

**napísane životom**

# **AKO DOSTAŤ TELO SPÄŤ DO FORMY, KEĎ UŽ NEMÁŠ 30**



**zdravý chlap nie je náhoda –  
praktický sprievodca pre  
moderného muža**

# Môj príbeh

Nikdy som si nemyslel, že raz budem písať ebook o zdravom životnom štýle. Nie som lekár, výživový poradca ani fitnes tréner. Som obyčajný muž, ktorý sa rozhodol urobiť niečo neobvyčajné – vziať zdravie do vlastných rúk.

Moja cesta sa začala jednoducho – nadváhou, vysokým tlakom, únavou, výpadkami energie, zhoršeným spánkom a neustálym pocitom, že „niečo nie je v poriadku“. Kým okolie hovorilo: „To je normálne, veď starneme,“ ja som cítil, že sa s tým nechcem zmieriť.

Rozhodol som sa pátrať. Skúmal som, čítal, študoval, testoval.

Zbieral som informácie viac ako 5 rokov a skúšal som na sebe rôzne veci a postupy. Spoznal som silu protizápalovej stravy, význam esenciálnych mastných kyselín, objavil som rovnováhu v tele, pochopil som, ako dôležitý je spánok, pohyb, psychická pohoda, strava a najmä – prevencia.

**Krok po kroku sa zmenilo nielen moje telo,  
ale aj moja myseľ. Prestal som hľadať  
zázračné riešenia a začal som veriť v silu  
jednoduchých, udržateľných krokov. Nie  
diét, ale výživy. Nie výčitiek, ale vedomých  
rozhodnutí.**

**A čo je na tom najlepšie? Táto cesta nie je  
len moja. Je univerzálna. Môže byť aj tvoja.  
Nezáleží na tom, či máš 30, 50 alebo 70.  
Pokiaľ dýchaš – máš šancu zmeniť svoj  
život.**

**Dnes nie len že žijem zdravšie,  
energickejšie a spokojnejšie, ale som  
vd'ačný, že môžem túto cestu ukazovať aj  
iným.**

**Pôsobím v oblasti, ktorá mi dáva zmysel.  
Tento ebook nie je návod na dokonalosť.  
Je to sprievodca pre každého, kto sa  
rozhodol vziať zdravie do vlastných rúk –  
vedome, jednoducho, ale s odhodlaním. A ja  
ťa na tejto ceste veľmi rad prevediem.**

# Prečo muži po 30-tke musia myslieť na zdravie

„Chlap musí vydržať!“ – To sme počúvali celé detstvo. Lenže s vekom už nestačí len vydržať. Treba žiť naplno, nie len prežívať.

## Zmena sa začína v hlave

Keď si bol dvadsiatnik, telo ti odpúšťalo všetko – večerné jedlá, neskoré noci, alkohol, stres aj nulu pohybu. Ale po tridsiatke sa pomaly otáča karta. A nie je to len o estetike alebo kondičke. Je to o tom, ako sa cítiš každý deň.

Od 30. roku života dochádza u mužov k:  
Postupnému poklesu testosterónu  
Spomaleniu metabolizmu  
Strate svalovej hmoty  
Zvýšenej únave, podráždenosti  
Väčšiemu riziku zápalových procesov v tele  
A bohužiaľ aj častejšiemu výskytu  
civilizačných ochorení.

**Máš veľa stresu a nestíhaš sa venovať sebe –  
nie si sám. Ale práve tu je tvoja výhoda: vieš,  
že je čas zmeniť to. Nie radikálne, ale krok po  
kroku.**

**Muž, ktorý sa stará o svoje celkové zdravie,  
je celkovo silný.**

**Starat' sa o svoje zdravie neznamená byť  
slaboch. Práve naopak. Chlap, ktorý  
chápe svoje telo, berie zodpovednosť do  
svojích rúk.**

**Pre seba, pre rodinu, pre svoj život.**



**Vďaka správnej výžive, pohybu,  
regenerácii a prevencii:**

**máš viac energie  
lepšie zvládaš stres  
si silnejší fyzicky aj psychicky  
máš zdravšie srdce, kĺby aj myseľ  
a čo si budeme hovoriť – aj libido ostáva  
tam, kde má byť**

