



ФГБУ «Национальный
медицинский исследовательский
центр им. В.А. Алмазова» Минздрава России

Медицина 4П как новая нефть

Предиктивная • Профилактическая •
Персонафицированная • Партисипативная



Тревога, выгорание и потеря фокуса - цена бесконечного списка дел, который никогда не заканчивается

Постоянная гонка за продуктивностью часто приводит к обратному эффекту.

Смена парадигмы

В мире BANI и SHIVA устойчивость бизнеса начинается с устойчивости лидера

VUCA

BANI

SHIVA



Рост хронических заболеваний

Диабет, сердечно-сосудистые заболевания и рак требуют точной диагностики и малоинвазивных методов лечения



Старение населения

Пожилые люди нуждаются в **интенсивном медицинском уходе** с применением современных технологий



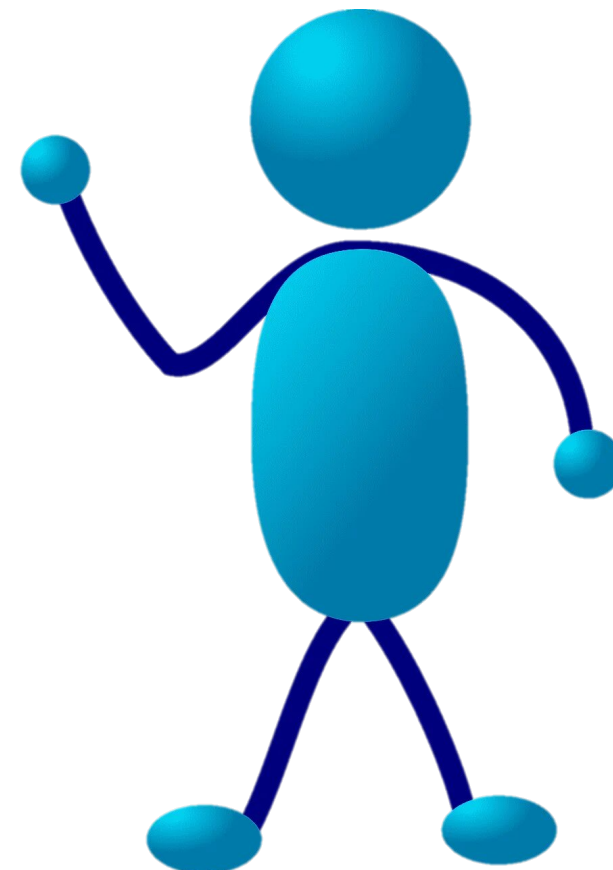
Ранняя диагностика

Смещение фокуса с лечения на **профилактику** и раннее выявление заболеваний

Что такое медицина 4П?

Стратегия управления вашим главным активом

Предиктивность	Сбор и анализ данных для прогноза	Бизнес-аналитика вашего тела
Превентивность	Действия до сбоя	Инвестиции в «технику безопасности»
Персонализация	Решения под ваш образ жизни и цели	Кастомизация под вашу «бизнес-модель»
Партисипативность	Активное участие, управление	Ваша личная ответственность как CEO



Медицина 4П как актив бизнеса

Медицина 4П — это технология добычи, переработки и использования этого ресурса без истощения

Повысить КПД

Меньше часов сна —
больше глубокая фаза.
Меньше еды — больше
энергии (за счет
биохакинга питания)

Снизить риски

Предсказать
выгорание за 3 месяца
до наступления
кризиса


Увеличить «ликвидность» времени

Ясность мышления
(нейропластичность)
позволяет решать за 20 минут
то, на что раньше уходил час



