

Protocollo Trinity – Osteoporosi

PROTOCOLLO SETTIMANALE – OSTEOPOROSI

◇ **MODALITÀ 1 o 2 (programmi specifici)**

Da alternare ogni giorno per 8–12 settimane (ciclo base):

- • 104 - OSTEOPOROSI
- • 91 - MENOPAUSA (per il supporto ormonale)
- • 147 - TIROIDE EQUILIBRIO (per l'asse ormonale e metabolismo)
- • 134 - SISTEMA NERVOSO (per la trasmissione nervosa e l'equilibrio sistemico)
- • 122 - RECUPERO ENERGETICO (per supporto generale del corpo e rigenerazione)
- • 13 - ARTRITE (se presenti dolori articolari)
- • 9 - ANTINFIAMMATORIO (se presenti dolori o rigidità diffuse)
- • 68 - FIBROMIALGIA (se presente dolore diffuso e sensibilità muscolare)
- • 148 - TONO MUSCOLARE (per sostenere la muscolatura e ridurre il rischio cadute)

🕒 Durata consigliata per ogni programma: 15–30 minuti, anche in sequenza multipla al giorno.

◇ **MODALITÀ 3 (supporto sistemico profondo)**

Da usare 2–3 volte a settimana:

- 165 - SUPER PROGRAMMA 3 mod 3
Supporta l'adattamento dell'intero organismo e riequilibrio profondo a livello metabolico e nervoso.

◇ **MODALITÀ 4 (neuroregolazione, resilienza, benessere mentale)**

Ogni giorno, mattina e/o sera (scelta libera a seconda del bisogno):

- • 204 - Metabolismo 1 (Supporta il metabolismo osseo, digestivo e ormonale)
- • 177 - Attivazione energia vitale (Per stimolare l'energia e la vitalità cellulare)
- • 212 - Ripristino delle energia (Perfetto per favorire la rigenerazione fisica)
- • 178 - Aumento capacità di adattamento 1 (Sostiene il corpo nei periodi di forte cambiamento ormonale o stress)
- • 174 - Antistress 4 (Per abbassare il cortisolo e migliorare la risposta endocrina)
- • 225 - Tranquillità (Per migliorare il rilassamento profondo e la qualità del sonno)
- • 220 - Theta relax freschezza mattutina (Aiuta il risveglio con lucidità e miglior stato d'animo)

CICLI

- Ciclo base: 6 settimane continuative
- Pausa: 1 settimana
- Ripetizione: possibile per altri 6–12 cicli