

BIOHACKING 80/20

Checklist: 5 kroků s nejvyšším dopadem

2 týdny baseline · 1 změna najednou · 2–4 týdny test · vyhodnot' 2 metriky · přidej další krok

START: 2 TÝDNY BASELINE

— zaznamenej každý den (60 sekund)

Klidová TF
ráno

Energie & nálada
1–10

Čas usnutí
& probuzení

Obvod pasu
1× týdně

Kroky
/ den

1 SPÁNEK A SVĚTLO

• SILNÁ EVIDENCE

- ☐ 7–9 hodin spánku, konzistentní čas usínání $\pm$ 30 min
- ☐ Ráno do 60 min ven na 5–10 min přirozeného světla
- ☐ 2–3 hod před spaním: tlumit jas a obrazovky
- ☐ Ložnice: 17–19 °C, ticho, tma — kofein stop 8 hod před spaním

MĚŘIT: Klidová TF ráno · počet nočních probuzení · ranní energie 1–10

2 VÝŽIVA 80/20

• SILNÁ EVIDENCE

- ☐ Bílkoviny 1,2–1,6 g/kg tělesné hmotnosti denně
- ☐ Vlákna 30–40 g denně · 800 g zeleniny a ovoce denně
- ☐ 2–3 porce tučných ryb týdně
- ☐ Talíř: ½ zelenina · ¼ bílkovina · ¼ komplexní sacharidy

MĚŘIT: Obvod pasu · subjektivní energie 1–10 během dne

3 POHYB A SÍLA

• SILNÁ EVIDENCE

- ☐ 150–300 min/týden zóna 2 (mluvíš, ale dýcháš hlouběji)
- ☐ 2–3 silové tréninky celého těla týdně
- ☐ 8–10 tisíc kroků denně jako základ
- ☐ 1–2× týdně sprint nebo krátký HIIT (pro pokročilejší)

MĚŘIT: Kroky/den · výkon a RPE na tréninku · obvod pasu

4 NERVOVÝ SYSTÉM A STRES

◦ UMĚŘENÁ EVIDENCE

- ☐ 5 min řízeného dýchání denně – 6 dechů/min, delší výdech
- ☐ 10 min mindfulness nebo tichá procházka bez telefonu
- ☐ Mikro-pauzy každých 90–120 min: 1 min dech + protažení

MĚŘIT: Nálada a napětí 1–10 · rychlost návratu do klidu po stresu

5 DOPLŇKY (VOLITELNÉ)

◦ UMĚŘENÁ EVIDENCE

- ☐ Kreatin monohydrát 3–5 g/den — síla a kognitivní výkon
- ☐ Omega-3 — pokud nejíš 2–3× týdně tučné ryby
- ☐ Hořčík glycinát/citrát 200–400 mg večer (při deficitu)
- ☐ Vitamin D — dle laboratorních hodnot a doporučení lékaře

MĚŘIT: Primární metriky dle cíle (síla, spánek, energie, nálada)

SEMAFOR RIZIK

ZELENÁ ZÓNA

Spánek, světlo, strava, chůze, síla

ŽLUTÁ ZÓNA

Doplňky s evidencí, sauna, studená sprcha

ČERVENÁ ZÓNA

Megadávky, SARMS, injekce, nelegální látky