

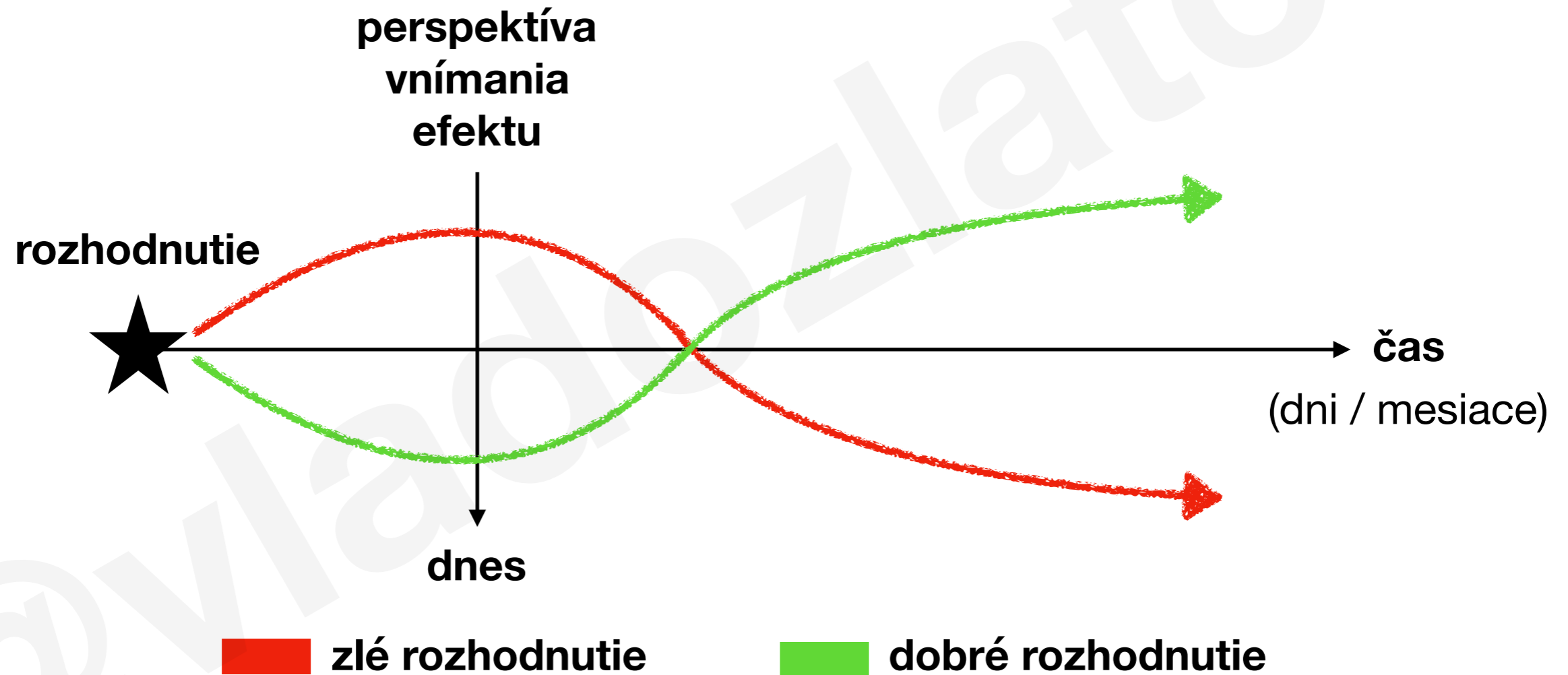
AKO (NE)BIOHACKOVAŤ DÔLEŽITÉ OBLASTI ŽIVOTOSPRÁVY?

PaedDr. **Vlado Zlatoš**, PhD.



BIOHACKOVAŤ ČI NEBIOHACKOVAŤ?

Čo ak **ZLÉ rozhodnutia** vedú (krátkodobo) k **DOBRÝM** výsledkom a **naopak**?

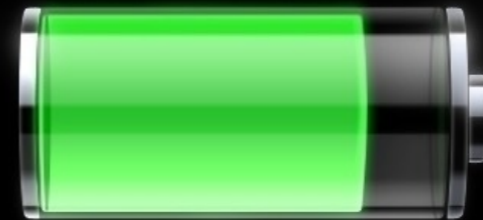


Zlé myslenie a zlé rozhodnutia v dlhodobom horizonte nikdy nevedú k excelentným výsledkom.

JEDNOSTRANNOST?



0%

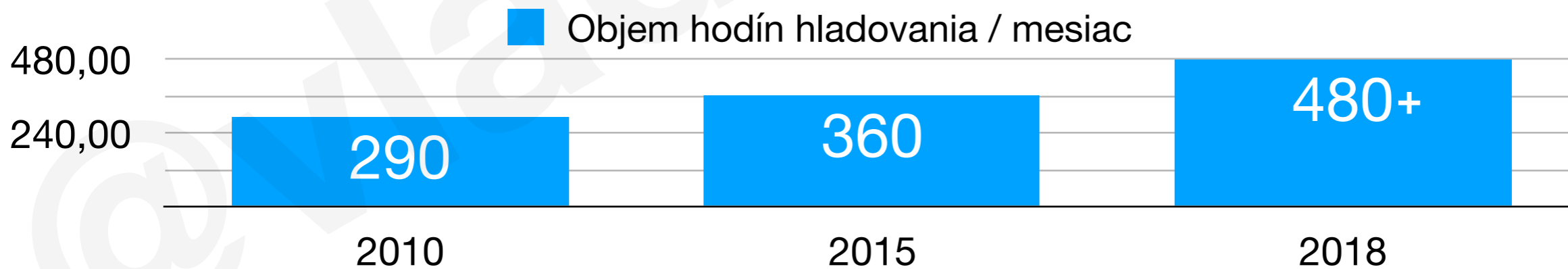
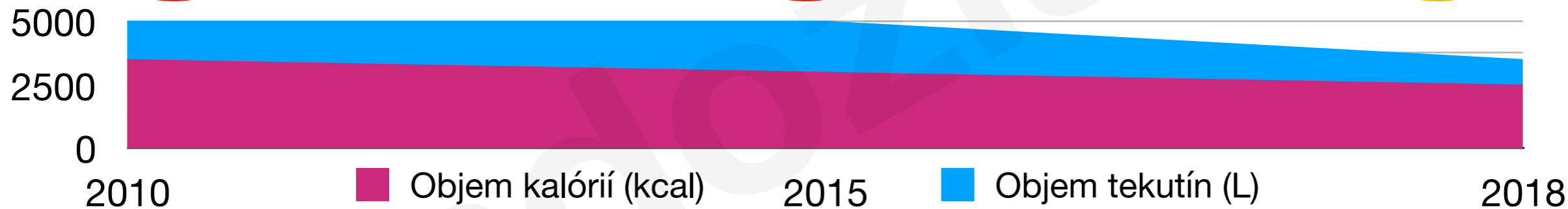
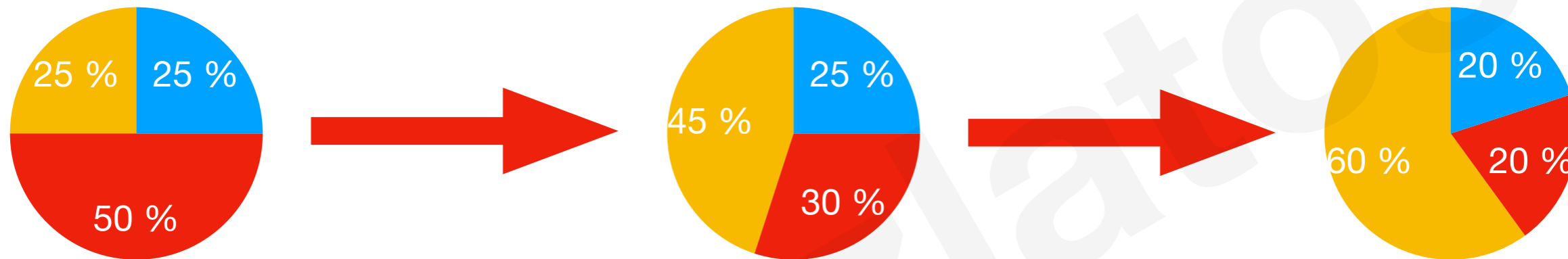


VÝSLEDKY!

Moja cesta za výsledkami (prax)

- prvé začiatky zaoberania sa výživou a pohybom rok 2000
- do roku 2010 vysokosacharidová / vysokofrekvenčná / vysokokalorická strava, úplná hladovka 1-3 dni, veľa tekutín
- do dnes nízkosacharidová až ketogenická / nízkofrekvenčná / málok kalorická strava, čiastočné hladovanie (16/8), menej tekutín

● Bielkoviny ● Sacharidy ● Tuky



- 5-7 jedál / deň
- hladovanie 2-3 dni / mesiac (290 hodín)
- 8h spánok
- 68 kg - 10% tuku

- 3-5 jedál / deň
- čiastočné hladovanie 12h / deň (360 hodín / mesiac)
- 7,5h spánok
- 70kg - 10% tuku

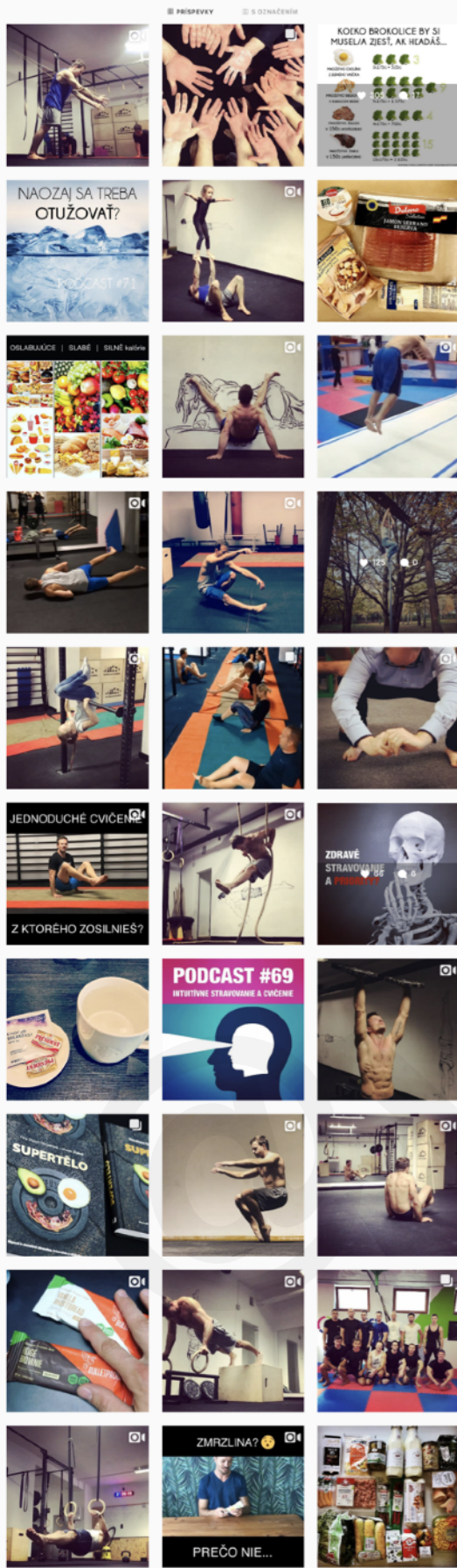
- 1-2 jedlá / deň
- čiastočné hladovanie 14-16h / deň (480 hodín / mesiac)
- 6,5h spánok
- 71kg - 10% tuku



viadozlatos

Príspevky: 453 Sledovatelia: 6 905 Sledovaní: 111

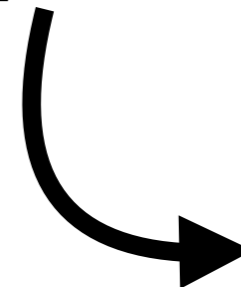
Vlado Zlatos
Vizionár > Wellness inovátor > Účiteľ > Sinef: #LOWCARB & #MOVEMENT
#LIFESTYLE Praktické info od A po Z v kocke cez tento online kurz:
kurz.viadozlatos.com



