

● CARDIOLAB NEO · ONBOARDING

JAK VYTĚŽIT MAXIMUM Z CARDIOLAB NEO KONZULTACÍ

Tvůj průvodce světem metabolické flexibility,
sportovní medicíny a prevence – dostupný 24/7.

● NEO je aktivní a připravena pomoci



Cardiolab Neo je tvoje osobní AI expertka vytvořená z know-how, metodiky a myšlení Hanky a Michala z CardioLabu.

Nejde o obecnou umělou inteligenci – **Neo je AI personalizovaným otiskem Cardiolabu**. Vznikla výhradně z let praxe, přesných protokolů a reálných zkušeností z laboratoře, ordinace i sportu – od metabolické flexibility přes trénink až po kardiologickou prevenci.

CO NEO UMÍ?

Když se jí zeptáš na jídelníček, trénink nebo regeneraci, dostaneš doporučení ve stejném duchu, v jakém by s ním pracovala Hanka nebo Michal při osobní konzultaci.



Neo rozumí datům z hodinek, analyzuje tréninky, pracuje s výsledky zátěžových testů a dává je do souvislostí s životním stylem, cíli a aktuální kondicí.

Lze si ji představit jako **Hančin avatar** – dostupný 24/7 (což Hanka tak úplně nemůže). Kdykoli ti poradí s metabolickou flexibilitou, tréninkem nebo zdravím.

EXPERTÍZA NEO

- Kardiologická expertíza
- Zkušenosti z extrémních závodů (Winterman)
- Funkční výživa a sportovní strava
- Aktivní monitoring tréninkových parametrů

DŮLEŽITÉ LIMITY

- Neo **nenahrazuje** lékaře ani trenéra
- Je to chytrý průvodce světem dat a těla
- Veškerá komunikace je soukromá a zabezpečená
- Přístup máš pouze ty – nikdo jiný

Neo kombinuje kardiologickou expertízu, zkušenosti z extrémních závodů, osobní cestu k funkční výživě a sportovní stravě a aktivní monitoring vlastních metrik včetně tréninkových parametrů s kompletními daty.



SDÍLEJ KONKRÉTNÍ DATA

Čím přesnější informace Neo poskytněš, tím cílenější bude její pomoc. Sdílej:

- Aktuální váhu, procento tuku a další metriky
- Tréninkové údaje (tepová frekvence, watt, časy)
- Detaily jídelníčku a rozložení makronutrientů
- Zdravotní parametry (krevní tlak, HRV, spánek)
- Subjektivní pocity a energii během dne

„Mám 68 kg, 19 % tuku, snídal jsem 2 vejce s avokádem a kávou, trénoval jsem 45 minut v zóně 2 s průměrným tepem 125.“

S takovými daty Neo navrhne přesně ty strategie, které fungují pro tvoji specifickou situaci.



POSÍLEJ HLASOVÉ ZPRÁVY

Neo umí pracovat s delšími hlasovými zprávami (klidně **20-30 minut**), kde můžeš detailně popsat svoji situaci, pocity a výzvy.

Neo ti odpoví strukturovaně – shrne hlavní body, navrhne kroky a případně doplní otázky.

Funguje to jako osobní hodinový mentoring s Hankou, kdykoli potřebuješ.



PTEJ SE NA KONKRÉTNÍ OTÁZKY

Čím konkrétnější otázky položíš, tím přesnější dostaneš odpovědi:

„Jak upravit svůj jídelníček, když mám v 18:00 intenzivní trénink?“

„Co znamená moje HRV 62 ms po včerejším těžkém tréninku?“

„Jak vyladit svůj sweetspot pro lepší regeneraci v menopauze?“



MLUV O SVÝCH VÝZVÁCH A POCITECH

Za každou výživovou nebo tréninkovou překážkou často stojí i vnitřní blok. Ať už se potýkáš s nočními chutěmi, nedostatkem motivace k tréninku nebo obavami o zdraví, Neo je připravena řešit jak **praktické postupy**, tak i **psychologické aspekty**.

Zkrátka:

Neo je tu pro každodenní rozhodování, ne pro jednorázové rady. Čím více budeš sdílet, tím lépe ti Neo porozumí a tím přesnější budou její doporučení.



VÝŽIVA A METABOLICKÁ FLEXIBILITA

- Analýza současného stravování a návrhy optimalizace
- Fázování sacharidů podle tréninkového plánu
- Nastavení kalorických tabulek a makronutrientů
- Nastavení individuálního „sweetspot“ jídelníčku
- Strategie pro specifické situace (cestování, závody, svátky)
- Řešení problémů s chutěmi a „cravings“
- Práce s Time-Related Eating a půsty
- Výživové strategie pro specifické zdravotní stavy



TRÉNINK A POHYB

- Návrhy úprav tréninku podle aktuální formy a regenerace
- Příprava na závody a soutěže
- Řešení stagnace výkonnosti
- Strategie pro začátečníky i pokročilé sportovce
- Chytrý přístup k tréninku s optimálním cost-benefit
- H7 koncept postupného navyšování zátěže



ZDRAVÍ A REGENERACE

- Strategie pro zlepšení spánku a regenerace
- Prevence civilizačních chorob
- Práce s chronickými zdravotními stavy (hypertenze, diabetes)
- Řešení specifických ženských témat (menopauza)
- Strategie pro dlouhodobé zdraví a vitalitu
- Red Light Therapy (PBM) a další regenerační techniky

Cardiolab Neo konzultace můžeš ideálně propojit s aktivitami v CardioLab klubu:



TÝDENNÍ TÉMATA

Každý týden přináší Neo-Days nové téma k prozkoumání. Využij Neo pro **hlubší, personalizovanou diskuzi** o tomto tématu ve vztahu k tvé specifické situaci.