**Čo si z tohto ebooku odniesť?**

**Po 30-tke už telo nefunguje na automatike.  
Zdravie muža sa dá udržať a zlepšovať – ak  
vieš ako.**

**Zdravý chlap – silný chlap – chlap, ktorý žije  
naplno.**



# Čo je to zdravý životný štýl?

**Keď sa povie zdravý životný štýl, mnohí si predstavia tvrdé tréningy, odriekanie, bio potraviny a nekonečné počítanie kalórií. Ale pravda je často oveľa jednoduchšia a zároveň hlbšia.**

**Zdravý životný štýl nie je o dokonalosti. Je o rovnováhe, prevencii, vedomých voľbách a rešpekte k vlastnému telu. Nie je to krátkodobý projekt. Je to dlhodobý vzťah na celý život so sebou samým.**

**Kľúčové piliere zdravého životného štýlu:**

**1. Výživa ako palivo, nie ako len výplň žalúdka.**

**Strava, ktorú jeme, ovplyvňuje nielen našu váhu, ale aj energiu, imunitu, psychiku a zápalové procesy v tele. Zdravý tanier by mal byť plný živín, farieb a skutočného jedla.**

**Menej alebo žiadne ultra-spracované potraviny, jednoducho jedz viac skutočných potravín.**

## **2. Pohyb ako forma slobody, nie trestu.**

**Pohyb nie je len o fitku. Je to chôdza, tanec, práca na záhrade, prechádzka so psom. Dôležité je, aby ťa bavil a pomáhal ti cítiť sa lepšie vo vlastnom tele. Každý krok a pohyb naviac sa počíta.**

## **3. Dych, spánok a psychická pohoda**

**Často podceňované a pritom kľúčové. Kvalitný spánok regeneruje telo i mozog. Hlboký dych upokojuje nervový systém. A mentálna hygiena – oddych, smiech, vzťahy, vďačnosť – je rovnako dôležitá ako vitamíny.**

## **4. Omega-3 rovnováha a zápal v tele**

**Moderná veda potvrdzuje, že chronický zápal je koreňom mnohých civilizačných ochorení. Správny pomer Omega-6: Omega-3 je základom prevencie. Preto je rozumné dopĺňať kvalitné Omega-3 mastné kyseliny a pravidelne testovať svoj pomer tukov v strave.**

## 5. Prevencia je nová liečba

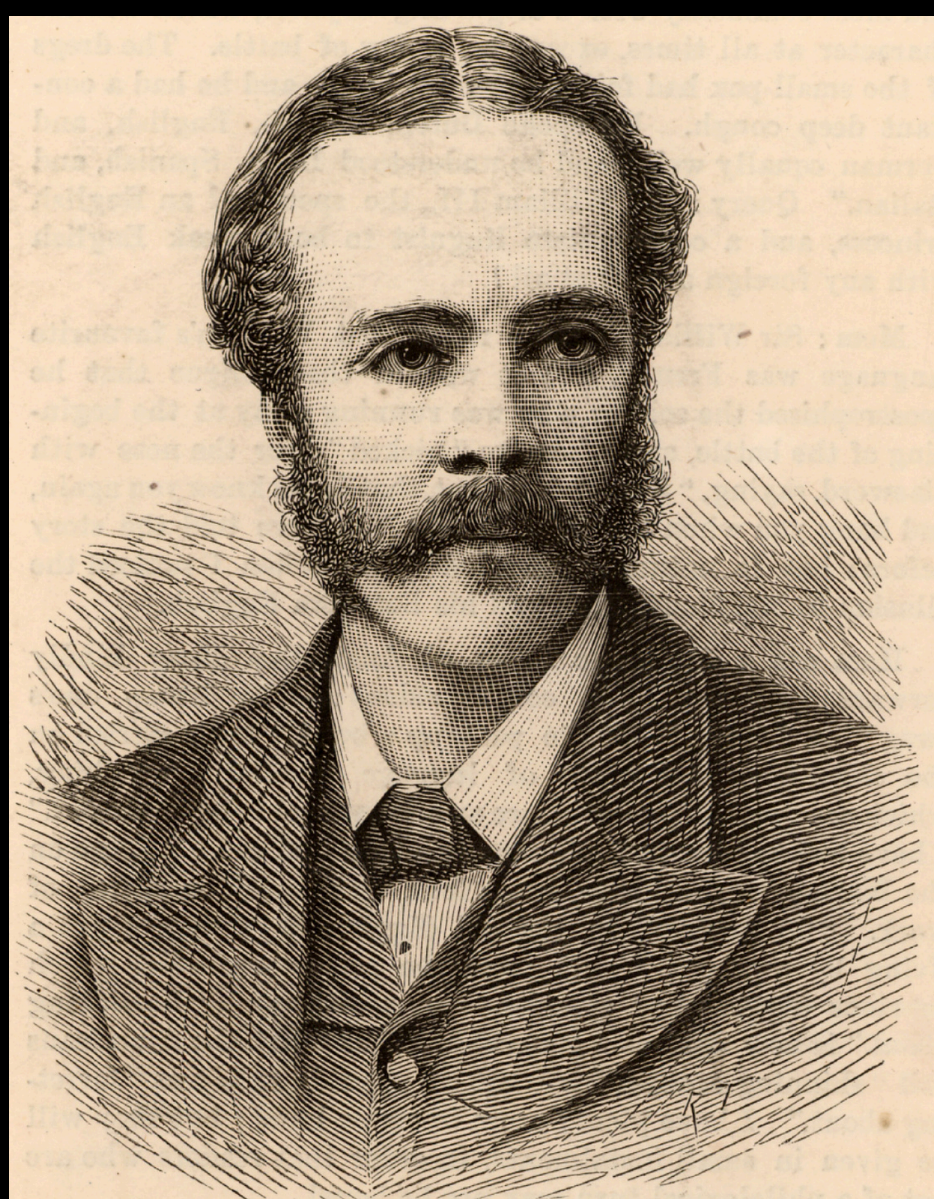
Namiesto hasenia požiarov sa učíme predchádzať vzniku problémov.