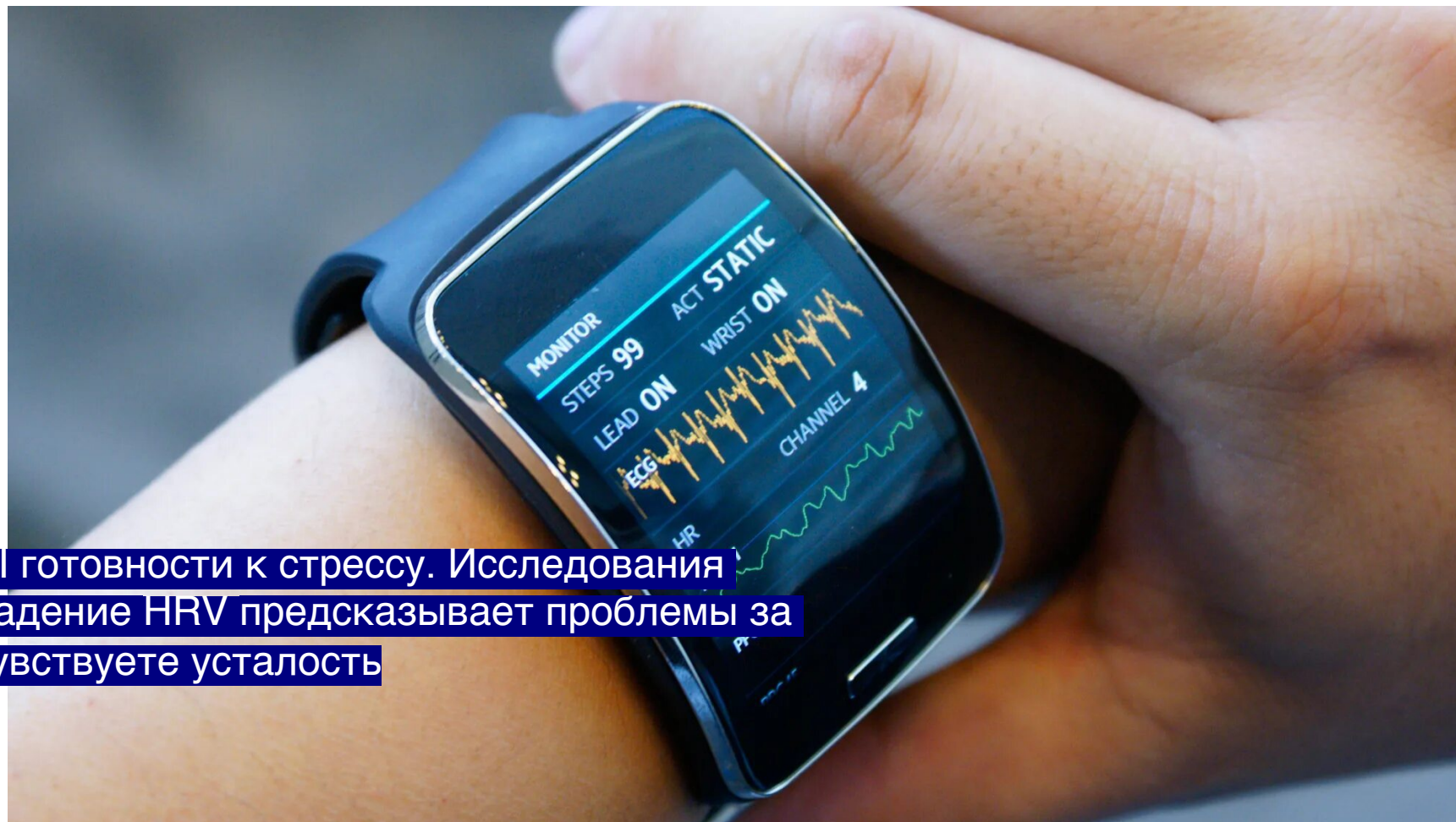
1

2



Если машина едет на последних каплях бензина... водителю трудно принять хорошее решение о выборе дороги

Как предсказать выгорание у топ-менеджера за 3 месяца



HRV — это ваш главный KPI готовности к стрессу. Исследования 2026 года подтверждают: падение HRV предсказывает проблемы за месяцы до того, как вы почувствуете усталость

