź sobie, co osiągniesz, pracując w skupieniu większym o 100%, a nawet 1000%!

ADHD
OFF

Jak możesz wdrożyć strategię 7 kroków u siebie?

ADHD
OFF

W tym miejscu chciałbym Ci przedstawić nasz 8 tygodniowy program, który pomoże Ci odzyskać wysoki poziom koncentracji, pozbyć się natłoku myśli kotłujących się w głowie i chaosu panującego w Twoim życiu.

Jednym słowem pozbyć się objawów ADHD.

ADHD
OFF

Czego się nauczysz?

ADHD
OFF

- Jak rozpoznać i skutecznie uzupełnić niedobory w organizmie, a także które suplementy dadzą Ci lepsze efekty niż stosowanie leków na ADHD - a do tego poprawią Twój swój stan zdrowia.
- Jak wytrenować swój mózg, aby zyskać nieosiągalną wcześniej koncentrację.
- Jak wprowadzać zmiany krok po kroku, aby cały proces przebiegał dla Ciebie naturalnie i z łatwością.
- Jak uniknąć błędów, które na swojej drodze popełnia 99% osób chcących wdrażać podobne rozwiązania na własną rękę.
- Jak osiągać więcej pracując mniej i wreszcie mieć czas i spokój w głowie, zamiast ciągłych myśli o zaległościach i rzeczach bez końca odkładanych na ostatnią chwilę.

ADHD
OFF

Zyskasz też gotowy plan jak ustawić swój tryb życia w zgodzie z ADHD.

ADHD
OFF

A na koniec dla wytrwałych:
Narzędzia tytanów – metody biohackingowe stosowane przez
topowych naukowców, biznesmenów i sportowców.

ADHD
OFF

W programie otrzymasz gotowy, sprawdzony system – nie musisz się zastanawiać, co i jak wprowadzać.

ADHD
OFF

Dlaczego ten program zmieni Twoje życie

- Sprawdzony proces i kompleksowa wiedza naukowa, dzięki której jesteś w stanie pozbyć się negatywnego wpływu objawów ADHD.
- Perfekcyjnie zaplanowany proces przekazywania wiedzy.
- Społeczność osób, które chcą osiągnąć ponadprzeciętne rezultaty.

ADHD
OFF

Ten program zawiera wszystko, co chciałbym wiedzieć lata temu,
gdy sam zmagalem się z ADHD.

ADHD
OFF

Przez te 8 tygodni osiągniesz więcej, niż próbując wdrożyć te metody na własną rękę przez kilka lat.

ADHD
OFF

Format programu

- dostęp online z dowolnego urządzenia
- wysokiej jakości nagrania + webinary
- spis treści i skrót każdego nagrania (dzięki któremu możesz przypomnieć sobie kluczowe treści albo obejrzeć jedynie interesujący cię konkretny fragment)
- arkusze pomocnicze + dodatkowe materiały
- pliki z gotowymi szablonami i treściami

ADHD
OFF

Przejdźcie przez ten program to najszybsza, najskuteczniejsza i najłatwiejsza ścieżka do uwolnienia się od objawów ADHD.

ADHD
OFF

Jestem o tym przekonany do tego stopnia, że postanowiłem
zaoferować **100% gwarancję zadowolenia lub zwrot pełnej kwoty.**

