



---

# 7-дневен цикъл за подкрепа на ДНК

*(може да се повтаря всяка седмица)*

---

## Ден 1 – Антиоксидантен старт

Изпий сутрин чаша зелен чай вместо кафе.

Добави към обяда си червени плодове (боровинки, малини или грозде).

10 минути бавно дишане или разходка за сваляне на стреса.

---

## Ден 2 – Сън и ритъм

Излез на 15 минути дневна светлина сутрин (дори облачно).

Изключи екрани и светлини поне 1 час преди сън.

Вечеряй по-лека и не по-късно от 20:00 → подпомага нощната автофагия (почистване на клетките).

---

## Ден 3 – Лека хормеза

Направи 30 минути разходка или тренировка (както си свикнала).

След това – контрастен душ (топло–хладно за 1–2 минути).

Подправи храната с куркума + черен пипер.

---

## Ден 4 – Храносмилателна подкрепа

Включи бобови (леща, нахут или фасул) към хранене.

Изяж порция кисело зеле или кефир за пробиотици.

Вечер: 10 минути разтягане или йога за отпускане.

---



### Ден 5 – Лека детоксикация

Пий през деня достатъчно вода (около 2 л).

Избягвай пластмаса с гореща храна/вода (ползвай стъкло или метал).

Изключи захар и сладкиши за деня → намалява оксидативния стрес.

---

### Ден 6 – Възстановяване

Следобедна 30–40 минути дрямка или пълна релаксация.

Изяж шепа орехи или ленено семе (омега-3).

Вечер – творческа активност (рисуване, музика, писане).

---

### Ден 7 – Баланс и тишина

Сутрин: разходка в парк/зелено (дори кратка).

Вечер: 10 минути медитация или просто мълчание в тъмна стая.

Лека вечеря с зелени листни зеленчуци (спанак, лапад, рукола).

---

💡 Така всеки ден работиш върху различен „слой“ от ДНК-защитата:

- антиоксиданти и хранителни вещества;
  - циркаден ритъм и сън;
  - леки стрес-стимули (сауна/студ/гладуване);
  - микробиом и противовъзпалителна храна;
  - психическо спокойствие и креативност.
-