



ORDINACIJA HOLITIMED
Beograd , Vojvode Dobrnjca br. 40
Tel: 33 90 657 ; 33 91 384

ANALIZA HRONOBIOLOŠKOG CIKLUSA

za period od 07.11.2013 do 31.01.2014 g

Ime i prezime: XY

Datum rođenja: 19.03.1963

| ~ Novembar 2013 ~ | | | | | | |
|-------------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|
| Ned | Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 ***** | 8 ***** | 9 ***** |
| 10 ***** | 11 **** | 12 **** | 13 *** | 14 *** | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

More Calendars from WinCalendar: [2013 Calendar](#), [2014 Calendar](#), [Reference Calendar](#)

| ~ Decembar 2013 ~ | | | | | | |
|-------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Ned | Pon | Uto | Sre | Čet | Pet | Sub |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 *** | 9 **** | 10 ***** | 11 ***** | 12 ***** | 13 ***** | 14 ***** |
| 15 ***** | 16 **** | 17 **** | 18 *** | 19 *** | 20 *** | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

| ~ Januar 2014 ~ | | | | | | |
|-----------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Ned | Pon | Uto | Sre | Cet | Pet | Sub |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 *** | 13 *** | 14 **** | 15 ***** | 16 ***** | 17 ***** | 18 ***** |
| 19 ***** | 20 ***** | 21 *** | 22 *** | 23 *** | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

TUMAČENJE I PREPORUKE

Organizam se nalazi u pozitivnoj fazi fizičkog potencijala u kojoj na najbolji način koristi svoje adaptacione i samoregulacione mehanizame.

Preporuka: Iskoristiti ovaj vrlo povoljan period za sve aktivnosti i zadatke, počev od svakodnevnih do onih koje često odlažemo unedogled "jer nije pravi trenutak".

- Ako je izvodljivo planirati otpočinjanje novih, bitnih poduhvata u periodu od 06. do 08. novembra i 5-tog januara 2014.
- Izbegavati uzimanje dodataka ishrani, različitih suplemenata i biljnih preparata u ovom periodu.

Ova boja nosi karakteristike opisa datog u svetlozelenom polju sa akcentom na pojačanu psihoemocionalnu osetljivost.

Preporuka: Bahove kapi

Organizam se nalazi u fazi smanjenog fizičkog potencijala sa nestabilnim mehanizmima samoregulacije i otežanim detoksikacionim funkcijama .

Preporuka: Svesti aktivnosti na samo najneophodnije.
Poštovati dnevni ritam odmora i aktivnosti.
Redovna upotreba uobičajene medikamentne terapije.
Lagana ishrana po ličnom testu intolerancije koja uključuje pretežno namirnice sa alkalnim indeksom.
Upotreba prirodnih detoksikacionih sredstava, antioksidanata, fitoterapije, homeopatskih i simptomatskih preparata.
Povećati unos čiste vode (2l dnevno).
Što duži boravak u prirodi; izbegavati situacije i osobe koje deluju na vas iscrpljujuće.

Nosi karakteristike opisa datog u crvenom polju ali blažeg intenziteta .

Dani koji zahtevaju posebnu pažnju

Preporuka: U tim danima preduzeti preventivne mere navedene kod "crvenih" dana .
-Ako je izvodljivo ne planirati putovanja ili druge akcije koje mogu nositi određeni rizik.

| |
|-----------------------------|
| <i>Stabilni dani</i> |
|-----------------------------|

Bez posebnih preporuka.

*** (od jedne do pet zvezdica) - dani sa pojačanim intelektualnim potencijalom**