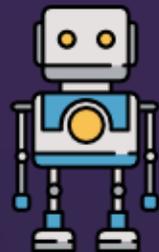
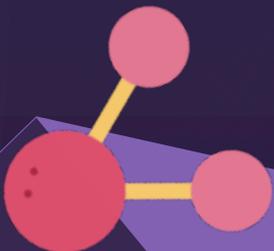


# Combinando **Biohacking com Scrum** Para uma carreira de sucesso!



**Palestrante: Carla Mendes**  
**Trilha: Gestão de carreira**





**Certified Facilitator**  
LEGO® SERIOUS PLAY®

**FUNDADORA DA ORINNOVA.**

**CARLA TEM COMO SEU INGREDIENTE ESPECIAL A CRIATIVIDADE QUE É UTILIZADA PARA DAR AQUELE TEMPERO EXTRA EM TODOS OS PROJETOS QUE PARTICIPA.**

**PROFESSIONAL COACH PELA SBC, COACH IKIGAI PELO INSTITUTO PROSPERA, FACILITADORA CERTIFICADA NA METODOLOGIA LEGO SERIOUS PLAY, PRACTITIONER EM PNL, ANALISTA COMPORTAMENTAL DNA PERSONA, E CERTIFICADA EM DIVERSAS METODOLOGIAS DE INOVAÇÃO, COMO DESING THINKING E DESING SPRINT, CARLA CARREGA MAIS DE 15 ANOS DE EXPERIÊNCIA NAS ÁREAS DE CONSULTORIA DE NEGÓCIO, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO, ALÉM DE SER APAIXONADA POR DESENVOLVIMENTO HUMANO.**