Prevencia nie je slabosť – je to zodpovednosť. Starostlivosť o seba nie je luxus, ale nevyhnutnosť.

## 6. Zdravý životný štýl je cesta, nie cieľ

Nemusíš byť dokonalý. Stačí, že si vedomý, že chceš pre seba viac. Každý deň je novou šancou rozhodnúť sa lepšie pre seba, pre svoju rodinu, pre svoje zdravie.

„Zdravie nie je všetko. Ale bez zdravia je všetko nič.“ – Arthur Schopenhauer



# Výživa – základy a princípy protizápalovej, dlhodobou udržateľnej stravy

Strava je palivo. Každé sústo je informácia, ktorú telo spracuje – a buď z nej čerpá silu, alebo zápasí s dôsledkami. V tejto časti sa pozrieme na to, ako má vyzerieť rozumná, udržateľná a protizápalová strava, ktorú môžeš konzumovať nielen týždeň, ale celý život.

## Čo je protizápalová (prirodzená) strava?

Protizápalová strava je spôsob stravovania, ktorý znižuje chronický zápal v tele. A práve ten je častým vinníkom mnohých civilizačných ochorení, od bolesti kĺbov, cez únavu, tráviace ťažkosti, až po srdcovo-cievne ochorenia či neurodegeneratívne poruchy.

Zápal v tele nie je vždy zlo, je to prirodzený obranný mechanizmus. Problém nastáva, keď je chronický a potichu spaľuje naše zdravie. A práve strava ho môže buď udržiavať, alebo tlmiť.

# **Základy protizápalovej a udržateľnej výživy**

## **1. Jedz skutočné potraviny a minimalizuj spracované produkty**

**Čím menej zloženia, tým lepšie pre tvoje telo, čítaj etikety.**

**Základom by mali byť čerstvé potraviny: zelenina, ovocie, orechy, semienka, strukoviny, kvalitné bielkoviny, vajíčka, mäso a zdravé tuky.**

## **2. Dostatok omega-3 mastných kyselín**

**Moderná strava obsahuje priveľa omega-6 a málo omega-3 – a to podporuje zápal.**

**Riešením je kvalitný rybí olej, ideálne testovaný produkt s garantovaným účinkom. Pravidelne si sleduj svoj omega-3 index.**

## **3. Farby na tanieri**

**Čím farebnejší tanier, tým viac antioxidantov. Bobule, brokolica, kurkuma, červená kapusta, červená repa, cesnak, špenát – to sú superhrdinovia na tvojom tanieri.**

