

ZAČIATOČNÝ PROTOKOL (Level 1)

Odporúčaná doba PROTOKOLU: minimálne 2 až 4 týždne

(Až budeš na sebe pociťovať zmeny, že sa tvoja citlivosť na LEPTÍN lepší, posuň sa ďalej.)

1. **Začni vstávať VŽDY v rovnaký čas.** Cez týždeň, aj cez víkend.
2. **Keď vstaneš, choď na chvíľu VON a buď aj BOSÝ (aspoň na minútu).** Či už vstávaš pred východom slnka, alebo po, UROB TO.
3. **Potom zjedz svoje prvé JEDLO.** Musí to byť cca 30 až 60 minút od zobudenia a to každý deň. Ideálne nie pred TV.
4. **Medzi jedlami nejedz NIČ a NIKDY.** Pojedanie je ten najhorší zlovyk, aký si ľudia vytvorili.
5. **Nikdy netrénuj RÁNO, PRED ani PO RAŇAJKÁCH.**
 - Ak chceš trochu podporiť premenu postavy a úpravu zdravia, zaraď **VHODNÉ, INTENZÍVNE a KRÁTKE TRÉNINGY**, no rob ich v poobedných hodinách (cca medzi 13:00 až 18:00). Ideálne pred večerou.
6. **Jedz 3 jedlá za deň a maj medzi nimi odstup aspoň 4 až 5 hodín.** Ak budeš občas chcieť, alebo sa viac preješ na raňajky, radšej preskoč obed ako večeru.
7. **Posledné jedlo sa snaž zjesť ešte keď je vonku svetlo a 4 až 5 hodín pred spaním.** (Marec až október maximálne do 19:00, október až marec maximálne do 17:00.)
8. **Večeru maj opäť bohatšiu na PROTEÍNY (obzvlášť, ak si trénoval) a na TUKY.** Ak si však zdravý, mladý a je na to sezóna (ako teraz), kľudne si po večeri dopraj aj sacharidy (cca do 30% z denného príjmu).
9. **Večer maj po západe slnka doma čo najviac TMU, nepoužívaj LED žiarovky, jasné svetlá, atď., prípadne sa adekvátne pred nimi chráň.** (Tu je [EBOOK](#), kde sa dozvieš ako na to).
10. **Tento ZAČIATOČNÝ PROTOKOL je iba dočasný, no je dôležitý a musí byť KONZISTENTÝ.** Tvoje CIRKADIÁLNE HODINY MOZGU, PEČENE a LEPTÍN sú veľmi dôležité a vyžadujú aspoň **20 dní** na **SYNCHRONIZÁCIU** (odhadom).
 - Podľa mnohých výskumov sa ukazuje, že aj jedna hodina **POSUNU CIRKADIÁLNEHO RYTMU** vyžaduje deň až dva na úpravu (no sú aj osoby, kde zaberie jedna hodina až týždeň, či dva na opravu). Rovnako je to pri LETENÍ do iného časového pásma. Ak povedzme ideš na dovolenku niekde, kde je o 4 hodiny posunutý čas, budeš potrebovať 4 až 8 dní, aby sa tvoje telo adaptovalo.

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

www.jaroslavlachky.sk/cirkadialny-protokol-#1-optimalna-strava