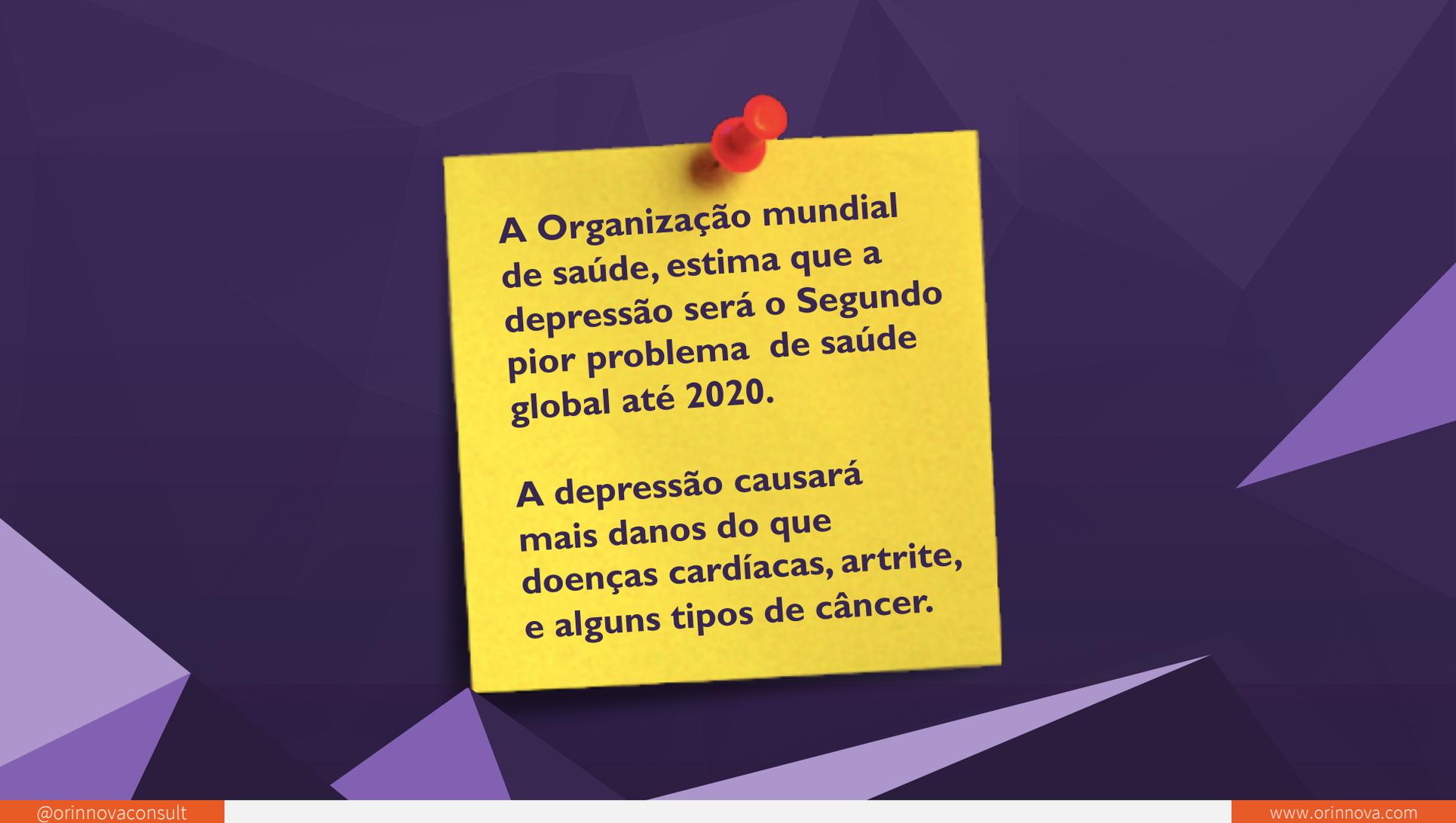
**CARLA MENDES**

**AGILE COACH / HIGH PERFORMANCE**



Como ser ágil quando nos sentimos ...





**A Organização mundial de saúde, estima que a depressão será o Segundo pior problema de saúde global até 2020.**

**A depressão causará mais danos do que doenças cardíacas, artrite, e alguns tipos de câncer.**

# O que é Biohacking?

**BIO=VIDA + HACKING = MODIFICAR**

**BIOHACKING = MODIFICAÇÃO OU DOMÍNIO DA VIDA**

## **TÉCNICAS DE MINDSET**

Utilização de técnicas comprovadas cientificamente pela neurociência para desenvolvimento de um mindset de alta performance

## **TÉCNICAS MÉDICAS**

A realização de pesquisas avançadas de sequenciamento de genes em laboratórios profissionais ou em casa



## **TÉCNICAS FÍSICAS**

Corpo e mente estão diretamente conectados. A melhora de um ajuda na melhora do outro.

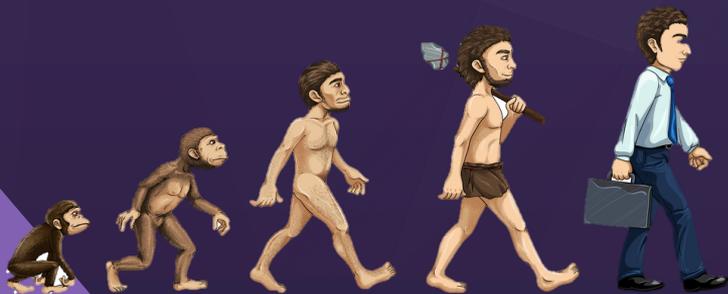
## **TÉCNICAS NUTRICIONAIS**

Deixe o alimento ser o seu remédio!

## **TÉCNOLOGIA**

Usar dispositivos eletrônicos para gravar informações ou dados biométricos

# De onde Surgiu o biohacking?



T ecnologia



Dave Asprey



Neil Harbisson



Gabriel Goffi



Traders

## QUAL O OBJETIVO EM SE AUTO-HACKEAR?

---

“Mais outra frase que sustento: “Um homem sábio deve considerar que a saúde é a maior das bênçãos humanas e aprender tê-la por seu próprio conhecimento trará vida longa”

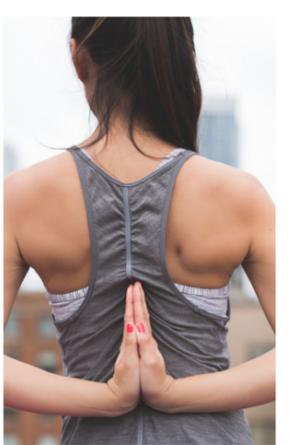
- Melhorar a função cerebral em todas as áreas;
- Entrar em estado de cura e regeneração;
- Ter mais energia e disposição para realizar suas atividades;
- Dormir melhor para melhorar todo o sistema
- Sentir-se mais feliz, confiante e determinado
- Eliminar estresse, ansiedade e distúrbios emocionais
- Ser mais focado;
- Viver a vida utilizando o seu maior potencial



**scrum4life**  
NUTRIÇÃO • ATIVIDADE FÍSICA • MINDSET



Agilidade de dentro  
para fora!