#### **4. Celozrnné, nie biele**

**Celozrnné obilniny majú viac vlákniny, vitamínov a nižší glykemický index.**

**Vyhýbaj sa rafinovaným sacharidom a cukrom – tie podporujú zápal a zvyšujú hladinu inzulínu.**

#### **5. Fermentované potraviny a vláknina**

**Zdravie čriev – imunita + nálada + energia.**

**Kefír, kyslá kapusta, kimchi a vláknina z rastlín podporujú dobré baktérie v črevách.**

#### **6. Pitný režim a kvalitný spánok**

**Voda a rôzne bylinné čaje pomáhajú detoxikácii a správnenému tráveniu.**

**Žiadne sladené farebné vody, eneregeticke nápoje, alkohol.**

**Nedostatok spánku zvyšuje zápalové markery – spánok je liek.**

# Čomu sa vyhýbať?

**Ultra-spracované potraviny – balené sladkosti, polotovary, sladené nápoje.**

**Rafinované rastlinné oleje (napr. slnečnicový) – nadbytok omega-6 mastných kyselín.**

**Pridaný cukor a nadbytok alkoholu – zvyšujú oxidačný stres a zápal.**

**Zdravé stravovanie nie je diéta, je to životný štýl  
Zdravá výživa nemusí byť zložitá. Kľúčom je konzistentnosť, nie dokonalosť. Nemusíš si všetko odopierať – ale začni si vyberať s vedomím, že každé sústo buď lieči, alebo škodí.**

**„Výživa je ako stavebný materiál – keď dávaš telu to správne, postavíš pevný dom, nie chatu v búrke.“**



# Pohyb nie je len o fitku

Ked' sa povie „pohyb“, mnohým sa vybaví len fitko, pot a železá. Ale zdravý pohyb je oveľa širší pojem. Nie každý potrebuje trénovať ako kulturista – no každý potrebuje hýbať svojím telom. Nie kvôli estetike, ale kvôli zdravým kĺbom, sile, imunite, tráveniu a dobrej nálade. Každý pohyb sa počíta a je telu prospešný.

Pravda je jednoduchá: naše telo bolo stvorené na pohyb. Sedavý spôsob života je dnes tichým zabijakom – a nedostatok pohybu prispieva k chronickým ochoreniam, bolestiam chrbta, únave, obezite aj zlej psychike.

A nemusíš tráviť hodiny vo fitku – začni takto:  
Spôsoby, ako zaradiť pohyb prirodzene do života



**Chôdza – najprirodzenejší a najdostupnejší pohyb. Ideál je 8000–10000 krokov denne. Vynechaj npr. krátke jazdy autom a chod' pešo.**

**Dychové cvičenia a strečing – 5 minút ráno a večer urobí zázraky pre chrbticu aj hlavu.**

**Cvičenie s vlastnou váhou doma, pár drepov, klikov, plank a hotovo. Výstupy po schodoch namiesto výťahu. Práca na záhrade, domáce práce, prechádzky v prírode, aj to je pohyb. Tanec, bicykel, plávanie, turistika, beh – nájdí si, čo ťa baví.**



# Prečo je pohyb kľúčový pre zdravie?

**Zvyšuje citlivosť na inzulín –  
prevencia cukrovky 2. typu.**

**Zlepšuje náladu a spánok – vďaka  
endorfínom a lepšiemu prekrveniu  
mozgu.**

**Posilňuje srdce a cievy – znižuje tlak,  
cholesterol, zlepšuje cirkuláciu.**

**Podporuje zdravé trávenie – črevá  
potrebujú pohyb, aby „pracovali“.**

**Spomaľuje starnutie – fyzicky aj  
mentálne**



# Pohyb – mentálna hygiena

Pohyb nie je len o tele, ale aj o duši. Pravidelná aktivita znižuje úzkosť, stres a depresiu. Stačí 30 minút svižnej chôdze denne a tvoja myseľ bude jasnejšia, energia vyššia a nálada lepšia.

## Nemáš čas?

Uvedom si, že zdravie je priorita. Pohyb si vieš zaradiť aj do najhektickejšieho dňa:  
Cvič 10 minút ráno, 10 minút večer.  
Pozeraj, počúvaj podcasty a popri tom cvič, hýb sa.

Pri dlhodobej monotónnej práci si rob krátke pauzy.

Kráčaj počas telefonovania.

