

CEO Health Code

Energikoden för ledare – Biohacks för fokus, klarhet och hållbar prestation

Lås upp din fulla potential och uppnå oöverträffad prestation. Denna guide erbjuder enkla strategier för dagens ledare att blomstra, balansera ambition med välbefinnande för att uppnå varaktig framgång.



Innehållsförteckning

En översikt över de viktigaste avsnitten i guiden, utformad för att hjälpa dig att navigera och hitta det du söker.

Cellenergi - Morning Power Routine	Sida 3
Fokus & Flow - Master Your Mental Energy	Sida 4
Inflammationskontroll - Lower Inflammation, Gain Clarity	Sida 5
Regenerering & Återhämtning - Train Your Nervous System	Sida 6
Smart Nutrition - Fuel for Sustainable Energy	Sida 7
Hemmabiohacking - Daily Tools for Recovery	Sida 8
Hjärnstörare - Brain Disruptors	Sida 9
Led med Klarhet - Lead with Clarity	Sida 10-11

🔋 Activate Your Cellular Energy – Morning Power Routine

Varför det är viktigt

Cellenergi är bränslet bakom varje tanke, beslut och rörelse. När mitokondrierna – kroppens små kraftverk – inte får syre, mineraler och näring går de ner i viloläge. Det leder till trötthet, låg syresättning och ökad inflammation. Genom att "väcka cellerna" varje morgon ökar du ATP-produktionen och skapar stabil energi för hela dagen.

Så gör du

- Drick ett stort glas rent, filtrerat vatten direkt på morgonen. Optimalt är joniserat och rensat vatten, som återställer pH och elektrisk laddning i cellerna.
- Drick gärna ljummet citronvatten på fastande mage för att stimulera levern och matsmältningen.
- Andas i 3 minuter i fyrkantsandning (4–4–4–4). Det syresätter cellerna och aktiverar vagusnerven.
- Gå ut i dagsljus inom 15 minuter. Ljuset justerar dygnsrytmen och höjer den naturliga kortisoltoppen på morgonen.
- Gör 5 minuter lätt rörelse eller stretch – lymfsystemet behöver rörelse för att transportera bort slaggprodukter.