Сон как хард-скилл: профилактика КОГНИТИВНЫХ сбоев



Ночью мозг очищается от токсинов через
лимфатическую систему

Питание под нейробиологию



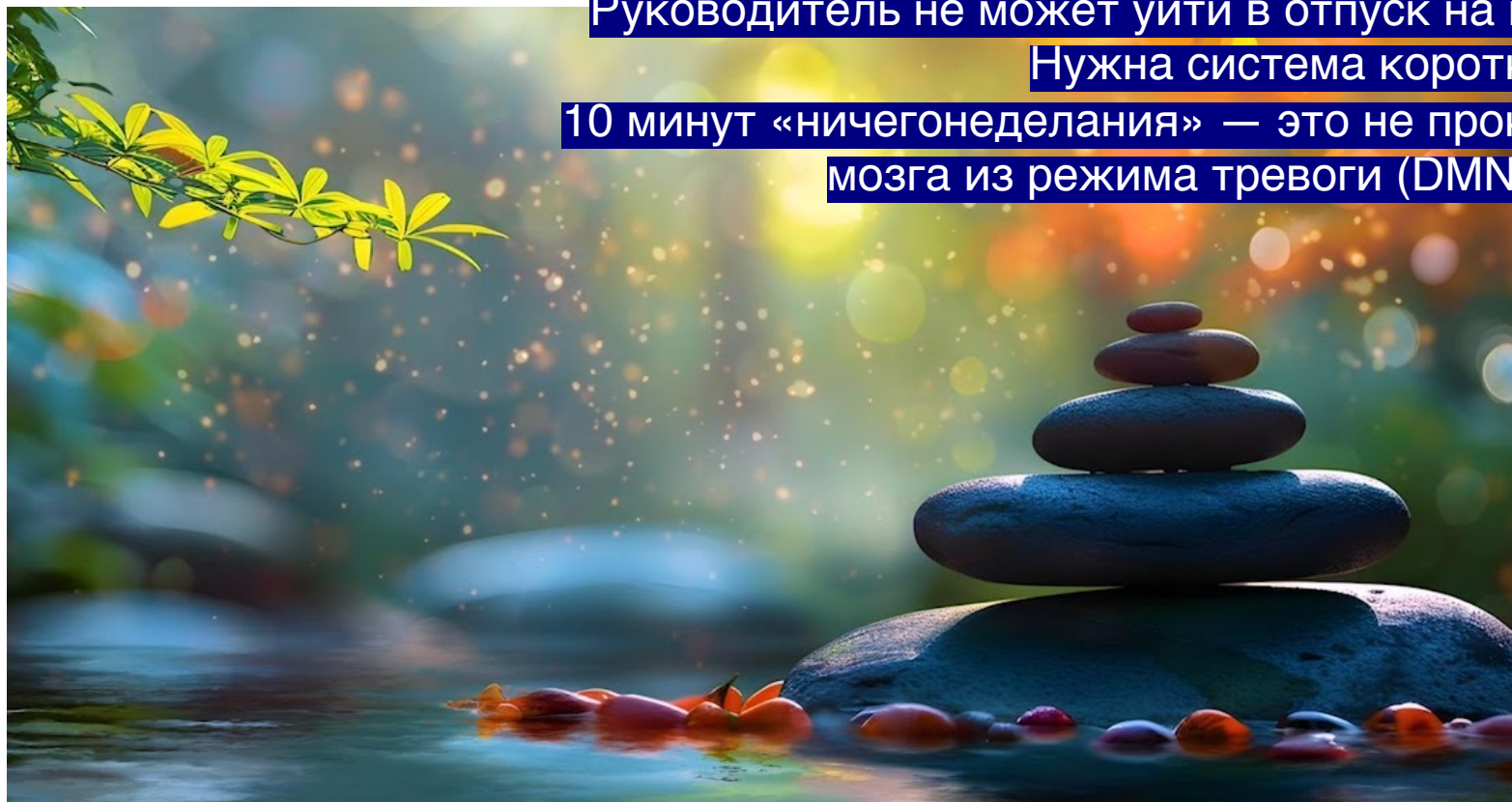
Управленческая деятельность требует стабильного уровня глюкозы. Резкие скачки сахара ведут к туману в голове, импульсивным решениям и неизбежному спаду в 16:00

Ритуалы перезагрузки для занятых

Руководитель не может уйти в отпуск на месяц, чтобы восстановиться.