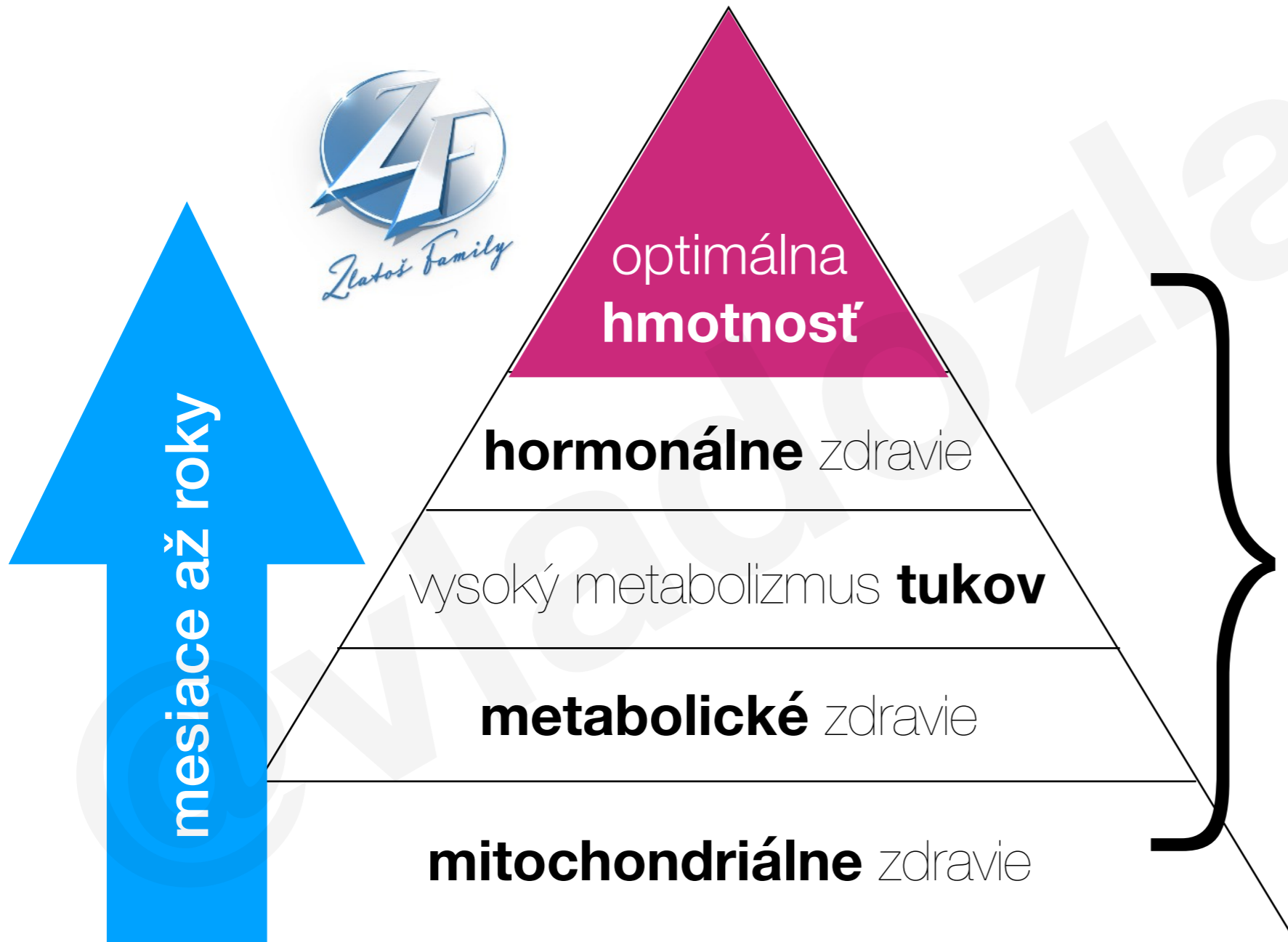
*„Never mi ani slovo,
najdôležitejšie sú výsledky.“*

- **zdravotné** (biochémia, metabolizmus)
- **fyzické** (komplexná kondícia)
- **estetické** (% tuku, objem svalov)
- **energetické** (práca, kreativita)

*Moja „jednostrannosť“ pochádza z
mnohostranných pokusov a omylov za
posledných 20 rokov praxe...*



Kaskáda fyziologických zmien pri **LOWCARB / KETO** stravovaní



Objektívne **ukazovatele**:

- % podkožného tuku
- HbA1C
- SME nad 30 bodov
- TAG pod 1,5 mmol
- SAAR nad 50 bodov



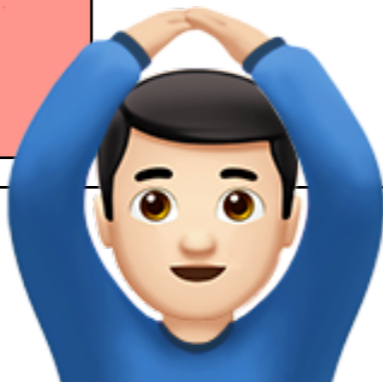
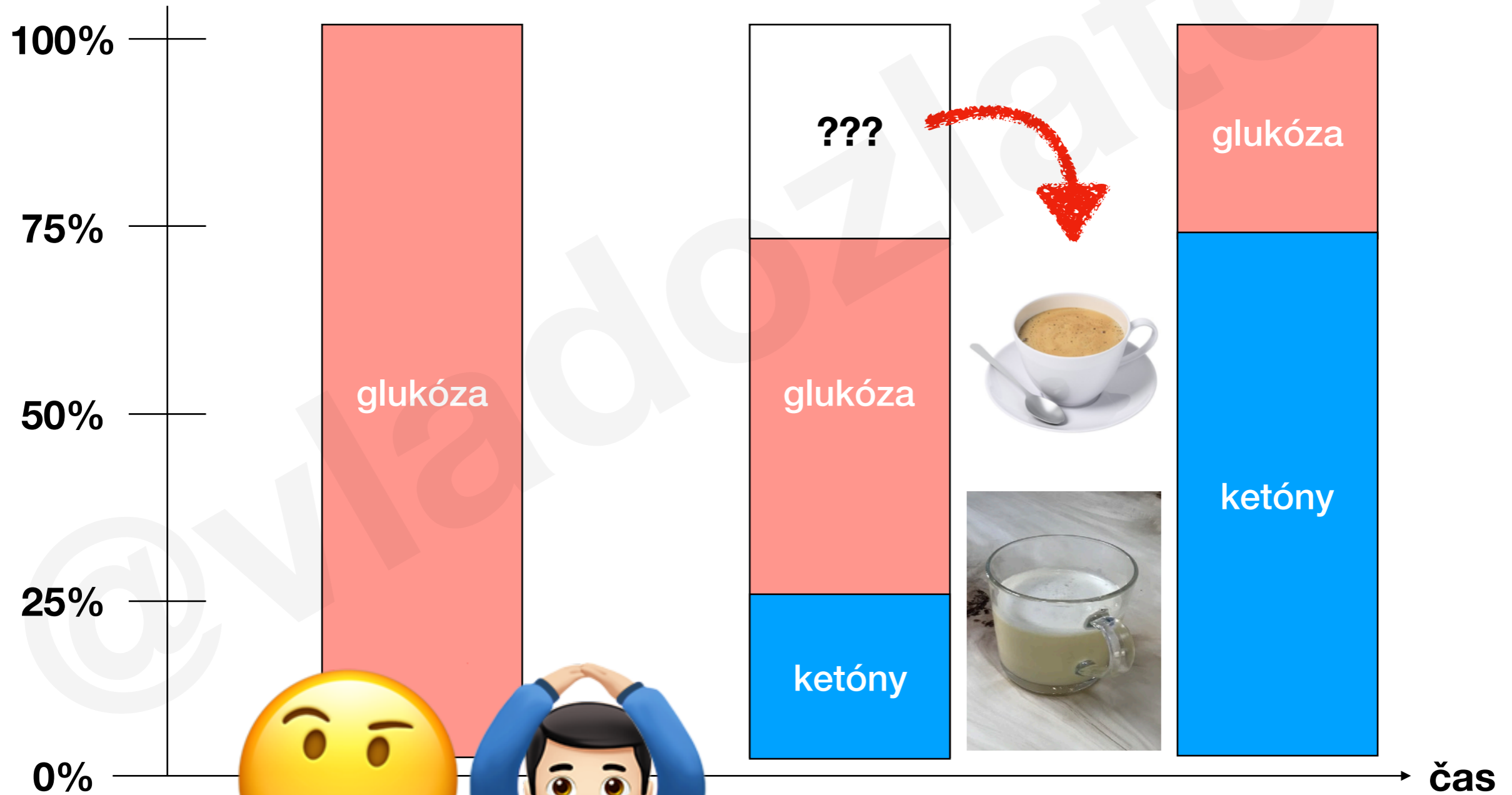
www.metflex.me

Energetický metabolismus mozgu

vysokosacharidové
stravovanie

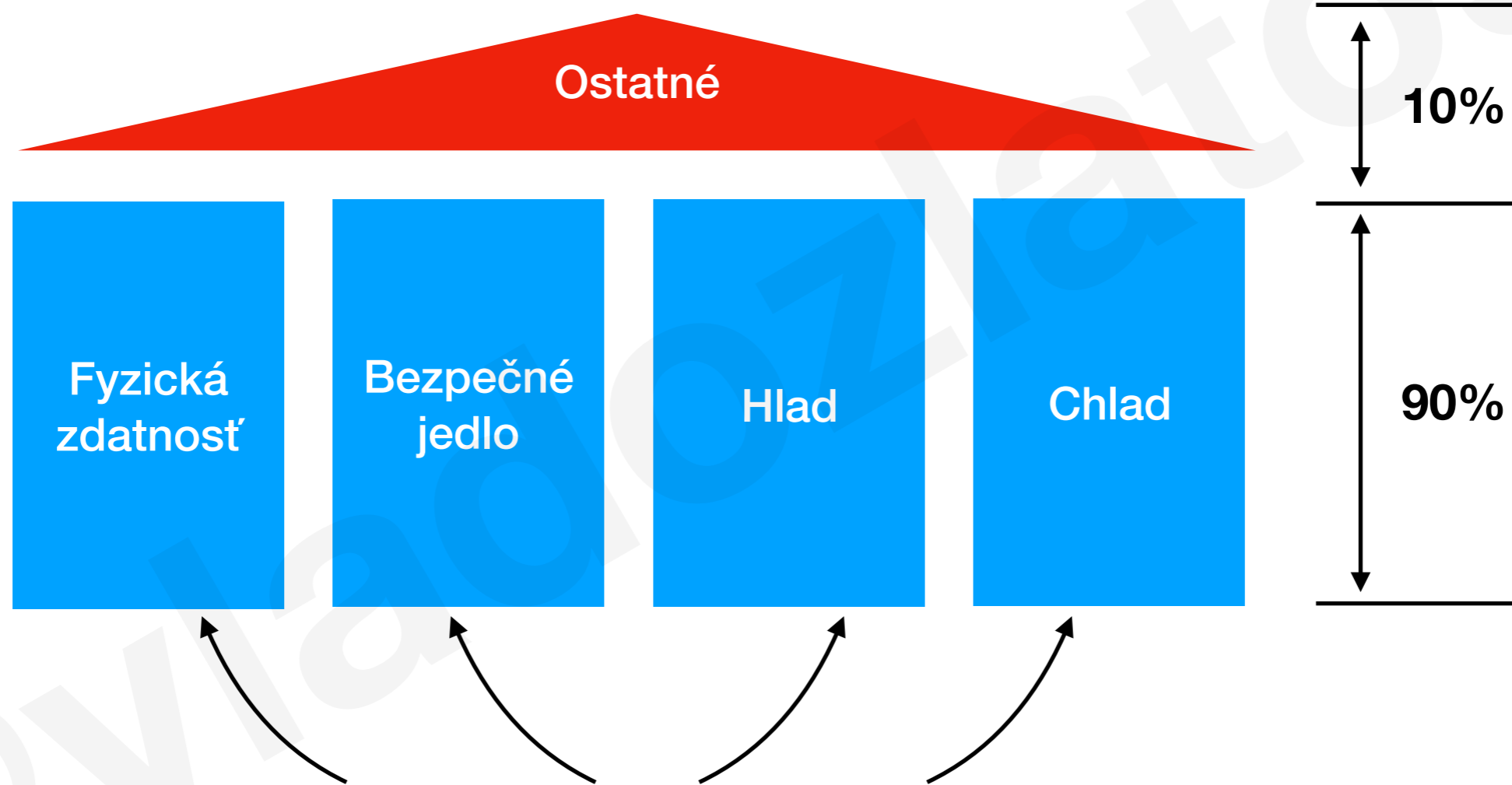
prechodné
obdobie

nízkosacharidové
stravovanie



čas

ZÁKLADY NA KTORÉ SA ZAMERAJ AKO PRIORITU NAJPRV



VÝSLEDKY sa prejavujú v **zdravotnej, estetickej, reprodukčnej, mentálnej, energetickej** rovine.