„Pohyb nie je o tom, vyzerať ako model. Je to o tom, aby si mal energiu, dobrý spánok, zdravé telo a chuť do života.“



# Spánok, stres a regenerácia základ, na ktorý sa zabúda

V dnešnom rýchlom svete sa často hovorí o výžive a cvičení, ale málokto si uvedomuje, že bez kvalitného spánku, zvládania stresu a dostatočnej regenerácie sa zdravý životný štýl nikdy nedá udržať dlhodobo.

Spánok a stres nie sú len „doplňky“ k životnému štýlu – sú jeho piliermi. Môžeš ješť zdravo a pravidelne cvičiť, ale ak sa nevyspíš a si v strese, telo sa nikdy nezregeneruje a výsledky neprídu. Bez výsledkov to dlhodobo nevydržíš.

Spánok, tak často podceňovaný, je najlepší liek, ktorý je zadarmo

Spánok je čas, kedy sa telo opravuje, lieči a obnovuje. Počas hlbokého spánku sa v tvojom tele dejú tieto nevyhnutné procesy.



**regeneruje nervový systém a svaly,  
vyrovnáva hormonálna rovnováha,  
posilňuje imunita,  
prebieha „očista“ mozgu od toxínov,  
ukladá pamäť a spracúvajú sa emócie.  
Dospelý muž by mal spať 7–8 hodín denne. To  
nie je luxus, ale biologická potreba.**

## **Stres tichý sabotér zdravia**

**Krátkodobý stres je prirodzený – dokonca  
prospešný. Ale chronický stres ničí telo aj  
myseľ:**

**Zvyšuje zápal v tele,  
Vyčerpáva nadobličky,  
Znižuje hladinu testosterónu,  
Zhoršuje trávenie a spánok,  
Vedie k priberaniu a únave.**



**Zvládať stres neznamená „byť v pohode stále“, ale vedome reagovať na to, čo nemôžeme ovplyvniť a vytvárať si v živote priestor pre pokoj.**

**Regenerácia – keď telo dobieha zameškané**

**Regenerácia nie je len spánok. Patrí sem aj:**

**Aktívny odpočinok – ľahká chôdza, sauna, plávanie, masáž, otužovanie**

**Mentálny oddych – čas bez mobilu, príroda, ticho, čítanie,**

**Dni bez tréningu – telo potrebuje prestávky, aby rástlo a silnelo.**

**Tipy na lepší spánok a zvládanie stresu:**

**Chod' spať každý deň v rovnakom čase (aj cez víkend),**

**Hodinu pred spánkom sa vyhni obrazovkám a silnému svetlu,**

**Vetraná miestnosť, ticho, tma a chladnejšia teplota pomáhajú zaspáť,**

**Skús dychové cvičenia, meditáciu alebo prechádzku v prírode,**

**Obmedzuj kofeín a alkohol výlučiť najmä poobede,**

**Nauč sa povedať nie – ochrana svojho priestoru je základ duševnej hygieny.**

**Vedel si?**

**Nedostatok spánku len 3–4 dni po sebe znižuje imunitu až o 70 %, zvyšuje hladinu stresového hormónu kortizolu a zhoršuje náladu a výkonnosť.**

**„Ak neoddychuješ dobrovoľne, tvoje telo si to vyberie násilne. Dopraj si kvalitný spánok a pokoj – to je najlacnejšia prevencia.“**

# Zdravé tuky a mikroživiny – malé prvky, veľké rozdiely

Keď sa povie „zdravý životný štýl“, väčšina ľudí si predstaví jedlo, cvičenie, možno spánok. No často sa zabúda na „neviditeľných hrdinov“ – omega-3 mastné kyseliny a mikroživiny. Práve tie rozhodujú o tom, ako dobre funguje naše telo, myseľ aj imunita.

**Omega-3 – protizápalový štít a výživa pre mozog**

Omega-3 mastné kyseliny sú esenciálne tuky, ktoré si telo nevie samo vyrobiť. Musíme ich prijímať stravou alebo kvalitnou suplementáciou.