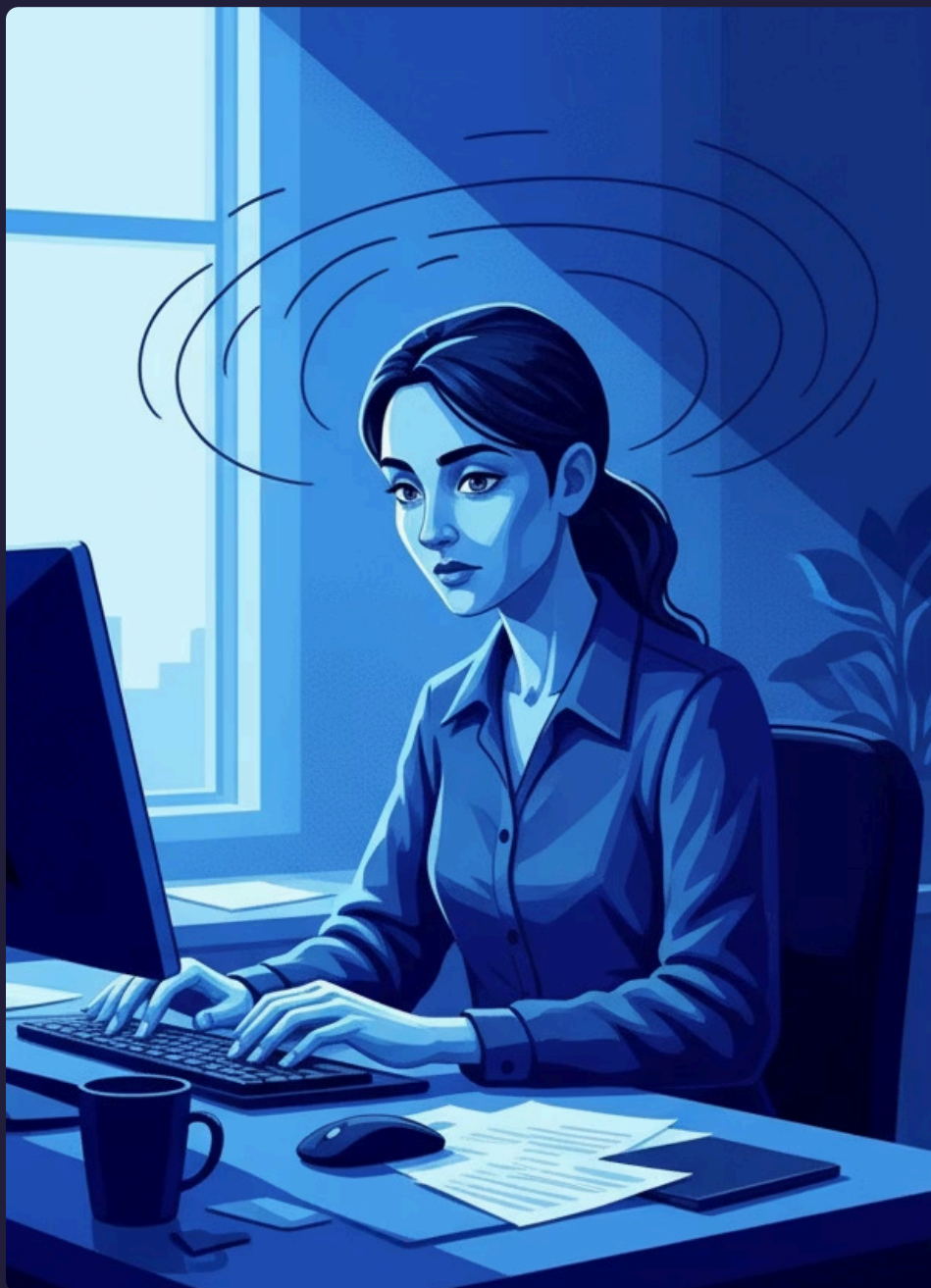


Biohack: 10–15 minuter på en HO Cell Regulation-madrass ökar mikrocirkulationen, syresättningen och väcker cellerna på djupet – perfekt för trötta morgnar och för optimal hälsa.

🧠 Focus & Flow – Master Your Mental Energy

Varför det är viktigt

Hjärnan använder upp till 20 % av kroppens energi. När syre, glukos eller mineralbalansen störs – eller när stresshormonerna tar över – tappar vi kognitiv precision. Att optimera fokus handlar därför om neuroenergi, inte disciplin.



01

90-minuters fokusblock

Arbeta i 90-minuters fokusblock. Mellan varje block: 10 min paus utan skärm.

03

Undvik blått ljus

Undvik blått ljus efter 20.00 – använd nattläge på skärmen.



02

Byt ut kaffet

Byt ut eftermiddagskaffet mot vatten med elektrolyter eller matcha-te. Matcha innehåller L-teanin som lugnar hjärnan och ger jämn, hållbar energi utan stresspåslag.

04

Neuroandning

Avsluta dagen med neuroandning: lång utandning, kortare inandning – höjer HRV och lugnar nervsystemet.

- 📌 **Biohack:** Träna närvaro och koncentration hemma genom 5 min "still-focus" – sitt tyst, följ andningen och återför tanken när den vandrar. Vill du gå djupare kan du boka 1 timmes neurofeedback-sessioner på klinik 2-4 gånger per år för att balansera hjärnans stress- och fokusmönster.

Calm the Fire – Lower Inflammation, Gain Clarity

Varför det är viktigt

Kronisk låggradig inflammation är en av de vanligaste orsakerna bakom trötthet, hjärndimma, viktuppgång och hormonell obalans. Den uppstår när immunförsvaret ständigt är aktiverat av stress, toxiner eller fel kost. Genom att sänka inflammationsnivåerna frigör du enorm mängd energi.

Så gör du

- Minska socker, gluten, mejeri och processade oljor och processad mat.
- Ät färgrikt: blåbär, gurkmeja, ingefära, spenat, granatäpple, vildfångad fisk, gräsbeteskött.
- Sov 7–8 timmar – hjärnans glymfatiska system renar inflammation under djupsömn.
- Stöd levern: ljummet citronvatten, bitterörter som Gentiana, NAC.