- zlepšovanie **KOMPLEXNEJ fyzickej zdatnosti** (hormonálna citlivosť)
- hľadanie optimálneho prahu v **čiasočnom HLADOVANÍ** (hlad je veľký stres a dopláca naň najmä mozog)
- eliminácia **PROZÁPALOVÝCH** potravín (veľa sacharidov, fastfood, sladkosti, nadmiera rastlinných tukov)
- zvyšovanie tolerancie na **CHLAD** (chudnutie, kondícia)

Fyzická
zdatnosť

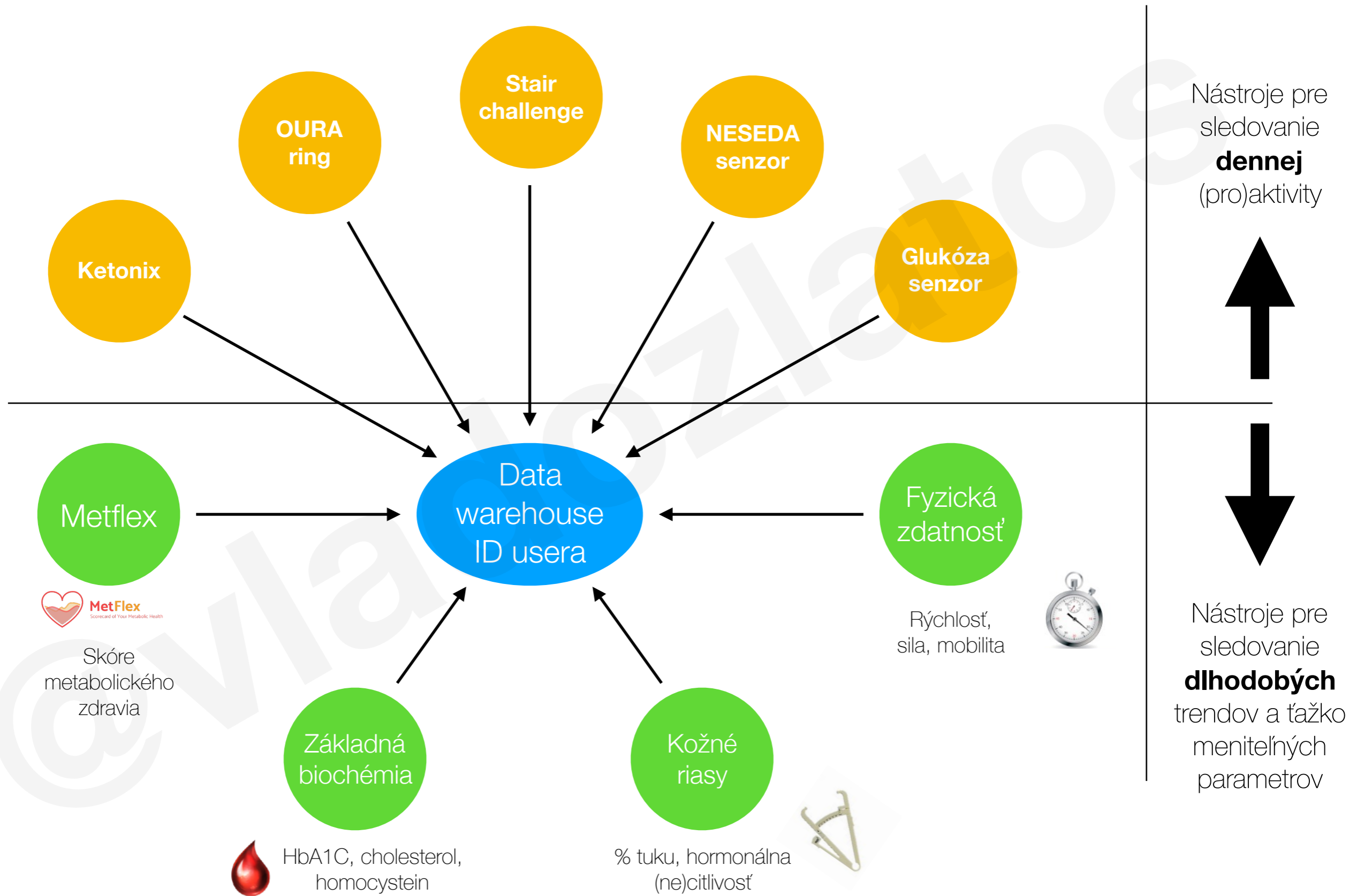
Bezpečné
jedlo

Hlad

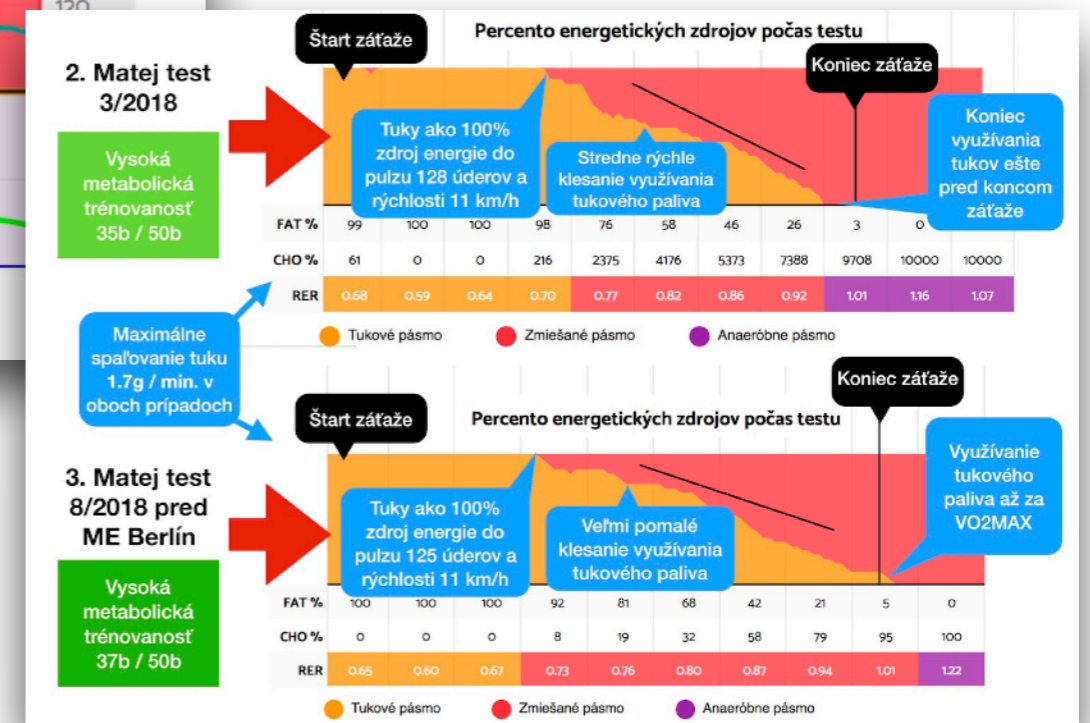
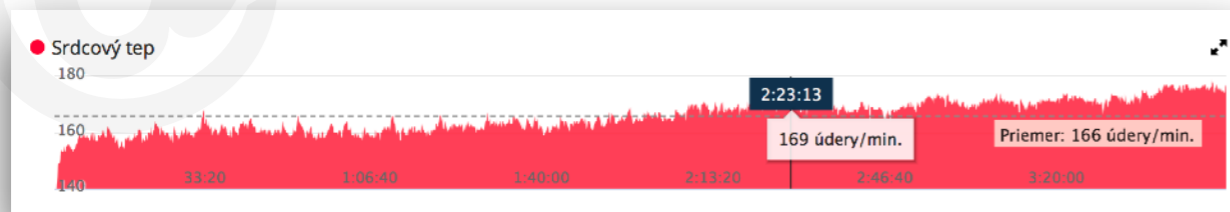
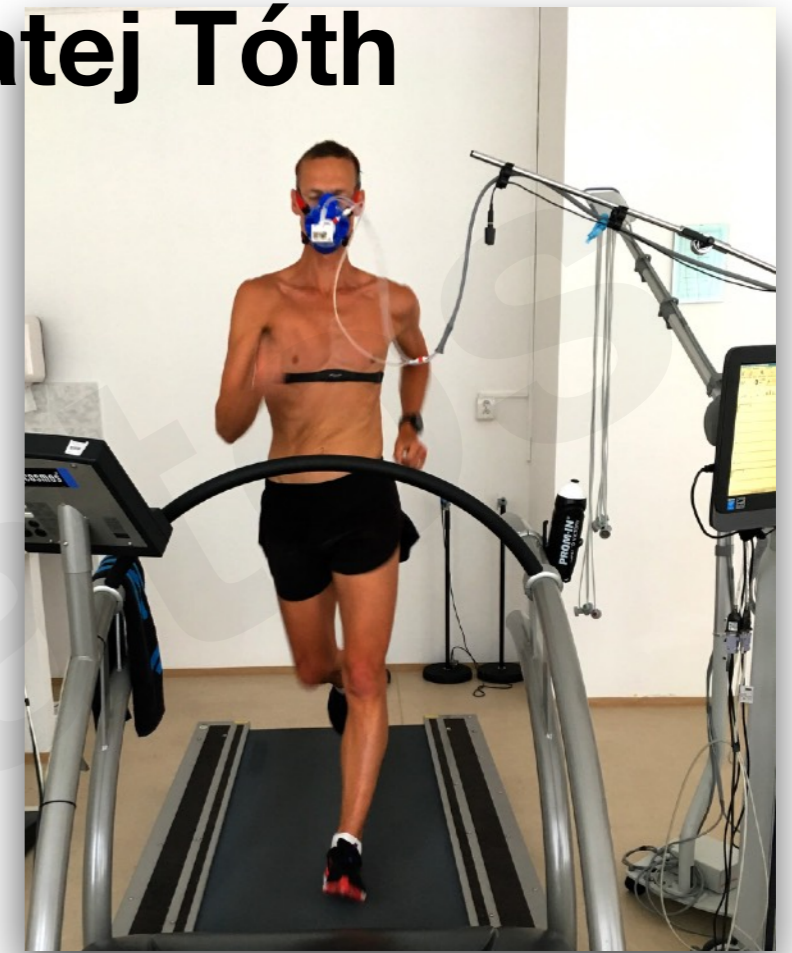
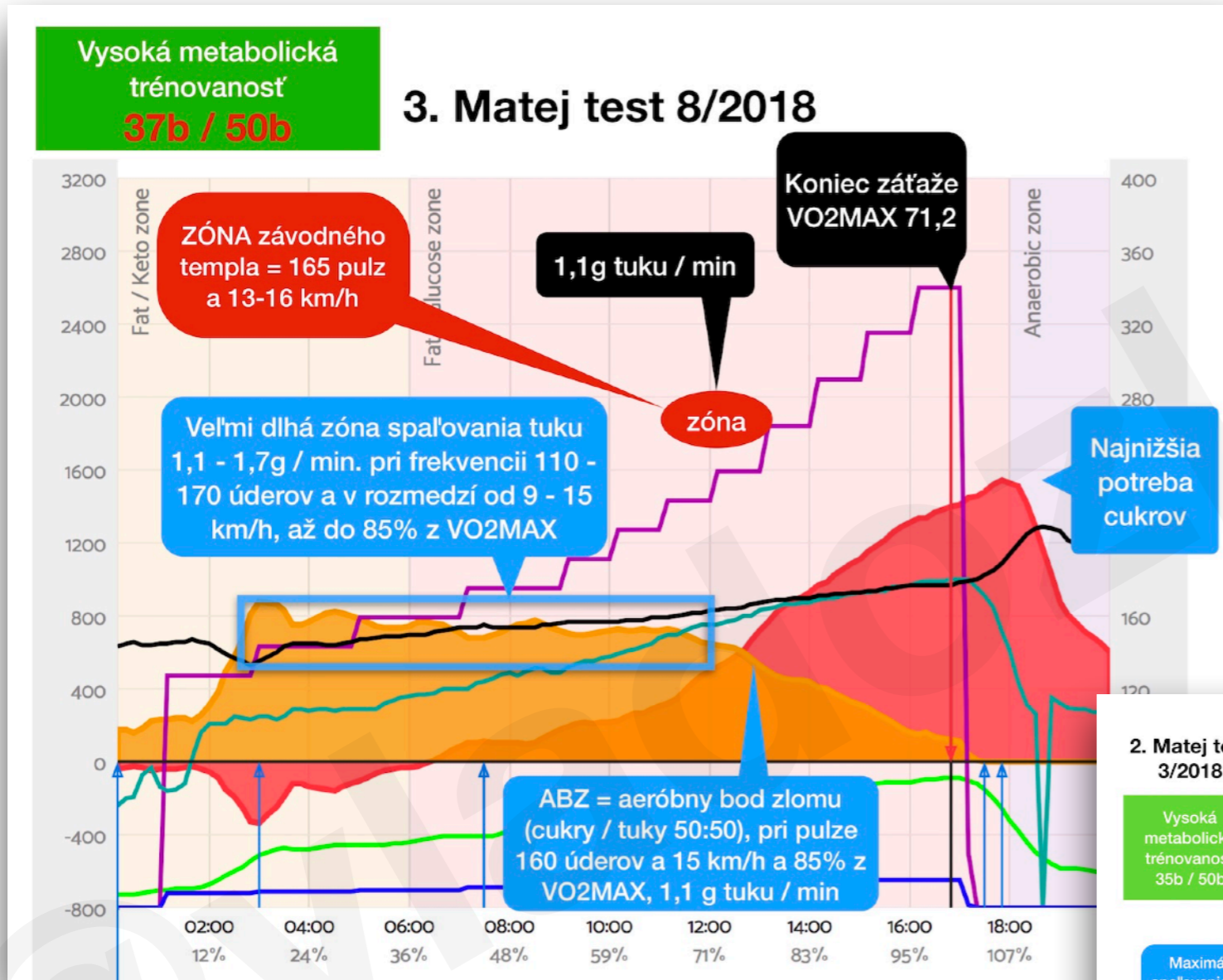
Chlad

Ciel'? Budovanie lepšiemu **aeróbnemu**
(mitochondriálnemu) **zdravia** = základ všetkého.

