

## POKROČILÝ PROTOKOL (Level 2)

### RAŇAJKY + SKORÁ VEČERA

**PRE KOHO:** Mladí aj starší ľudia, tí ktorým vadí CHLAD a všetci, ktorí uprednostňujú RAŇAJKY

1. Čas vstávania a spánku maj pri akomkoľvek životnom štýle/protokole **ROVNAKÝ**. Keď vstaneš, choď na chvíľu **VON** a buď aj **BOSÝ** (aspoň na minútu). Či už vstávaš pred východom slnka, alebo po, **UROB TO**.
2. Keď vstaneš, choď na chvíľu **VON** a buď aj **BOSÝ** (aspoň na minútu). V krajnom prípade, choď aspoň na balkón, prípadne pred okno, nech tvoje **TELO** a **OČI** vidia **SVETLO** a **TEPLOTU**, aké sú práve vonku.
3. **Odporúčam zaradiť aj pravidelné vystavovanie sa CHLADU**. Ideálna je **SPRCHA**.  
v  
- Pokús sa prepracovať k tomu, aby si **vydržal aspoň 2 minúty sprchy na celé telo najstudenšou vodou** a potom v tom pokračuj každý deň, bez výnimky.
4. **Potom zjedz svoje RAŇAJKY**. Opäť **30 až 60 minút po zobudení**.  
- Platí to isté, čo v **ZAČIATOČNOM PROTOKOLE** len s tým rozdielom, že **PROTEÍN** nejedz v tak veľkom množstve. Ak si predtým zjedol napríklad 50 gramov, teraz ti stačí polovica.
5. **Snaž sa počas celého dňa a hlavne v čase medzi jedlami, čo najviac HÝBAŤ**.
6. **Ak chceš TRÉNOVAŤ, uprednostni poobednajúce HODINY**.  
- Poobede, medzi cca 13:00 až 18:00, je naše **TELO** aj celá **HORMONÁLNA SÚSTAVA** cirkadiálne usporiadaná tak, aby sme mali **najrýchlejšie reakcie**, **najefektívnejšiu SVALOVÚ** aj **SRDCOVÚ ČINNOSŤ** a rovnako vtedy máme **ZVÝŠENÚ PROTEÍNOVÚ SYNTÉZU**.
7. **Svoju SKORÚ VEČERU zjedz najneskôr 10 hodín po raňajkách a aspoň 3 a viac hodín pred spaním**.
8. **Večer maj po západe slnka doma čo najviac TMU, nepoužívaj LED žiarovky, ani jasné a studené biele svetlá, atď., prípadne sa pred nimi adekvátne chráň**. (Tu je **[zDARma EBOOK](#)**, kde sa dozvieš ako na to.)
9. **V lete choď spať najneskôr o 23:00 a v zimných mesiacoch o 22:00**.
10. **Počas spánku vetraj, maj v izbe nižšiu teplotu a nemaj pri sebe žiadnu ELEKTRONIKU ani RÁDIO a všetko maj OFF-LINE**.

CELÝ PROTOKOL aj s POZNÁMKAMI, ZOZNAM POTRAVÍN a všetko ostatné nájdeš na adrese:

[www.jaroslavlachky.sk/cirkadialny-protokol-#1-optimalna-strava](http://www.jaroslavlachky.sk/cirkadialny-protokol-#1-optimalna-strava)