**Prečo sú také dôležité?**

**Znižujú zápal – čo je základ prevencie chronických ochorení,**

**Podporujú zdravie srdca, mozgu a kĺbov,  
Zlepšujú náladu a sústredenie, dokonca sa používajú ako podpora pri depresiách,  
Zvyšujú odolnosť imunitného systému,  
Pomáhajú zlepšovať stav pokožky (ekzémy, suchosť).**



# Ale pozor – nie je omega-3 ako omega-3

Na trhu je veľa doplnkov, ale kvalita rozhoduje. Lacné produkty často obsahujú etylesterovú formu, ktorá má nižšiu vstrebateľnosť a stabilitu.

Hľadaj omega-3 v prirodzenej triglyceridovej alebo fosfolipidovej forme – tú telo pozná a využije.

Sleduj aj omega-6:omega-3 pomer – ideálny je pod 3:1, no bežná západná strava má pomer aj 20:1 (!), čo prispieva k chronickému zápalu.



# **Mikroživiny – nenápadní hráči, bez ktorých telo nefunguje**

**Mikroživiny – vitamíny, minerály, stopové prvky.  
Aj keď ich telo potrebuje v malom množstve, ich  
význam je obrovský.**

**Niektoré z kľúčových mikroživín:**

**Vitamín D3 – imunita, kosti, hormóny, nálada**

**Magnézium – nervy, svaly, regenerácia, spánok**

**Zinok – imunita, testosterón, hojenie**

**Selen, vitamín C, B-komplex – antioxidanty,  
energia, nervový systém**

**Jód, železo, meď, chróm – metabolizmus, štítna  
žláza, krvný obraz**

## **Problém dneška? Skrytý nedostatok**

**Aj keď jeme veľa, strava je často chudobná na  
mikroživiny – najmä ak je priemyselne  
spracovaná.**

**Nedostatok sa prejavuje únavou, slabšou  
imunitou, výkyvmi nálad, tráviacimi ťažkosťami,  
bolesťami kĺbov či zhoršenou pokožkou.**

# Kedy zvažovať doplnky?

Ak nejete dostatok rýb (aspoň 3× týždenne), ste vystavení stresu, fyzickej záťaži, mávate časté virózy alebo žijete v strede Európy bez prístupu k čerstvej morskej strave – kvalitný omega-3 doplnok + základné mikroživiny môžu zásadne pomôcť.

## Vedel si že?

Mozog tvorí viac než 60 % tukov – a z toho veľkú časť tvoria omega-3. Nízka hladina omega-3 je spojená s vyšším rizikom depresie, Alzheimerovej choroby aj zníženým kognitívnym výkonom.

„Zdravie začína v tichu buniek – tam, kde omega-3 a mikroživiny udržiavajú rovnováhu. Bez nich je telo ako motor bez oleja.“



# Detox hlavy – sila pozitívneho myslenia

**Zdravie nezačína len na tanieri alebo v telocvični. Začína v hlave. Negatívne myšlienky, neustály stres, vnútorný tlak to všetko môže podkopať aj ten najlepší plán.**

**Mentálny detox – prečistiť si myseľ ako jarné upratovanie.**

**Tak ako pravidelne umývame auto alebo čistíme kuchyňu, aj myseľ potrebuje občas upratať. A to znamená:**

**vypnúť neustály tok informácií,  
odpojiť sa od sociálnych sietí,  
prestáť sa porovnávať,  
začať byť k sebe láskavý.**



# Sila pozitívneho myslenia nie je klišé

Nie je to o tom „byť stále happy“. Je to o tom,  
že zameranie na to dobré ti pomáha budovať  
odolnosť, vďačnosť a pokoj.

Pozitívne myslenie znižuje stresové hormóny

Zlepšuje kvalitu spánku a imunity

Pomáha udržať motiváciu a vytrvalosť

## Nástroje pre mentálny reset:

Meditácia a dychové cvičenia – 5 minút denne  
zmení tvoj deň

Denník vďačnosti – zapisuj si 3 veci denne, za  
ktoré si vďačný

Čas v prírode – ticho lieči

Otužovanie – mentálny reset

Kvalitné vzťahy – obklop sa ľuďmi, ktorí ťa  
dvíhajú

Prítomnosť – buď tu a teraz. Nie v minulosti, ani  
v „čo ak“.

"Čistá myseľ je ako čistý motor. Spolupracuje,  
neblokuje a vie, kam smeruje."