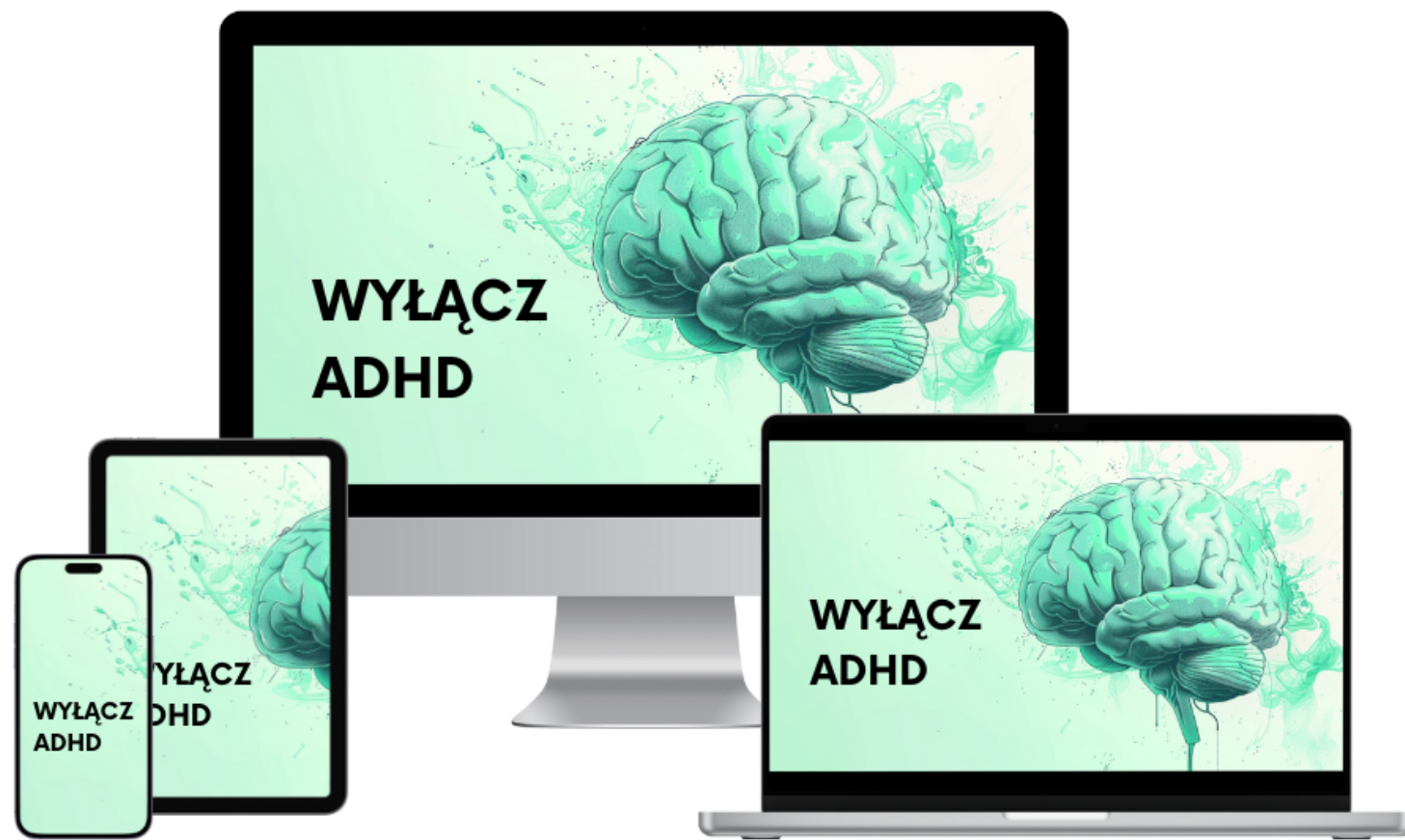


ADHD
OFF

Jeśli z jakiegokolwiek powodu nie będziesz zadowolony - wystarczy,
że w ciągu pierwszych 7 dni napiszesz do nas i zwrócimy Ci pełną
kwotę którą zapłaciłeś.

ADHD
OFF

8 tygodniowy program “Wyłącz ADHD”



- Jak zlokalizować i uzupełnić niedobory, by poprawić koncentrację, pamięć i nastrój
- Jak regulować neuroprzekaźniki (dopamina, serotonina) dla większej motywacji i energii
- Jak wytrenować mózg, by poprawić jego strukturę i funkcje w ADHD
- Naturalne sposoby eliminacji objawów ADHD wpływających na codzienne życie
- Strategie ultraefektywności – pracuj mniej, ale mądrzej, osiągając więcej z ADHD

Cena: 997 zł

~~3000 zł - normalna cena~~

Zaczynij teraz - kliknij przycisk “TAK, ZYSKAJ DOSTĘP DZISIAJ!” aby zaaplikować →