Biohack: 2–3 sessioner i infraröd bastufilt per vecka ökar avgiftning, sänker inflammations-nivåer, smärta och förbättrar cirkulation.

Regenerate & Recover – Train Your Nervous System

Varför det är viktigt

Kroppen kan inte läka i stressläge. Sympatiska "fight-mode" driver adrenalin och dränerar energi, medan det parasympatiska systemet (vagusnerven) ansvarar för reparation.

Mikropauser

Skapa mikropauser varje timme – två minuter djupandning eller lätt rörelse.

Aktiv återhämtning

Planera aktiv återhämtning 2 gånger per vecka: promenad, yoga, kallbad.

HRV-värdet

Följ ev HRV-värdet om du är intresserad av det för att veta när kroppen är redo för prestation. Tex en WHOOP

Matcha-te

Ta förmiddags- eller eftermiddagspausen med en kopp matcha-te – kombinationen av mild koffein och L-teanin ger lugn skärpa.



Biohack: 60 min i Hyperbar Oxygen Therapy (HBOT) ökar syret i blodplasma flera gånger om, stimulerar mitokondrierna och accelererar återhämtning.

Home Biohacking – Daily Tools for Recovery & Vitality

Varför det är viktigt

Teknologier som tidigare bara fanns på klinik finns nu för hemmet och kan förstärka kroppens naturliga läkningsprocesser.

Rekommenderade teknologier



HO Cell Regulation-madrass

Förbättrar mikrocirkulation, sömn och återhämtning.



Infraröd bastufilt

Ökar avgiftning och muskelåterhämtning.



Vattenjoniserings- och reningssystem

Basiskt, mineralrikt och antioxidativt vatten.



Biohack: 10–20 minuters användning dagligen ger mätbar effekt på återhämtning, sömn och cirkulation – konsekvens är nyckeln.

⚠ Brain Disruptors – saker som stör hjärnans energi och fokus

Små vardagsvanor kan omärkligt störa hjärnans elektriska balans och nervsystemets reglering. Här är några av de vanligaste energitjuvarna som du enkelt kan minska:

🎧 Trådlösa hörlurar & Bluetooth-strålning

Långvarig exponering nära huvudet kan skapa mikrostress i nervsystemet. Använd sladdade hörlurar eller högtalarfunktion när det går.

📱 Telefonen mot örat

Håll minst 2–3 cm avstånd, använd högtalarläge eller headset.

💻 Ständigt skärmljus & elektromagnetisk miljö

Blått ljus och EMF tröttar hjärnan. Ta pauser, använd blåljusfilter och stäng av WiFi nattetid.

☕ Överdrivet koffein

Tillfällig energi men tömmer kroppen på mineraler och stör sömn. Byt till matcha eller örtté.

🍞 Socker- och snabba kolhydrater

Snabba blodsockersvängningar leder till mental trötthet och inflammation.

😴 Sömnunderskott

Mindre än 6 timmars sömn sänker kognitiv förmåga lika mycket som 0,8 promille alkohol.

📄 💡 **Biohack:** Stäng av notiser, låt mobilen ligga utom räckhåll 1–2 timmar per dag. Hjärnan behöver tystnad och frånvaro av digital stimulans för att "ladda om".

Lead with Clarity

Varför det är viktigt

Hållbar framgång handlar inte om fler timmar, utan om bättre energi. När hjärna, hjärta och kropp arbetar i synk fattar du snabbare beslut, hanterar stress med lugn och leder med närvaro.

Energikoden för ledare är din kompass mot fokus, klarhet och hållbar prestation.



Lead with clarity – start with energy.



Hos oss på Noid Health Optimizing center fördjupar vi förståelsen för hur du kan optimera din energi och uppnå total klarhet. Som experter inom biohacking erbjuder vi innovativa produkter för hemmabruk som kan förvandla din vardag och förbättra din prestation. Utforska hur du kan maximera din potential genom att besöka oss på www.noidhealth.se. Låt oss tillsammans bygga ett liv med mer fokus, vitalitet och välbefinnande - kontakta oss om du vill veta mer. Produkter hittar du på www.halsopaketet.se