Biohacker komunita a **nástroje**



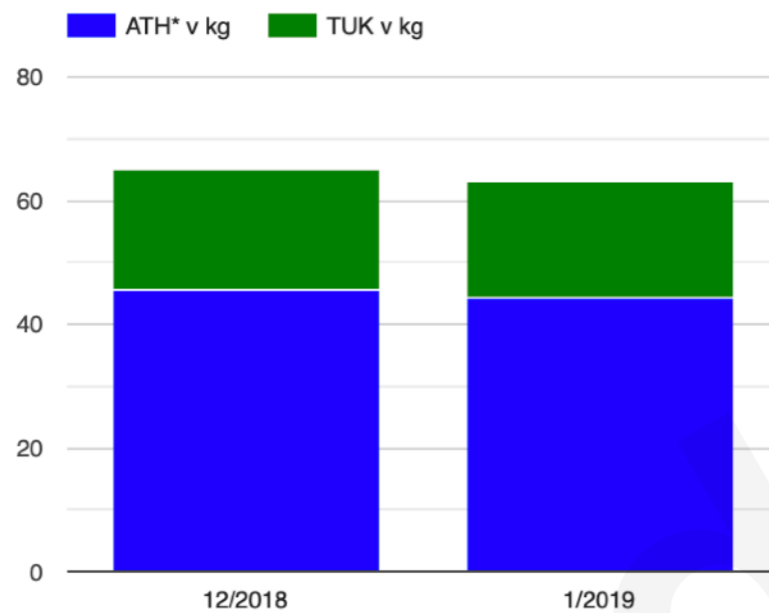
Metabolická analýza: Matej Tóth



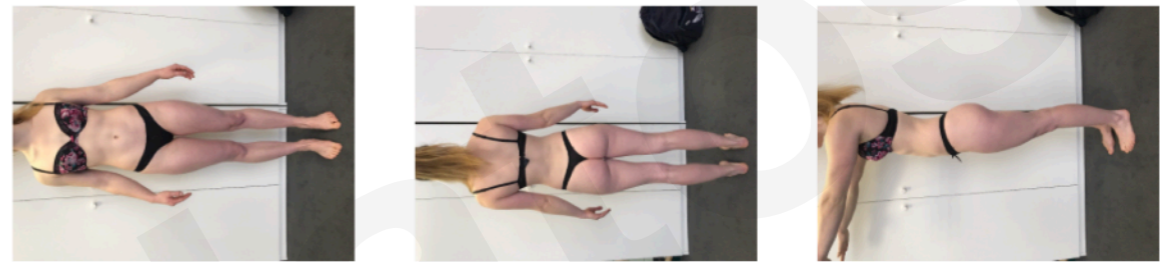
METFLEX algoritmus je vytrénovaný zatiaľ na 1000 testoch.

Analýza % tuku (kožné riasy)

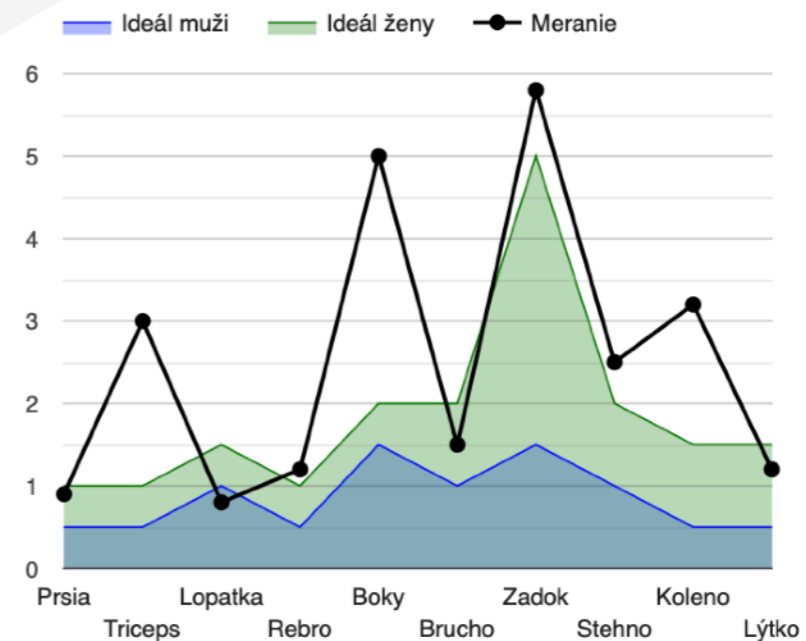
TREND V ČASE



◀ DETAIL MERANIA: 31.1.2019



1/2019 = 63 KG - 30% TUKU



Dátum	12/2018	1/2019
Kg	65	63
% tuku	30	30
kg tuku	19.5	18.9
kg svalov	45.5	44.1
odporúčané % tuku ženy		15 - 25 %
odporúčané % tuku muži		10 - 15 %

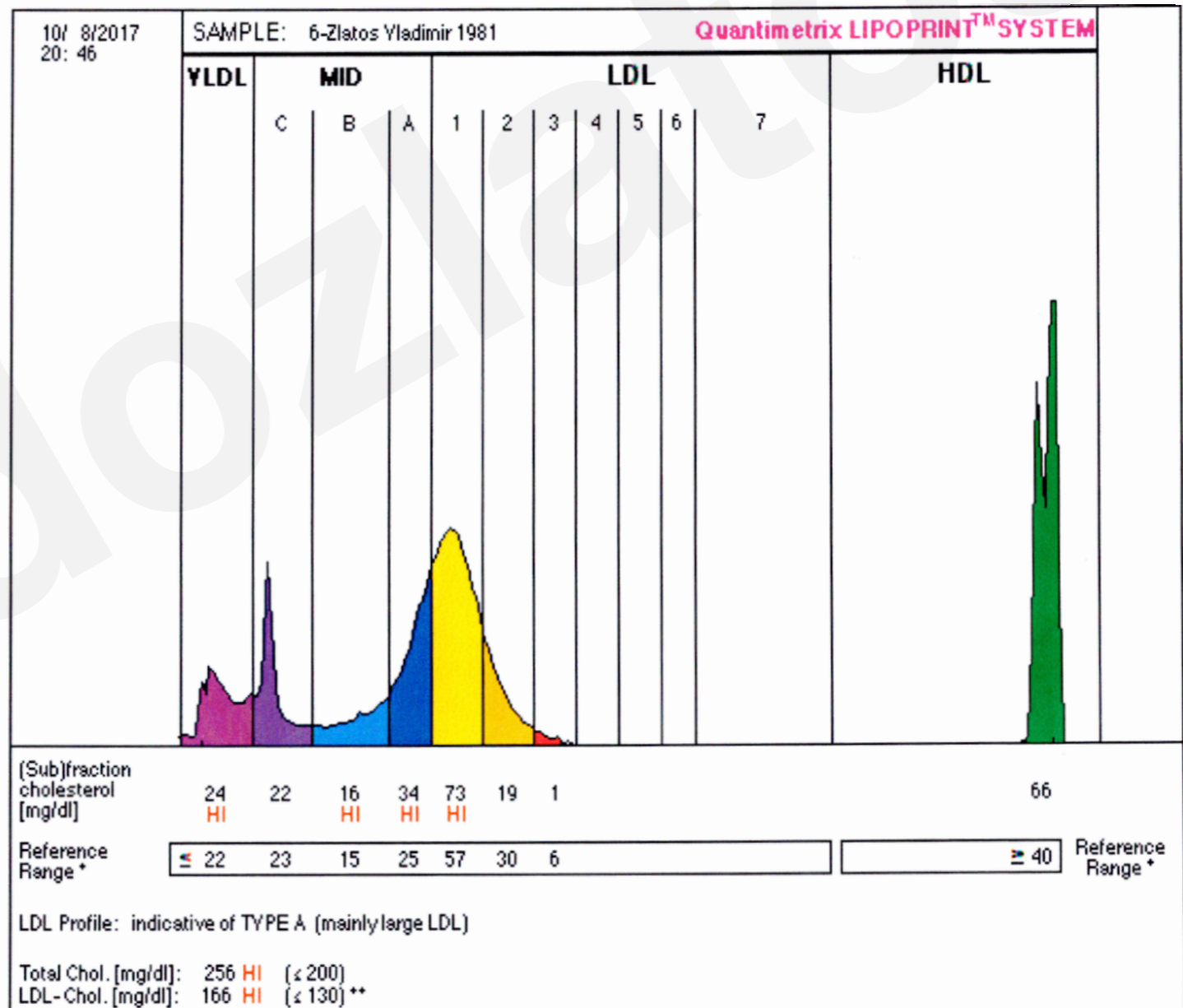
Meranie kaliperom



*ATH = aktívna telesná hmota

Cholesterol komplexné vyšetrenie (analýza)

- **HbA1C: 5%**
- **cholesterol = 5,83 mmol/l**
(referenčný rozsah 3,5 - 5,2)
- **triacylglyceroly = medzi 0,30 až 0,50 mmol/l**
(referenčný rozsah 0,4 - 1,7)
- **neaterogénny lipoproteínový profil,**
Fenotyp A, Subtyp 1b
- **skóre antiaterogénneho rizika (SAAR) = 82,5 bodov**
(Neatero > 10,8)
- **záver:** neaterogénna hypercholesterolémia (Subtyp 1b) bez malých denzných LDL, vysoké ateroprotektívne HDL



*Reference ranges derived from 125 serum samples that met the NCEP ATPIII guidelines for desirable lipid status
 **LDL-C is comprised of the sum of cholesterol in Mid bands C through A as well as all the subfractions

SCORE
82,5

SUBTYP 1b

Fyzická zdatnosť (analýza)

IT WORKOUT
Upgradni svoj HARDWARE na lepšiu verziu

SKILL
Your Movement Evolution



Bolesti krčnej chrbtice, ochabnuté medzilopatkové svalstvo

Nadváha, nízke metabolické zdravie, nedostatok energie

Bolesti v oblasti krížov, stuhnutosť bedrových kĺbov

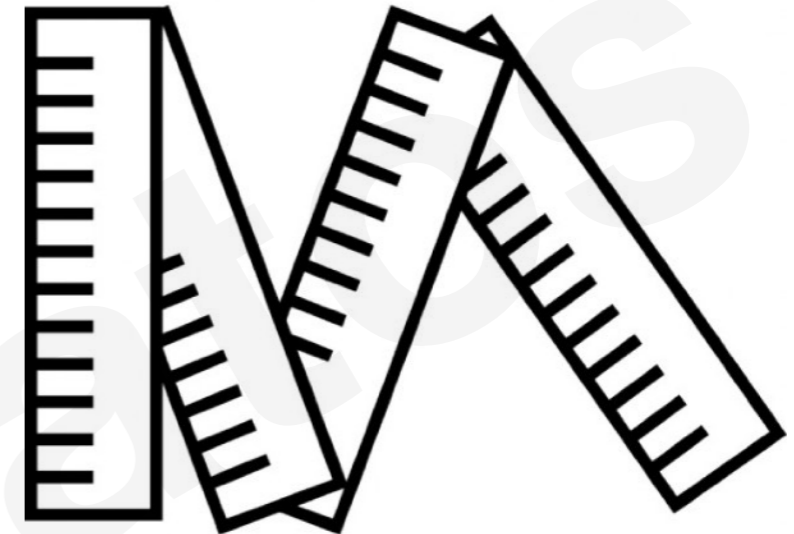
Ochabnuté sedacie svalstvo, vbočujúce sa kolená, skrátené zadné stehenné a lýtkové svaly

