

# Mózg na sterydach

Jak w naturalny sposób  
zyskać więcej energii, stać  
się bardziej kreatywnym i  
efektywnym



# TEMATYKA

---

W dzisiejszym dynamicznym środowisku korporacyjnym, pracownicy często borykają się z wyzwaniami, takimi jak:

- Spadek koncentracji i trudności w utrzymaniu uwagi na dłuższy czas
- Brak energii i zmęczenie, które wpływają na produktywność
- Trudności w radzeniu sobie ze stresem i presją
- Ograniczona kreatywność i trudności w generowaniu nowych pomysłów

Sięgając do specyficznych obszarów nauki **możliwe jest realne rozwiązanie większości powyższych problemów**. Stosując odpowiednie techniki można zwiększyć wydajność mózgu, poprawić koncentrację, zredukować poziom stresu, czy pobudzić kreatywność.



## **SEN**

Jak sprawić, aby nasz sen wspomagał regenerację i wzmacniał pamięć

## **STRES**

Najlepsze narzędzia do redukcji stresu i zwiększenia odporności psychicznej.

## **DIETA**

Jak się odżywiać, aby wspomagać pracę mózgu i zredukować ryzyko stanów zapalnych

## **TRENING UMYSŁU**

Zbiór aktywności, które długotrwale usprawnią pracę mózgu

# **AGENDA WYKŁADU**





# DR KAMIL POLAK

---

Wykładowca akademicki z wieloletnim doświadczeniem w finansach i bankowości pracując jako konsultant oraz manager ryzyka.

Równolegle do kariery w biznesie specjalizuje się w zagadnieniach związanych z biohackingiem, osobistą efektywnością oraz neuronauką.

# BUDŻET

---

Ostateczna cena sesji uzależniona jest od:

- Czasu trwania - od 30 do 90 min
- Ilości uczestników
- Forma online / stacjonarnie
- Formy prowadzenia - wykład /mini-warsztat
- Opcji dodatkowych (nagranie video, materiały dla uczestników, Q&A, itp.)

Przedział cenowy: od 4.900 PLN - 10.900 PLN



# Kamil Polak

 [www.kamilpolak.pl](http://www.kamilpolak.pl)

 [info@kamilpolak.pl](mailto:info@kamilpolak.pl)

 +48 603 378 757

## KONTAKT