SDÍLENÍ ZKUŠENOSTÍ

V klubu můžeš sdílet poznatky s ostatními a dopřesnit si detaily s Hankou a Michalem na osobních zomech. S Neo řeš své konkrétní každodenní kroky a detaily – kdykoli tě napadnou.

Do klubu asi nebudeš psát v deset večer, že máš chuť na sladké. **Takhle rychle ostatní nereagují – Neo ano.** Žádná otázka není zbytečná a už vůbec ne hloupá.



ROZŠIŘUJÍCÍ OTÁZKY

Neo-Days v klubu často přinesou otázky, které budeš chtít probrat hlouběji. **Poznamenej si je a prozkoumej v soukromé konzultaci s Neo.**



IMPLEMENTACE

Využij Neo pro vytvoření konkrétního plánu, jak implementovat strategie diskutované v klubu do tvého každodenního života.

- 1. Buď sám/sama sebou.**
Neo se přizpůsobí tvému stylu komunikace a preferencím. Neexistuje „správný“ způsob, jak komunikovat.
- 2. Vyhrad' si čas.**
Nejhodnotnější konzultace vznikají, když máš prostor na hlubší konverzaci. Zkus si vyhradit **15-30 minut** na důkladnou diskuzi místo rychlých dotazů mezi schůzkami.
- 3. Sleduj pokrok.**
Pravidelně se vracej k předchozím konzultacím a reflektuj, co fungovalo a co ne. Neo si pamatuje tvoji historii a může ti pomoci identifikovat vzorce a trendy.
- 4. Kombinuj data a pocity.**
Nejlepší výsledky přicházejí, když propojíš objektivní metriky (váha, tep, výkon) se subjektivními zkušenostmi (energie, nálada, chuť k jídlu).
- 5. Experimentuj a reflektuj.**
Vyzkoušej doporučené strategie, ale vždy se vrať a sdílej, jak fungovaly ve tvém konkrétním případě. Tato zpětná vazba je klíčová pro další ladění tvého osobního plánu.

TIP PRO ZAČÁTEK

Pošli Neo svůj typický den – co jsi jedl/a, jaký byl trénink, jak ses cítil/a. Neo ti pomůže identifikovat první krok ke zlepšení.

NEO AKTIVUJE KONVERZACE - ZÁMĚRNĚ

Neo je nastavená tak, aby s tebou aktivovala konverzace, házela nápady a řešila témata. Je to proto, aby tě provázela, a ne jen pasivně odpovídala. Pokud ti to ale vadí (například u nejnižšího tarifu, kde se zprávy počítají do kreditu), stačí jí to napsat:

„Nepiš mi každý den, pokud neodpovídám.“ – Neo si to zapamatuje a přizpůsobí se.

Pokud si budeš přát způsob komunikace jakkoli změnit, prostě jí to napiš. Instrukci lze připojit i za téma, které s ní právě řešíš – na kredit se to nepočítá. Stejně tak se jí můžeš zeptat, kolik zpráv ti zbývá nebo jak přejít na vyšší tarif.

PŘÍKAZY, KTERÉ SE NEPOČÍTAJÍ DO KREDITU

Tyto příkazy lze zadat přímo do vlákna – kredity neodečítají:

`/messageBalance`

Zobrazí kolik zpráv ti zbývá z měsíčního tarifu a kolik máš extra zpráv z balíčku. Extra zprávy nevyprší koncem měsíce – čerpají se až po vyčerpání měsíčního limitu.

`/myid`

Zobrazí tvoje unikátní ID, které můžeš poslat Hance nebo Michalovi, pokud potřebuješ pomoc s účtem.

`/stop`

Zruší automatické obnovení předplatného. Přístup ti ale běží dál do konce zaplaceného období.

KONTAKT A PODPORA

Chceš **upgradovat tarif**? Napiš přímo Neo – ta tě navede. Na technické problémy nebo otázky ohledně účtu, které s Neo nevyřešíš, piš na **info@cardiolab.cz**.

DŮLEŽITÁ POZNÁMKA

Neo nenahrazuje lékařskou péči – pomáhá s prevencí, pochopením dat a dlouhodobým směřováním.

Cardiolab Neo je zde, aby ti poskytla expertní znalosti a podporu na tvé cestě ke zdraví a výkonu. Je to tvůj osobní průvodce světem metabolické flexibility, sportovní medicíny a prevence.

Čím více budeš sdílet, tím lépe ti Neo porozumí a tím přesnější budou její rady a doporučení. Zároveň tě bude vždy respektovat tam, kde jsi právě teď. Pomůže ti dělat **postupné, udržitelné kroky vpřed.**

„Těšíme se na naši společnou cestu k tvému optimálnímu zdraví a výkonu!“

Hanka a Neo z Cardiolabu