You Tube



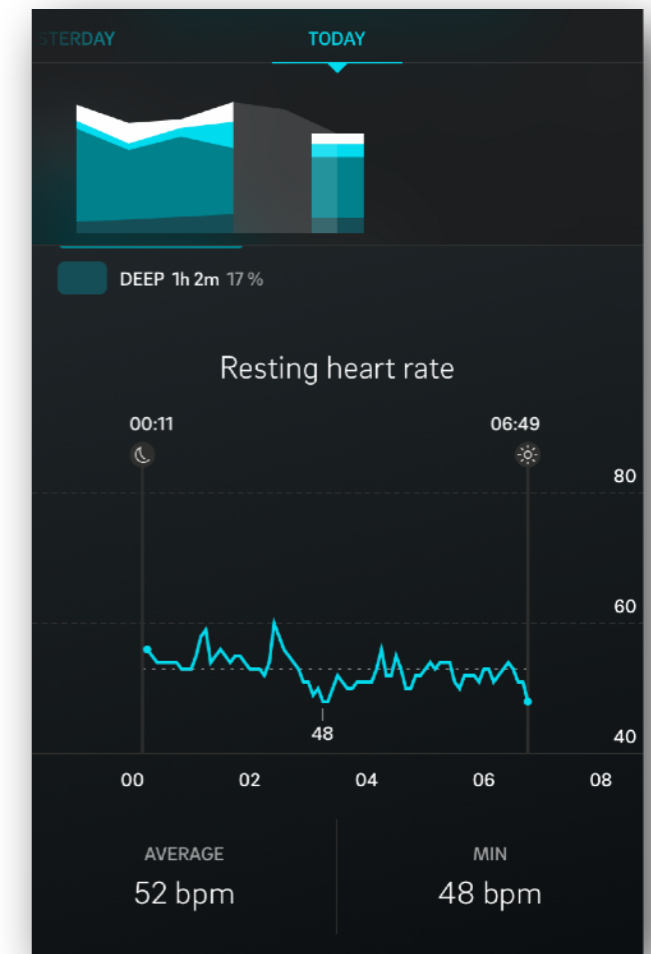
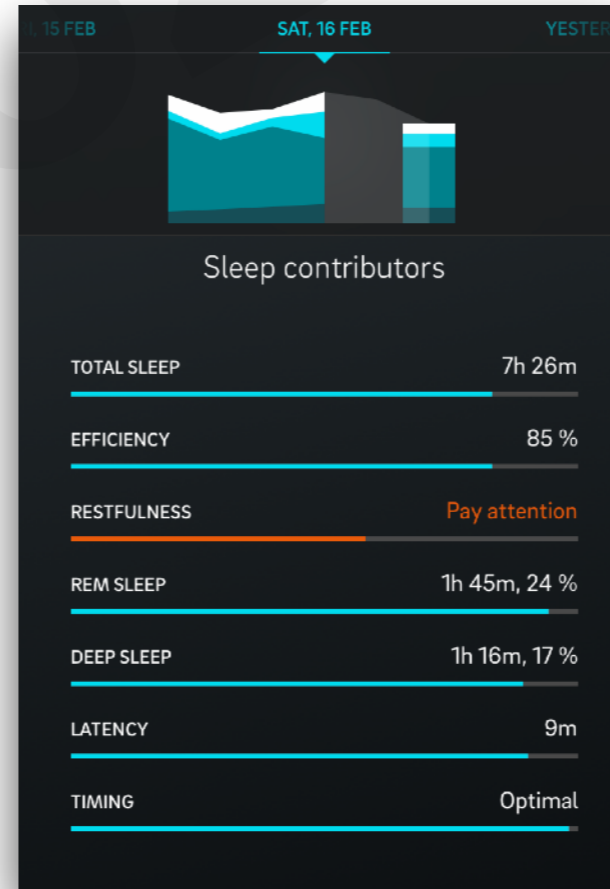
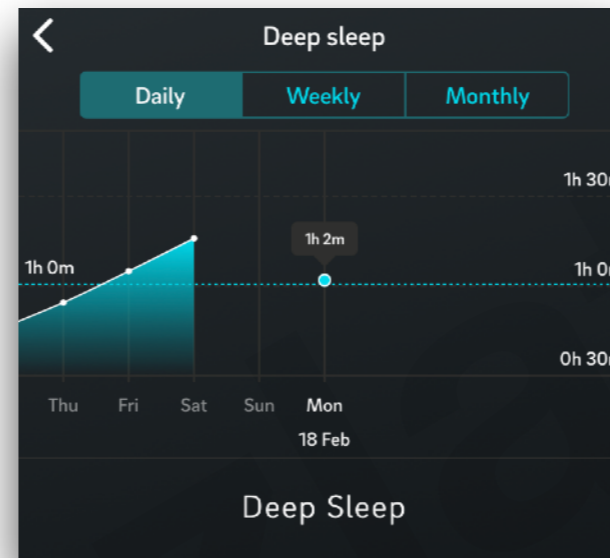
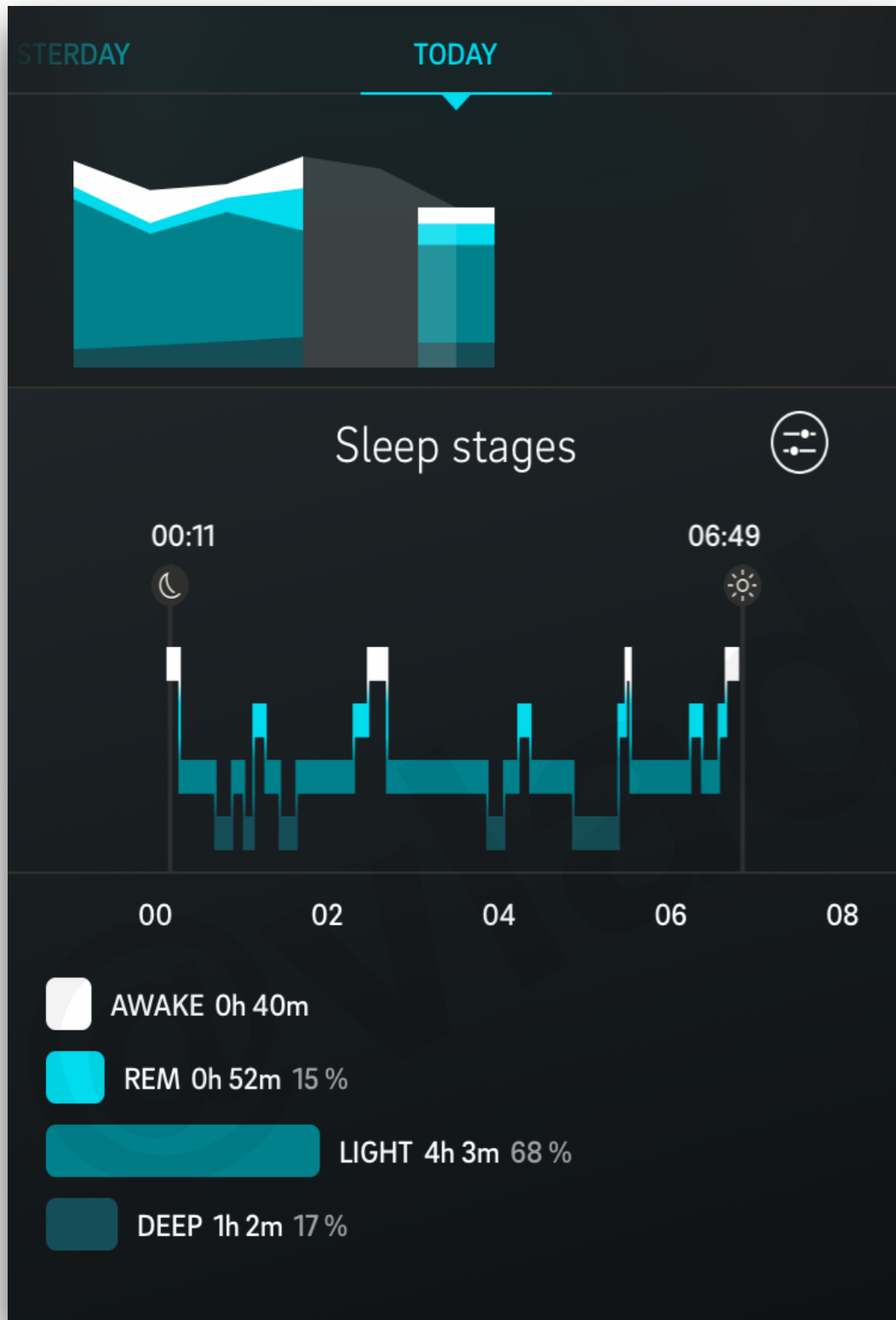
Objav tréningy pomocou ktorých **ODSTRÁNIŠ** mnohé negatívne následky spojené so **SEDAVÝM** zamestnaním. Upgradni svoj **HARDWARE** cez nové funkcie svojho tela.

www.skills.sk
treningy.vladozlatos.com



Nepýtaj sa: **“prečo mám nadváhu?”**. Pýtaj sa: **“kam odišla moja kondícia?”**

Analýza spánku (prsteň OURA)



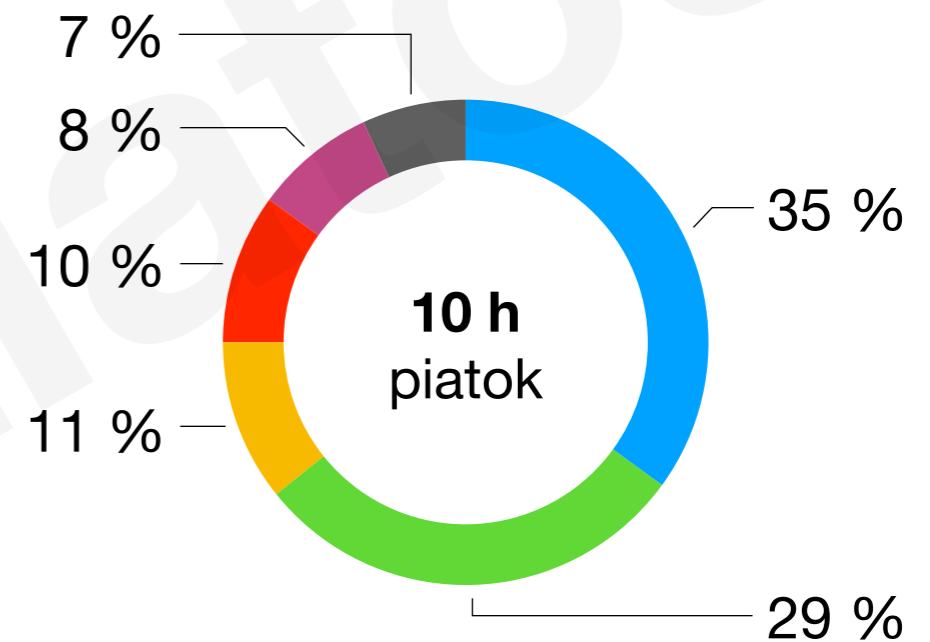
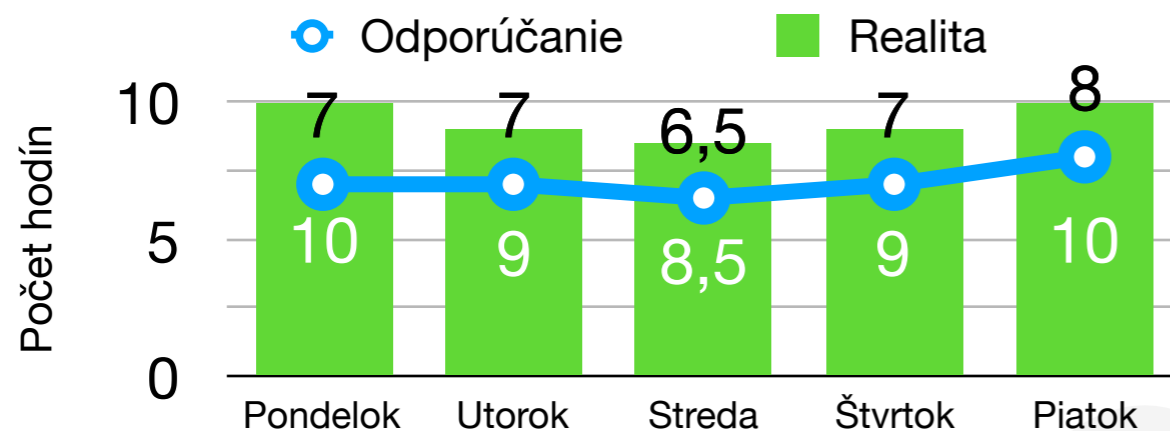


neseda

Tréning vs. pohyb
za **no-extra-time**

Žiadna poloha na sedenie
nie je **dobrá ani zlá**, ak
netrvá dlhšie ako **45 minút**

