



Biohacking 2.0



CARDIOLAB



1

Ranní rituál

Ráno po probuzení nezapínej mobil a protáhni se o otevřeného okna nebo jdi na pět minut ven na sluníčko.

Proč? Ranní světlo a pohyb pomáhají nastavit tvůj cirkadiánní rytmus a nastartovat metabolismus pro celý den.

Tip 2.0: přidej studenou sprchu a místo kávy vypij sklenici vody s minerály, případně teplou vodu s citrónem



2

Pryč se zpracovanými potravinami

Nechod' do fastfoodu a vynech ve svém jídelníčku vše, co má na nálepce více než 5 ingrediencí.

Proč? Tvoje tělo potřebuje nutričně hodnotné potraviny, nikoli prázdné kalorie – je to nejlepší prevence přibírání na váze.

Tip 2.0: více tipů jak si vylepšit jídelníček a škrtnout „prázdné“ kalorie najdeš [zde](#).



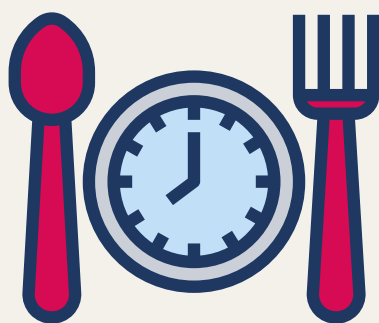
3

Trénuj srdce a svaly

Každý den si zacvič, zatrenuj nebo zkus ujít alespoň 10.000 kroků.

Proč? Pravidelný pohyb je nejúčinnější prevencí civilizačních onemocnění a přirozený antidepressivní lék.

Tip 2.0: Pokud vůbec nesportuješ, seznam se s konceptem H7 a pojd' do akce!



4

Vědomá střídmost

Jez nejpozději 2 hodiny před spaním a jednou týdně si udělej odlehčenou večeři (hustou polévku, poctivý vývar se spoustou zeleniny nebo salát).

Proč? Lehký kalorický deficit je vždy lepší než energetický přebytek a delší noční pauza zlepšuje citlivost na inzulín a prospívá metabolické flexibilitě.

Tip 2.0: Občas zařaď přerušovaný půst a pokud jsi „odvaha“, zkus i klasický – zajímavý článek na toto téma najdeš [zde](#).



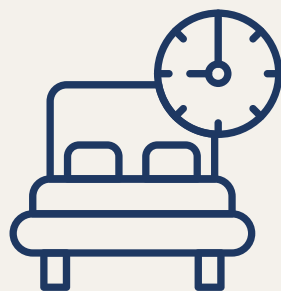
5

Mysli globálně, jez lokálně!

Preferuj sezónní potraviny, ideálně z místních zdrojů. V zimě patří do jídelníčku řepa a kořenová zelenina, v létě rajčata a okurky – ne naopak.

Proč? Více mikronutrientů, méně toxinů a chemie, lepší chuť a menší ekologická stopa.

Tip 2.0: Přirozeným probiotickým „biohackem“ je soudek kysaného zelí nebo farmářský kefír ke snídani.



6

Spánek jako klíč

Ať jsi ranní ptáče nebo noční sova - dvě hodiny před spaním vypni mobil a nezírej do obrazovek.

Proč? Pokud ti v tréninku stagnuje výkonnost, mrkni se nejdříve na spánková data. Kvalitní spánek je základem hormonální rovnováhy, regenerace a metabolického zdraví.

Tip 2.0: Nauč se vstávat a usínat ve stejnou dobu a ideálně se buď bez budíku.



