



## POKROČILÝ PROTOKOL (Level 3)

### OBED + (SKORÁ) VEČERA

**PRE KOHO:** Skúsenejší ľudia, ktorí využívajú dlhodobu CHLAD a preferujú RÁNO NEJESŤ

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  
- Dlhodobé a každodenné vystavovanie sa CHLADU pozmení nie len tvoje **TELO**, ale upraví aj **fungovanie CIRKADIÁLNYCH RYTMOV**
4. **Svoje PRVÉ JEDLO zjedz v čase obeda.**  
- Platí Čím pravidelnejšie a dlhšie sa vystavuješ CHLADU, tým menšie toto JEDLO môže byť, prípadne neskôr, až vôbec (ak sa rozhodneš jesť iba raz za deň). Ak však CHLAD nevyužívaš, nerobíš to DLHODOBO, odporúčam ti toto jedlo zjesť cca do 5 hodín od zbudenia a v pomere asi 50:50, prvé ku poslednému jedlu.
5. **Snaž sa počas celého dňa a hlavne ráno nalačno, čo najviac HÝBAŤ.**
6. **Ak chceš TRÉNOVAŤ, uprednostni poobednajšie HODINY.**  
- Poobede, medzi cca 13:00 až 18:00, je naše **TELO** aj celá **HORMONÁLNA SÚSTAVA** cirkadiálne uspôsobená tak, aby sme mali **najrýchlejšie reakcie**, **najefektívnejšiu SVALOVÚ** aj **SRDCOVÚ ČINNOSŤ** a rovnako vtedy máme **ZVÝŠENÚ PROTEÍNOVÚ SYNTÉZU**.
7. **Druhé jedlo zjedz 6 až 8 hodín od PRVÉHO a aspoň 3 a viac hodín od spánku.**
8. **Večer, po západe slnka, maj doma čo najviac TMU, nepoužívaj LED žiarovky, ani jasné a studeno biele svetlá, atď., prípadne sa pred nimi adekvátne chráň.** (Tu je [zDARma EBOOK](#), kde sa dozvieš ako na to.)
9. **Večer choď spať v letných mesiacoch najneskôr o 23:00 a v zimných o 22:00. V noci maj všetko zhasnuté a OFF-LINE.**
10. **KÁVA, BYLINKOVÝ ČAJ, VÍNO** aj všetko podobné, je pre tvoje telo tiež **POTRAVA**.

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)