Analýza celodenného sedenia



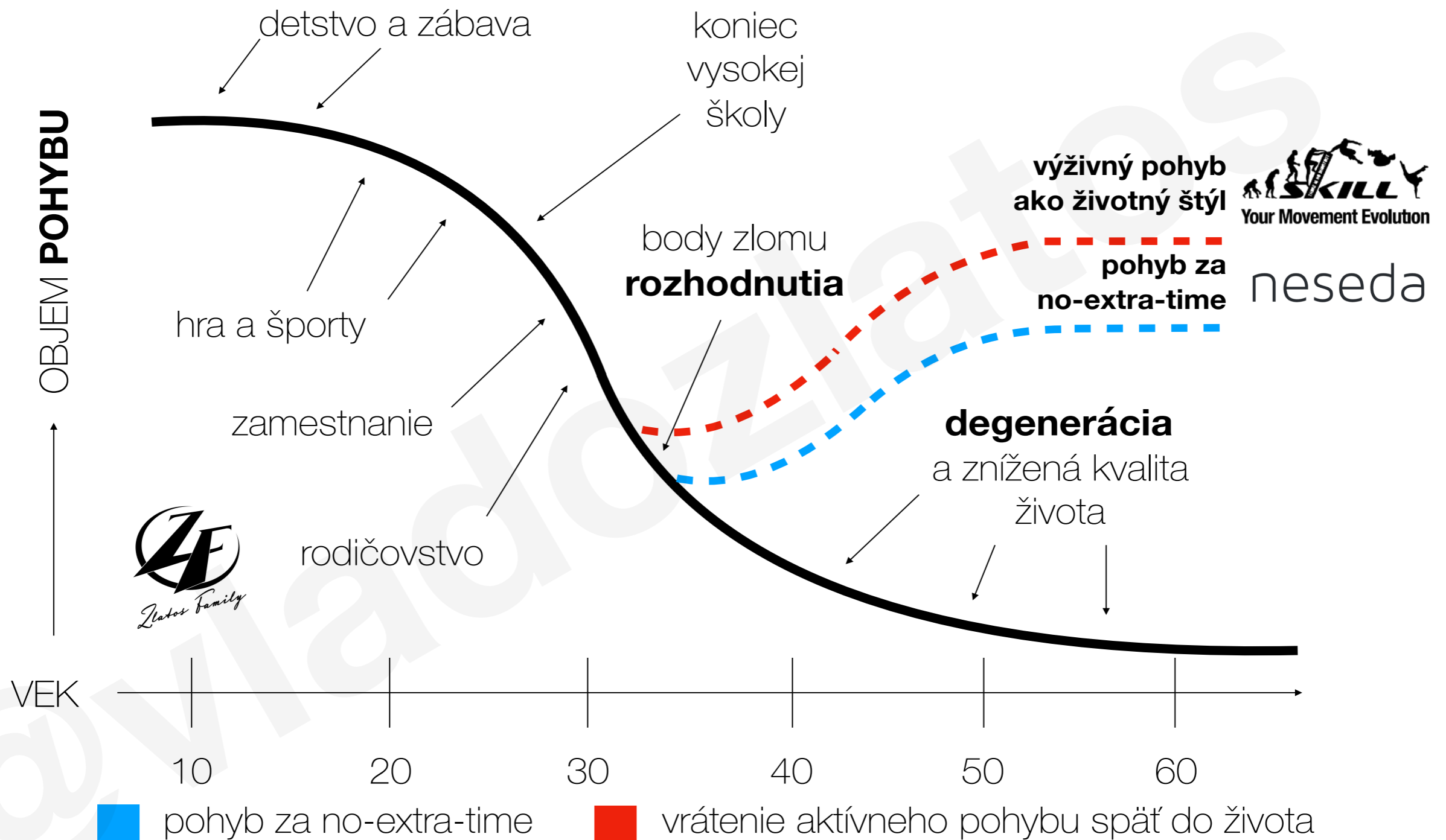
- odporúčania
- manažment sedenia
- tipy ako striedať polohy

- Sed
- Turecký sed
- Klak nízky
- Klak vysoký
- Bruchom
- Státie



Powered by:
neseda

Kultúra **(ne)pohybu** v našej krajine



Nepýtaj sa: **“prečo mám nadváhu?”**. Pýtaj sa: **“kam odišla moja kondícia?”**

Bežné ale nie normálne (kultúra)