Нужна система коротких встроенных перезагрузок.

10 минут «ничегонеделания» — это не прокрастинация, а переключение мозга из режима тревоги (DMN) в режим активных решений.



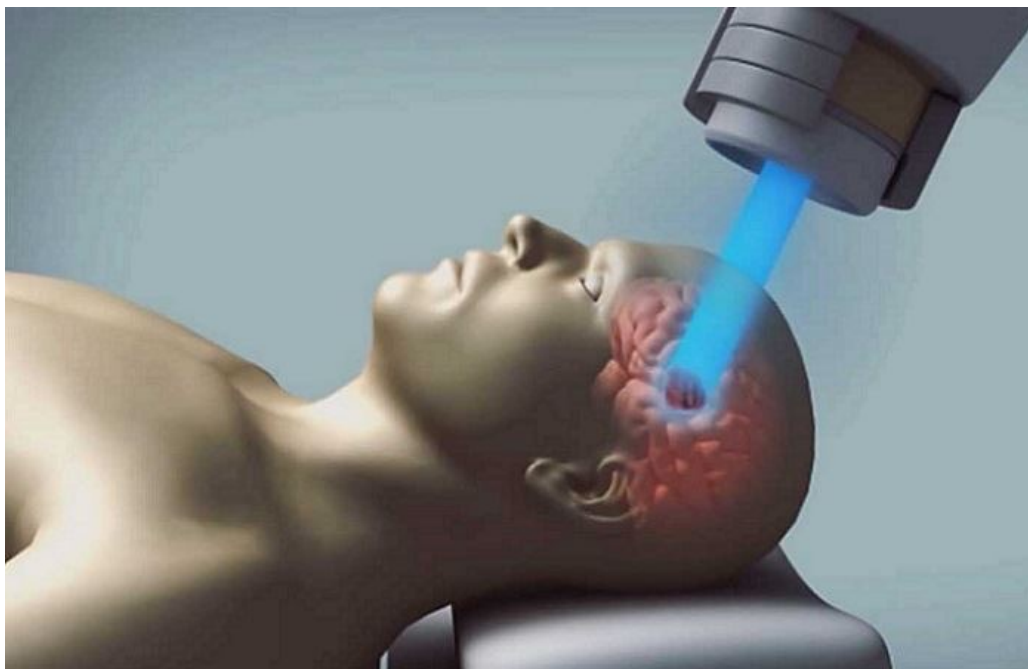
Что дальше?

Сегодня мы можем тестировать решения на цифровом двойнике, не рискуя своей продуктивностью



Транскраниальная фотобиомодуляция (tPBM) — «подзарядка» мозга

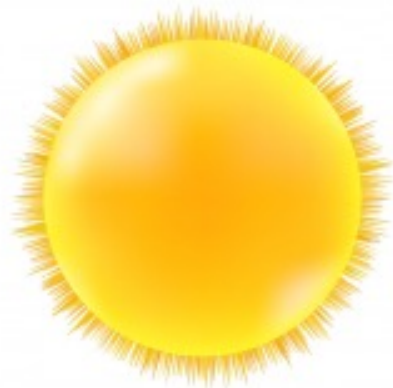
Это технология, которая позволяет напрямую стимулировать митохондрии нейронов с помощью **ближнего инфракрасного (NIR) света (длины волн 660–850 нм)**.



Технология **позволяет** не просто «чувствовать себя лучше», а реально **увеличивать приток крови к префронтальной коре.**


Циркадианная светотерапия — управление биологическими часами

Освещение в офисе напрямую влияет на сердечно-сосудистую систему и готовность к стрессу





**Офис будущего знает, когда вам нужно
восстановиться. Это не слежка, это
забота о вашем фокусе**



Готовы ли вы признать, что самый
ценный актив в вашем портфеле — это
вы сами?



Ваше здоровье — это ваш бизнес-партнер

Реактивная медицина → Проактивная медицина

Какие вопросы остались открытыми?