## OS 07 SUPER HACKS PARA ALAVANCAR A SUA CARREIRA

- 1- #SCRUM4LIFE
- 2- #ALIMENTAÇÃOPODEROSA
- 3- #CORPOEMMOVIMENTO
- 4- #SONOBELAADORMECIDA
- 5- #USEBINEURAI
- 6- #MANHÃSPODEROSAS
- 7- #NEUROFEEDBACK

# #SCRUM4LIFE



## DEFINA SEUS OBJETIVOS

- Onde você quer chegar? Quais são seus sonhos?
- Seja claro e específico
- Qual resultado esse objetivo vai trazer para a sua vida?



## QUEBRE SEUS OBJETIVOS EM SPRINTS

- A cada sprint você precisa colher um pedacinho dos seus resultados;
- Suas sprints devem durar de uma a duas semanas;



## TENHA UM KANBAN PARA GESTÃO DA SUA VIDA

- Torne as atividades visíveis;
- Acompanhe diariamente a evolução;
- Organize por prioridades e valor;



## MELHORE E APRENDA SEMPRE!

- A cada mês faça um balanço geral dos pontos positivos e negativos das suas sprints
- Identifique onde você pode melhorar
- Identifique onde você está indo muito bem

## TECNOLOGIAS SUPORTE!



# #ALIMENTAÇÃO PODEROSA



## COMA COMIDA DE VERDADE

- Elimine industrializados
- Elimine açúcar e álcool
- Prefira alimentos quase crus, ou crus
- Se alimente de vegetais, legumes, proteínas e gorduras boas



## NOTRÓPICOS

- Também conhecidos como as drogas da inteligência;
- TCM8
- Qualia Mind
- Qualia Focus



## INVISTA NOS SUPERALIMENTOS

- uma categoria SUPERior de alimentos que possuem elevada densidade nutricional;
- Coco e derivados, cúrcuma, spirulina, clorella.



## SE ALIMENTE DE CORDO COM A SUA GENÉTICA

- Descubra quais alimentos diminuem a sua performance;
- Veja qual é melhor dieta para o seu estilo de vida, a que você se sente melhor em fazer.

## TECNOLOGIAS SUPORTE!



# #CORPOEMMOVIMENTO

# CrossFit®



## YOGA

## TECNOLOGIAS SUPORTE!



# #SONOBELAADORMECIDA



## ILUMINAÇÃO

- Lentes e filtros coloridos para melhorar o processamento do cérebro;
- A luz azul afeta o nosso sono.



## CRIE UMA ROTINA

- Não tome café antes de ir para a cama;
- Relaxe antes de se deitar;
- Não utilize eletrônicos pelo menos 1 hora antes;
- Procure dormir sempre no mesmo horário;
- Durma em um quarto bem escuro;

## DISTRAÇÕES que podem te manter ACORDADO(A)



# 69%

dos brasileiros

têm dificuldade para dormir

Estresse e dificuldade em desligar aparelhos eletrônicos são as principais causas.

Fonte: Instituto de Pesquisa e Orientação da Mente (IPOM)

## TECNOLOGIAS SUPORTE!



PILLOW



Learn More About Irlen

# #USEBINEURAIAS



## O PODER DOS SONS

- Alguns sons possuem a capacidade de influenciar o nosso comportamento;
- Tudo que existe no mundo possui uma frequência.

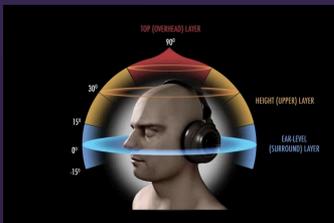


## BENEFÍCIOS DOS BINEURAIAS:

- Melhora foco e concentração;
- Reduz ansiedade e depressão;
- Aumenta a felicidade;
- Relaxa;
- Ajuda a fixar conteúdos ;
- Melhora as funções cognitivas cerebrais.