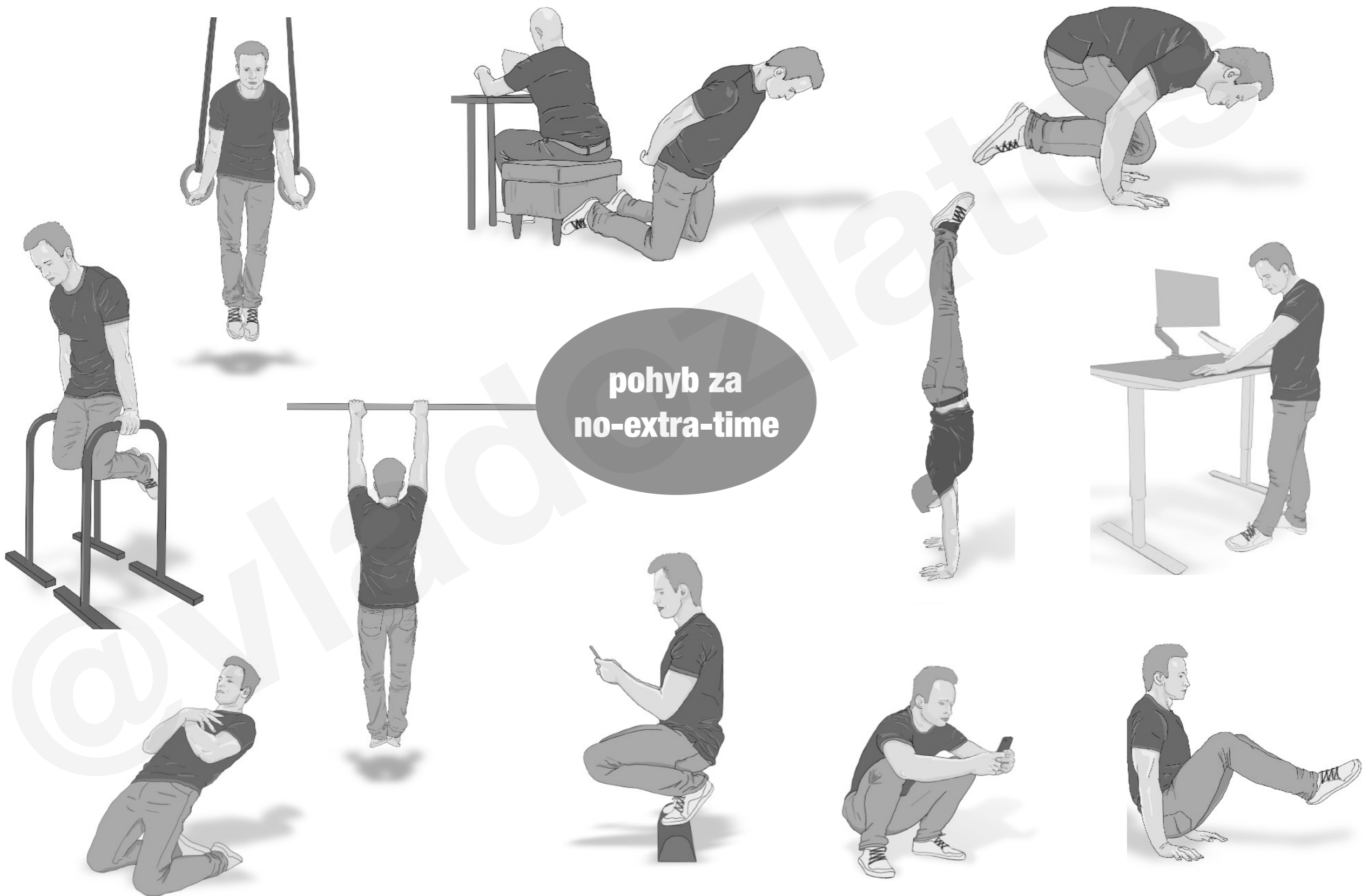


**3 bežné a “normálne”
polohy**



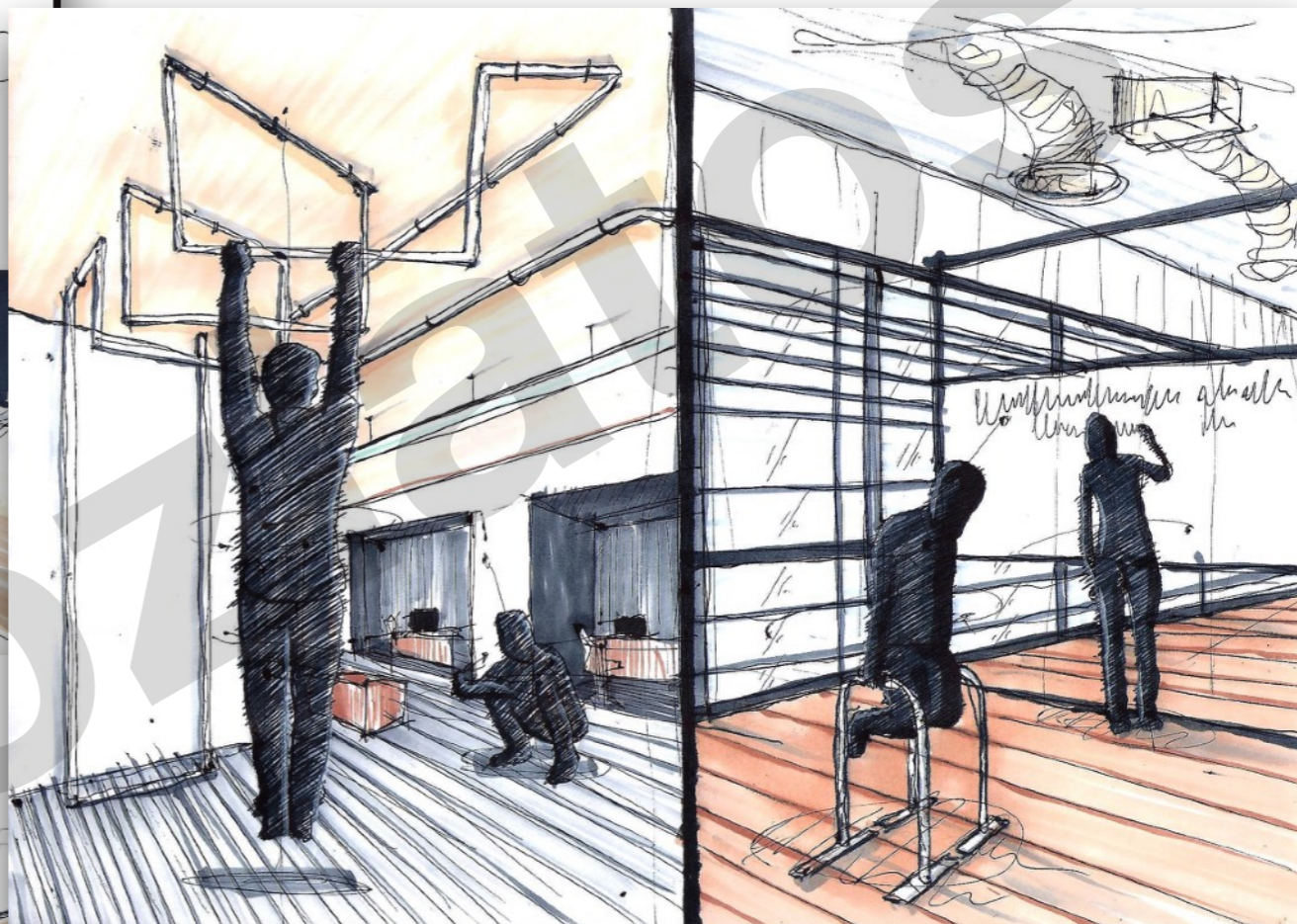
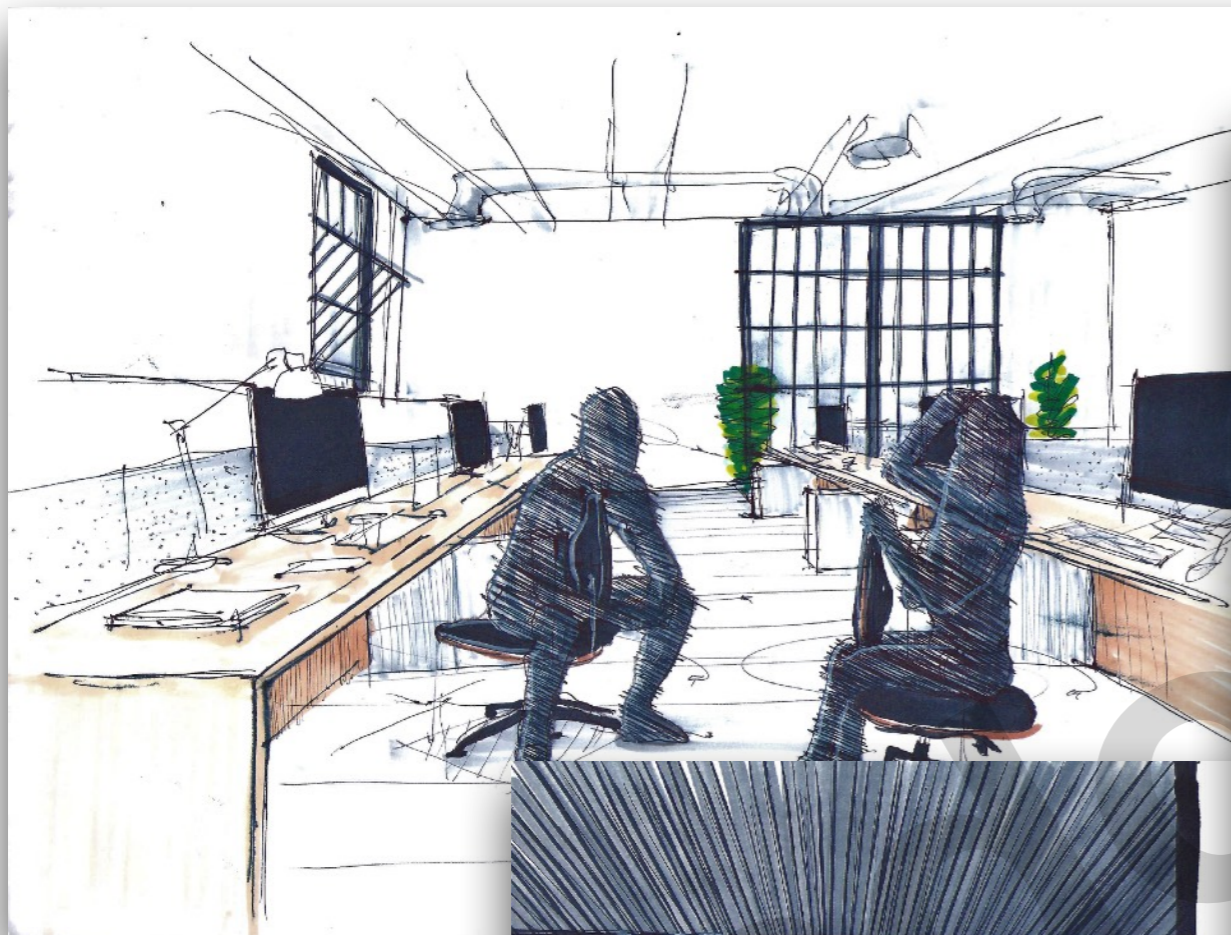
**3 nové polohy pre
zdravší život**

Prostredie bohaté na pohyb



pohyb za
no-extra-time

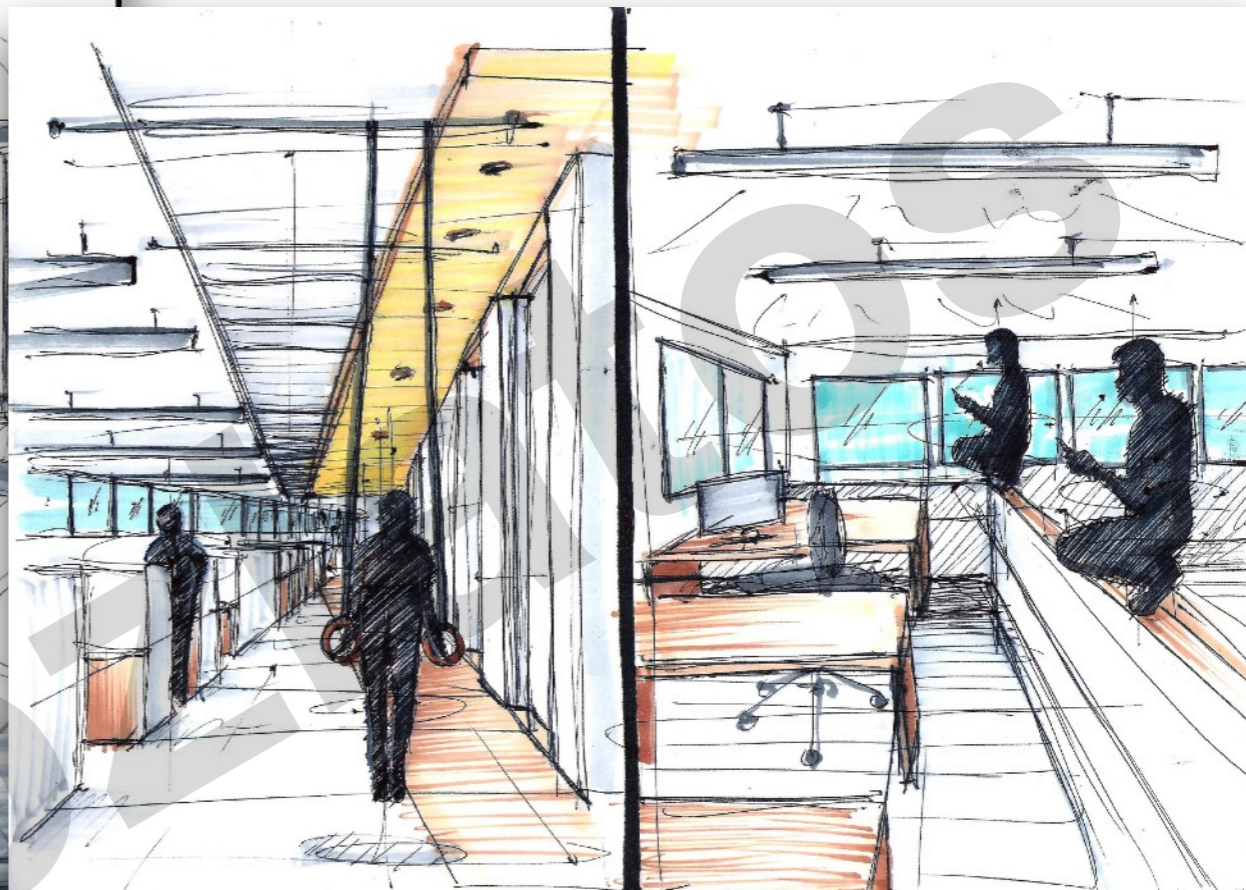
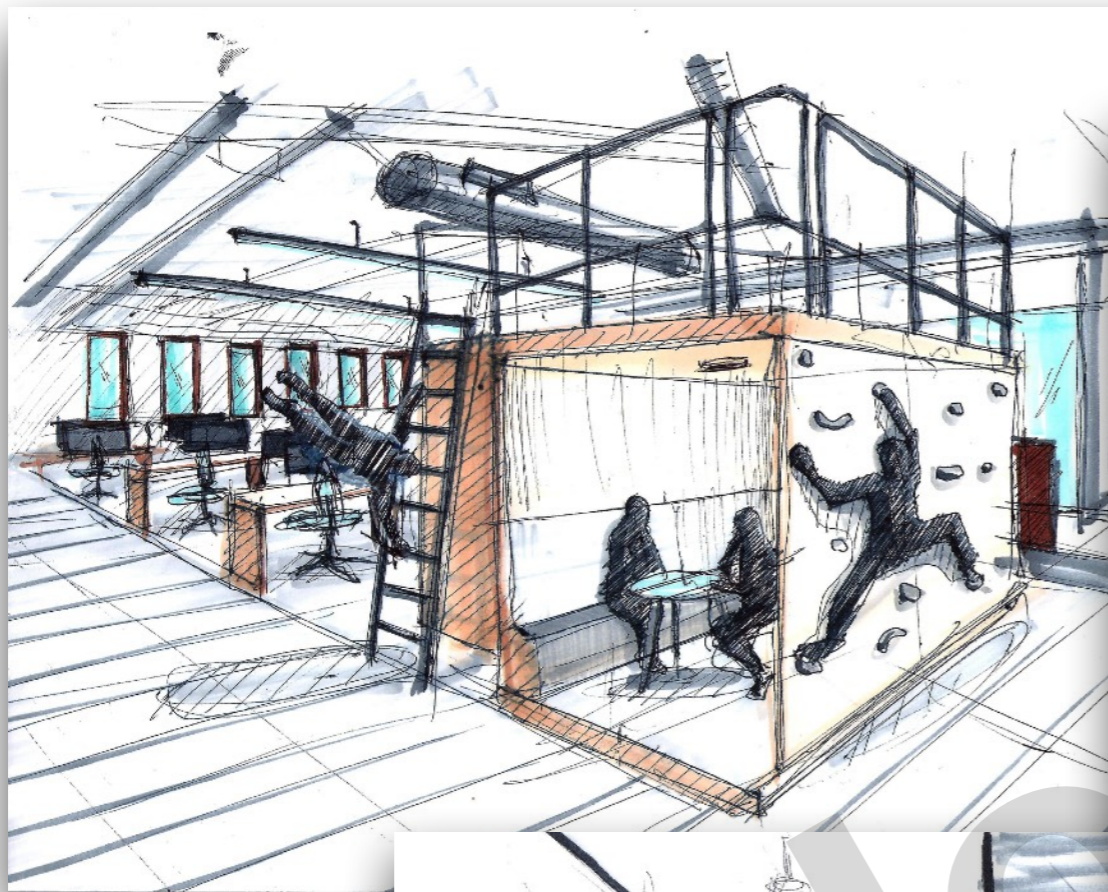
Vízia a sen o pracovnom prostredí



STÁTIE
KRUHY

RÚČKOVANIE

NO-EXTRA-TIME



VISENIE

ČUPENIE

ŠPLHANIE

STOJKA

BAREFOOT

HLBOKÝ DREP

Jedlo ktoré SPAMUJE tvoj systém

OSLABUJÚCE | SLABÉ | SILNÉ kalórie



Nutričná "hustota" jedla ROZHODUJE

KOLKO BROKOLICE BY SI MUSEL/A ZJEŠŤ, AK HĽADÁŠ...