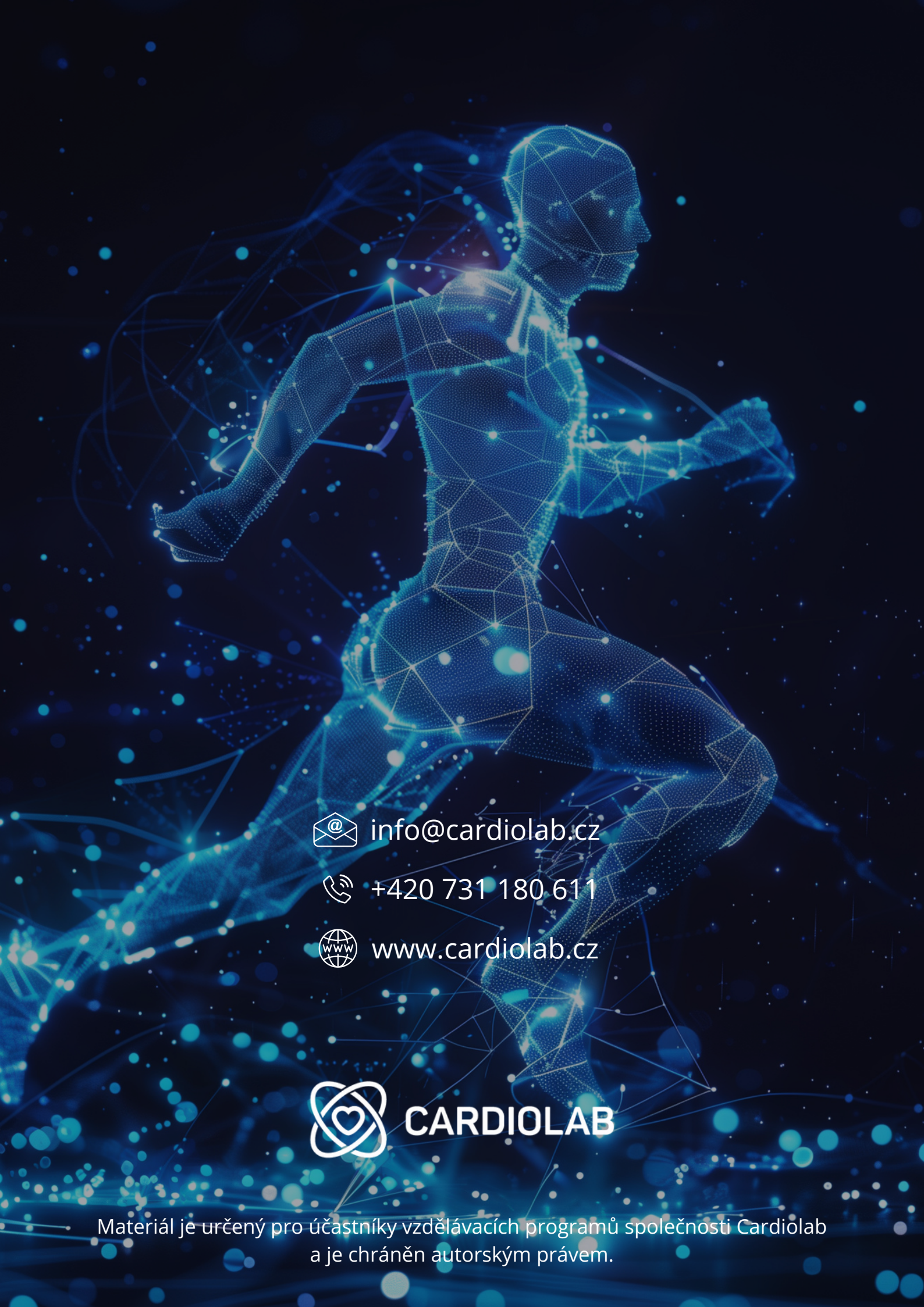
7

Digidetox pro začátečníky

Nescrolluj u oběda, ani na WC. Odkládej a vypínej telefon v kavárně s přáteli, venku na vycházce nebo při sportu.

Proč? Levný dopamin, digitální demence, závislost. Jako důvod stačí i jedno z toho – ne?

Tip 2.0: Pro pokročilé jeden den v týdnu offline – bez sociálních sítí, bez počítače a telefon je pro volání.

A wireframe illustration of a person in a running pose, composed of blue and white dots connected by lines, set against a dark blue background with bokeh light effects.

✉ info@cardiolab.cz

☎ +420 731 180 611

🌐 www.cardiolab.cz



Materiál je určený pro účastníky vzdělávacích programů společnosti Cardiolab
a je chráněn autorským právem.