

PROJECTE INTERMITTENT

PREN DE NOU EL CONTROL DE LA TEVA SALUT

DEL 14 AL 17 DE MAIG 2026

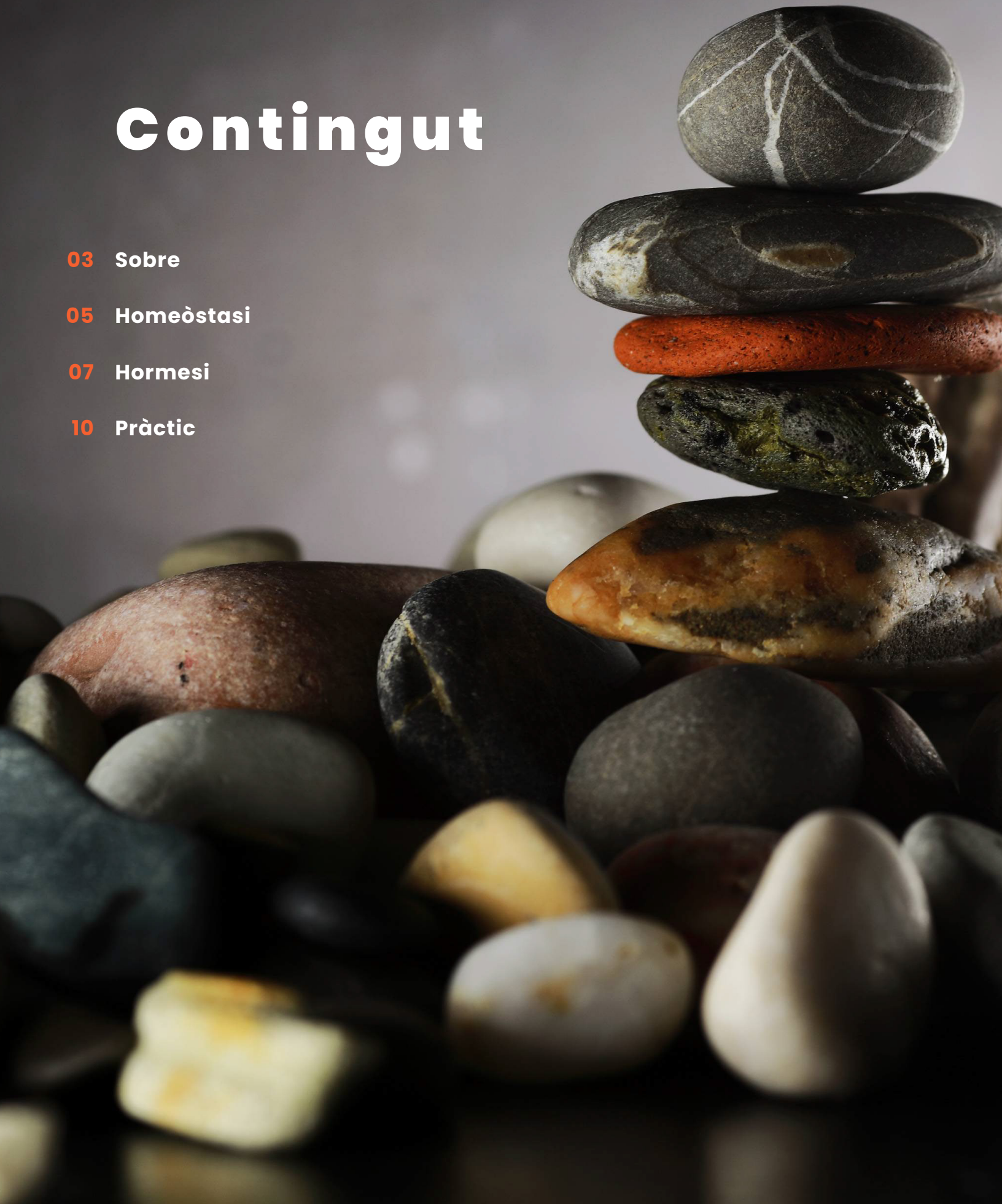
Contingut

03 Sobre

05 Homeòstasi

07 Hormesi

10 Pràctic



SOBRE

A través de l'evolució, la nostra societat s'ha desenvolupat i canviat. En la recerca d'estalvi energètic i el desig de fer-nos la vida el més còmoda possible, com a éssers humans, hem desenvolupat una forta preferència per la pereza (prendre l'ascensor en comptes de l'escala), tenim una preferència per aliments i begudes rics en sucre, i ja no tolerem el fred o la calor. Preferim estar asseguts i menjar tot el dia, en una temperatura agradable i constant, que controlem amb un sistema d'aire condicionat o calefacció central.

Dit d'una altra manera, aquestes són noves hàbits i preferències que el nostre cos i cervell humà no entenen, i tenen un impacte enorme en el nostre rendiment i en la nostra

salut física i mental.