MNOŽSTVO CHOLÍNU
Z JEDNÉHO VAJÍČKA



$$3 \times 175\text{g} = 525\text{g}$$

3



MNOŽSTVO BIELKOVÍN
V KURACOM REZNI



$$9 \times 175\text{g} = 1\,575\text{g}$$

9



MNOŽSTVO ŽELEZA
V 150G HOVÄDZIEHO



$$4 \times 175\text{g} = 700\text{g}$$

4



MNOŽSTVO ZINKU
V 150G JAHŇACIEHO



15

$$15 \times 175\text{g} = 2\,625\text{g}$$

OMNIVORE VS. HERBIVORE

@MAXLUGAVERE

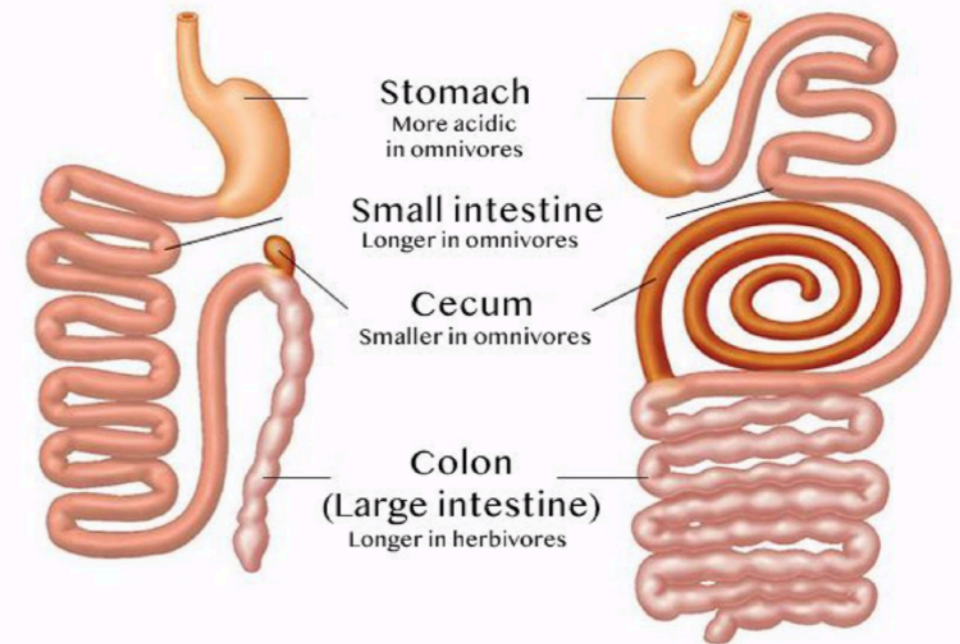


Omnivore

VS.



Herbivore



RÝCHLY vs POMALÝ

metabolizmus

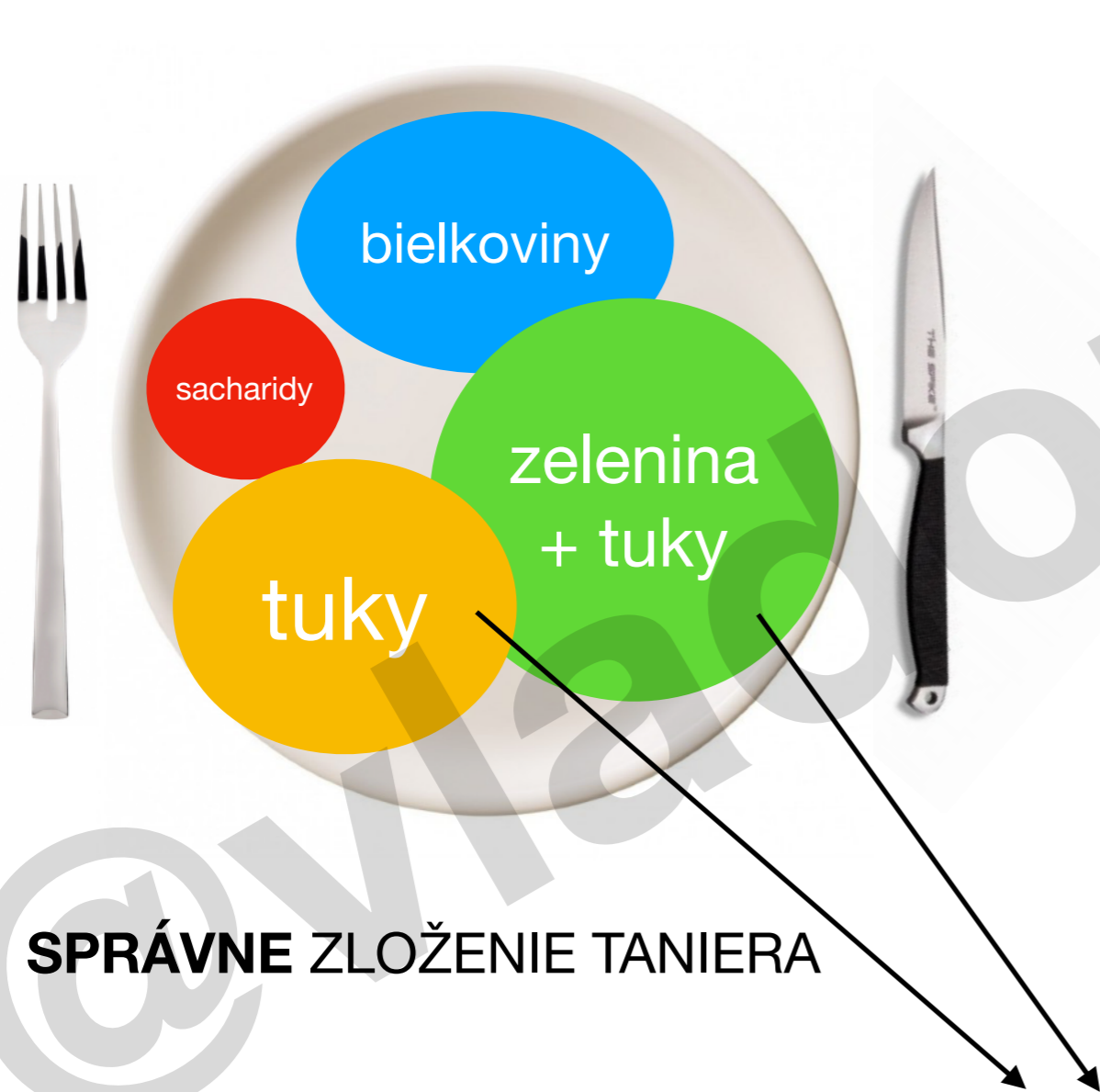
veľa problémov
MÁLO výhod

málo problémov
VEĽA výhod

ako to zmeniť?



ŽIVINY NA TANIERI A ICH VIZUÁLNY **POMER** (najmä na **večeru**)



SPRÁVNE ZLOŽENIE TANIERA



NESPRÁVNE / ZLÉ ZLOŽENIE TANIERA

PÝTAJ sa otázku: kde sú moje **TUKY !!!**

Čo sa **nenakúpi**, to sa nedá **zjesť**

Mäso, vajcia a ryby	Extra dôležité tuky	Mliečne výrobky	Zelenina, koreniny, ovocie	Bezpečné sacharidy	Orechy, semená, strukoviny	Suplementy a špeciality
ustrice, morské plody, pečienky	avokádo a vybrané orechy	kozíe syry / mlieko	kurkuma, cesnak, cibuľa, paprika	ryža (napr. Basmaty)	makadamové (aj solené)	Wellness Protein a Wellness BAR
bravčová panenka	kokosový a olivový olej	ovčie syry	zázvor, čili, rasca, škorica	bobul'ovité plody	pekanové a para orechy	Protein Premium Energy
hovädzie na steak	pocívne maslo	tvrdé a tučné syry	kukurica (bez GMO)	obyčajné alebo sladké zemiaky	pistácie (aj solené)	zelený / čierny čaj / kvalitná káva
morčacie prsia	ghee maslo	kyslá smotana	čalamáda	pšeno	mandle	morská soľ
jahňacie mäso	sladká smotana	mozzarella	kapusta	topinambur	chia semiačka	B6 / B12 / zinok
sardinky a šproty	horká čokoláda	feta syr	kel (oba druhy)	špalda	ľanové semiačka	koloidné striebro
domáce mäso	bryndza	parmezán	cuketa	pohánka	sezam	med s propolisom
domáce vajcia	kokosové mlieko	grécky jogurt	baklažán	quinoa	fazuľa	probiotiká
ančovičky	kakao surové	kefir	uhorky	ovos	šošovica	rybí olej
domáca klobása	domáca masť	cmar / žinčica	citrón / limeta	zelené banány	cícer	magnézium sprej
špikové kosti	pocívna slanina	cottage	karfiol / brokolica	hrach	vlašské	morské riasy

Ďalšie nutrične užitočné potraviny: smotana 30 a viac % tuku, paradajky, lieskovce, tekvicové semiačka, listové šalaty, amarant, olivy, sumec, pstruh, štika a iné ryby u nás žijúce. Kuracie a morčacie mäso, bažant, prepelica, hovädzie a bravčové mäso všeobecne, diviak, jeleň, srnčie mäso, daniel, králik, hus, kačka, domáce parky 90 % mäsa a viac, zvieracie srdcia, pľúca a obličky z tradičného chovu. Lokálne a sezónne ovocie ako jablká, hrušky, slivky, čučoriedky, broskyne, iné...



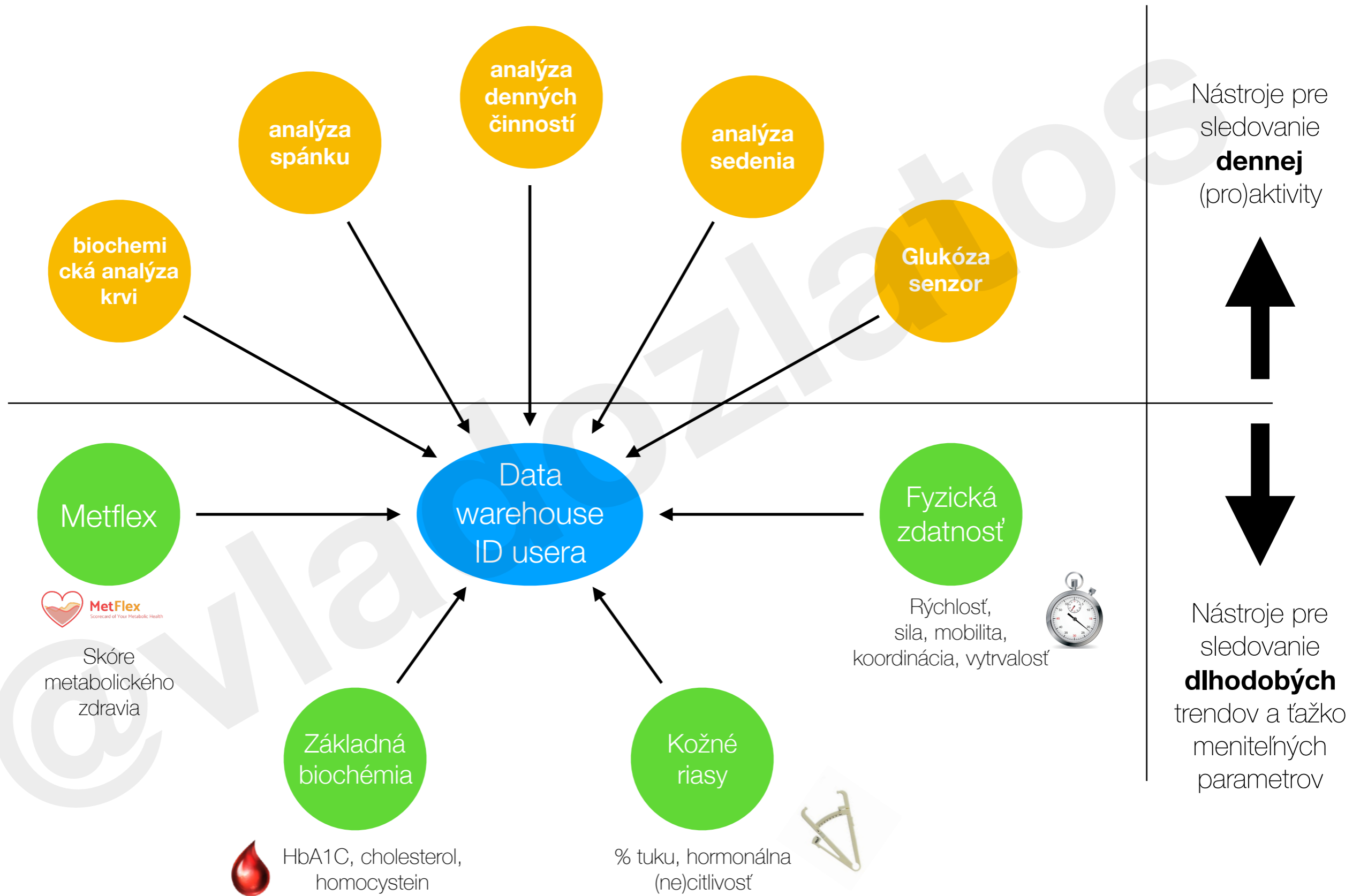
VERZUS



Tri odporúčané režimy dňa na striedanie:

- **A = 3 jedlá za deň: RAŇAJKY - OBED - VEČERA** (medzi jedlami 5h pauza) = 4-5 dní v týždni
- **B = 2 jedlá za deň: RAŇAJKY - - - -> VEČERA** (medzi jedlami 10h pauza) = 1-2 dni v týždni
- **C = 2 jedlá za deň: - - -> OBED - VEČERA** (14-16h pauza medzi večerou a obedom) = 1-3 dni

Spolupráca na nástrojoch?



 @vladozlatos

www.vladozlatos.com