## ENTENDENDO AS FREQUÊNCIAS:

1. **Delta:** são as mais lentas e estão associadas ao sono profundo;
2. **Theta:** entre 3 e 7 Hz. Presentes na meditação profunda e sono leve;
3. **Alfa:** entre 8 e 13 Hz. Ligadas à tranquilidade e relaxamento com olhos fechados e repouso sensorial;
4. **Beta:** as mais rápidas. Estão associadas ao estado de vigília, à lógica e ao raciocínio.



## TECNOLOGIAS SUPORTE!



# #MANHÃS PODEROSAS EM 26 MINUTOS!



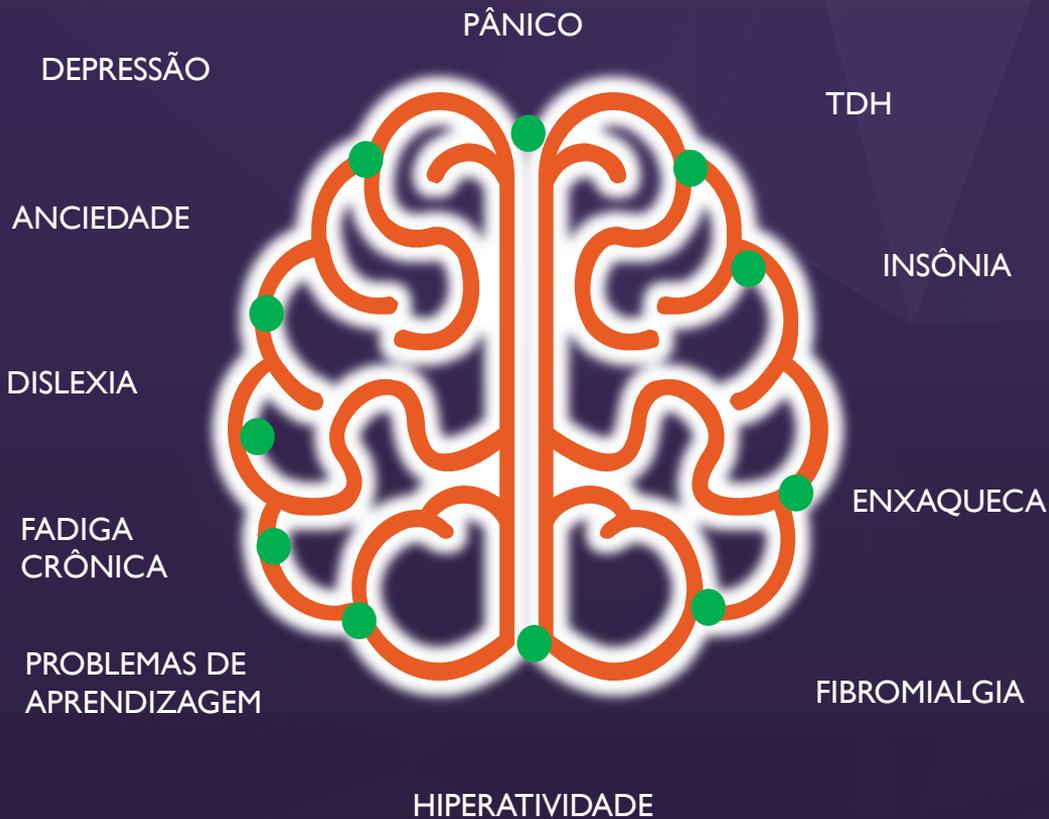
- 1 MINUTO DE SILÊNCIO
- 1 MINUTO DE AFIRMAÇÕES POSITIVAS
- 1 MINUTOS VISUALIZAÇÃO CRIATIVA
- 1 MINUTO AGRADECENDO
- 12 MINUTOS DE LEITURA
- 10 MINUTOS SE MOVIMENTANDO