Abans moríem principalment per fred, calor, infeccions, fam, deshidratació, etc. Avui dia, hem trobat una "solució" per a tots aquests problemes. Però al mateix temps, potser a causa d'aquests nous hàbits i aquesta nova manera de viure, han sorgit les malalties de la prosperitat.

Pensa en l'obesitat, el càncer, l'insuficiència cardíaca, la diabetis, la depressió, etc. Aquestes són les principals causes de mort avui dia.

I encara no hem parlat de l'estrès crònic que prové de la nostra societat actual. Les expectatives, haver d'estar sempre connectats, les constantos estimulacions de notícies/mitjans socials...

quelcom que també és nou per a nosaltres!

Ens hem allunyat massa de la nostra natura!

JOB OOMS



EL CREIXEMENT
VERDADER
COMENÇA
QUAN
T'ATREVEIXES
A POSAR-TE
REPTES.





La teva salut no es determina per la quantitat d'estrès que experimentes, sinó per la rapidesa amb què el teu cos torna a l'equilibri.

A això ho anomenem homeòstasi.

Cada dia, els estímuls treuen el teu cos del seu equilibri. Això és normal. El problema apareix quan la recuperació s'alenteix.

Com més ràpid et recuperes:

- més flexible ets
- més resilient funciona el teu sistema
- més estable es manté la teva energia

**El
veritable
problema:**

**la pèrdua
de
flexibilitat**

- menor és el risc de molèsties i malalties

Com més lenta és la recuperació:

- més vulnerable et tornes
- més ràpid s'acumula l'estrès
- més gran és el risc de molèsties i malalties

cròniques

La vida moderna ens fa menys flexibles.

El confort, la disponibilitat constant i la manca d'estímuls naturals fan que la nostra capacitat de recuperació disminueixi.

No perquè siguem més febles, sinó perquè el cos rep massa pocs reptes per mantenir-se flexible.

El Projecte Intermittent ha estat creat per entrenar de nou aquesta capacitat de recuperació.



CADASCÚ
FA EL SEU
CAMÍ,
PERÒ
NO ESTÀ
MAI SOL.

*Només cal tornar a aprendre a:
permetre estímuls, entrenar la
recuperació i dirigir el teu sistema
d'estrès.*

*Ho fem mitjançant la hormesi.
La hormesi significa: fer el teu cos més
fort a través d'estímuls curts i
controlats.*



No cal que et converteixis en un home de les cavernes.

No cal que renunciïs al confort.

Només cal tornar a aprendre a:

- *permetre estímuls*
- *entrenar la recuperació*
- *dirigir el teu sistema d'estrès*

Ho fem mitjançant la hormesi.

La hormesi significa: fer el teu cos més fort a través d'estímuls curts i controlats.



Com ara:

- *fred*
- *calor*
- *fam*
- *set*
- *respiració*
- *fluctuacions d'oxigen i CO₂*
- *moviment en dejú*

No de manera extrema. No de forma temerària. Sinó amb una dosi precisa - perquè el teu cos aprengui a recuperar-se, adaptar-se i créixer.

LA SOLUCIÓ: VIURE DE MANERA INTERMITENT

Què t'aporta?

Després del Projecte Intermittent:

- *entens el teu sistema d'estrès*
- *saps dirigir la teva energia*
- *saps com recuperar-te més ràpid*
- *pots aplicar estímuls pel teu compte*
- *ja no depens de trucs puntuals*
- *tens eines per a tota la vida*

No és temporal, no és superficial, és fonamental.

**LA NATURA
CORREGEIX
EL QUE
LA VIDA
MODERNA
DESEQUILIBRA.**



El Projecte Intermitent és un trajecte que consta de:

- Tres setmanes d'e-learning
 - 14 mòduls
 - Teoria i pràctica

Aprenderàs a:

- entendre el teu sistema d'estrès
- regular l'energia
- dirigir la recuperació
- aplicar estímuls a la teva vida quotidiana
- comprendre la teoria que hi ha darrere dels diferents estímuls

El canvi comença abans del retir.

- Quatre dies de retir a Espanya (Roses)
 - Costa i muntanya
 - Molt de temps a l'aire lliure, molta natura
 - Moviment, respiració, fred, calor, descans
 - Grup reduït: màx. 10 participants

El programa és parcialment desconegut: perquè la flexibilitat comença amb el no-saber, perquè el programa s'adapta al que tu necessites

Després d'aquests quatre dies notes:

- més control
- més calma
- més energia
- més confiança en el teu cos

Data d'inici Proper trajecte:

- El retir comença dijous 14 de maig de 2026
- L'e-learning comença 3 setmanes abans

Preu

Amb allotjament:

€625

Sense allotjament:

€525

Inclou àpats i
acompanyament

Envia un correu a

info@pni-jobooms.es

per inscriure-t'hi