## TECNOLOGIAS SUPORTE!



# #NEUROFEEDBACK



## TECNOLOGIAS SUPORTE!

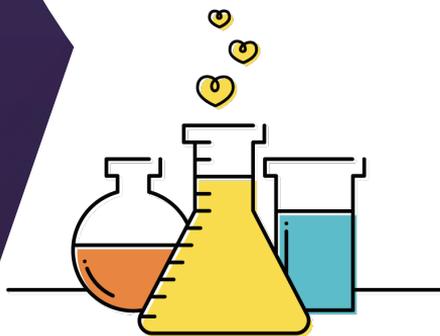


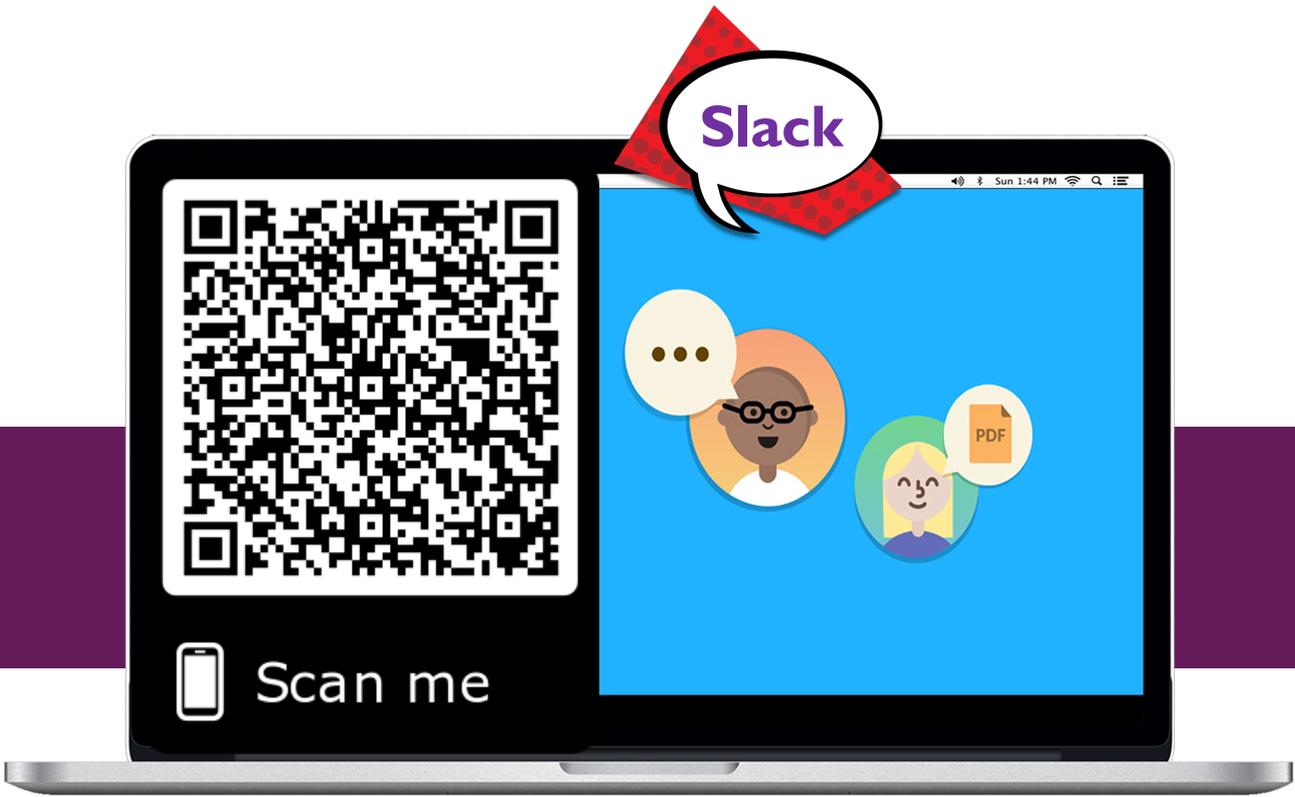
“

No fim, tudo se trata de se conhecer melhor através do aprendizado.

Encontre a sua melhor versão, e viva em seu potencial máximo”

Carla Mendes





Slack



[www.orinnova.com](http://www.orinnova.com)

[contato@orinnova.com](mailto:contato@orinnova.com)

[@orinnovaconsult](https://www.instagram.com/orinnovaconsult)

**CONTE COM A ORINNOVA, PARA QUE O SEU CONHECIMENTO CONTINUE A EVOLUIR.**