# Jednoduché tipy, ako začať už dnes

Zdravý životný štýl nie je o dokonalosti. Nie je to maratón ani súťaž, kto začne lepšie. Je to každodenné rozhodnutie starať sa o svoje telo, myseľ a celkové zdravie. A najdôležitejšie je – začať. Aj malé kroky dokážu viesť k veľkým zmenám. Tu je niekoľko jednoduchých tipov, ako môžeš začať už dnes, bez výhovoriek a bez čakania na „vhodný moment“:

## 1. Vymieňaj, neodopieraj

Namiesto drastických diét si začni jedlá len vymieňať – biely rožok nahrad' kváskovým chlebom, sladený jogurt bielym s ovocím, kolu čistou vodou s citrónom. Jednoduché zmeny, ktoré sa dajú udržať.

## 2. Daj si 10 minút denne na pohyb

Nie je nutné hneď behať maratón. Stačí si dať svižnú prechádzku, ponáhľovať sa alebo si zacvičiť krátku zostavu doma. Telo sa ti poďakuje a získaš viac energie.

### **3. Pi viac vody**

**Začni deň pohárom čistej vody. Počas dňa sa snaž piť pravidelne. Hydratácia je základ pre správne fungovanie tela aj mysle.**

### **4. Nájdí si čas na seba**

**Každý deň si nájdí aspoň 10 minút len pre seba – bez telefónu, bez stresu. Dýchaj, premýšľaj, čítaj alebo sa prechádzaj. Ticho lieči.**

### **5. Pridaj zdravé tuky do jedálničky**

**Ak si ich do teraz vynechaval vo svojom živote, teraz je ten čas. Kvalitné Omega-3 mastné kyseliny môžu zlepšiť zápalové prejavy, zdravie mozgu aj kĺbov. A to je len začiatok.**

### **6. Prestaň čakať na dokonalý deň**

**Začni tam, kde si. S tým, čo máš. Malým krokom – lepším jedlom, krátkym cvičením, lepším spánkom. Zdravie je cesta, nie cieľová páska. Nikdy nie je neskoro začať, správny čas je dnes.**

**Pamätaj: Zmena nezačína zajtra. Zmena začína  
TERAZ.**

# Najčastejšie chyby a mýty o zdravom životnom štýle

V tejto časti sa pozrieme na najrozšírenejšie mýty, ktoré ľudí odrádzajú alebo zavádzajú.

Príklady:

**Mýtus:** Musíš cvičiť hodiny denne, aby si schudol.

**Mýtus:** Tuky sú zlé.

**Mýtus:** Detox znamená len zelené šťavy a hladovku.

**Chyba:** Prílišný perfekcionizmus – všetko alebo nič.

Odhalíme pravdu za týmito presvedčeniami a ukážeme, ako sa vyhnúť pasciam.

## Ako si vytvoriť dlhodobu udržateľný plán

Nie je to o 30-dňovej výzve. Je to o zmene životného štýlu:

Ako si nastaviť realistické ciele.

Ako sledovať pokrok (nie len na váhe).

Ako si vytvoriť návyky, ktoré vydržia.

Kedy je OK “zlyhať” a ako sa vrátiť späť na cestu.

# Zdravý život nie je náhoda

**Urob si plán – nie výhovorky**

**Zober si papier alebo poznámkový blok a  
napíš si:**

**3 veci, ktoré chceš zmeniť**

**1 malý krok, ktorý pre to urobíš dnes**

**1 dôvod, prečo to robíš**

**Zmeny prichádzajú nie veľkými skokmi, ale  
každodennými malými rozhodnutiami.**

**Nečakaj, kým budeš mať viac času, peňazí  
alebo ideálnych podmienok. Začni dnes – a**

**o pár týždňov ti tvoje telo aj myseľ  
podakujú. Si silnejší, než si myslíš. A keď**

**nevieš, kde začať, začni tam, kde si a  
s tým, čo máš.**



**Na záver ti chcem predstaviť moje osobné „must-have“ každodenné zvyky, ktoré mi pomohli cítiť sa lepšie, mať viac energie a dlhodobo sa starať o svoje zdravie bez extrémov.**

## **Moje TOP produkty pre zdravie**

**kvalitný omega-3 olej v synergii s vitamínom D a polyfenolmi mi pomohol upraviť zápalový index a zlepšiť stav kĺbov, imunity aj koncentrácie.**

**komplex rozpustnej vlákniny pre zdravie čriev – pomáha tráveniu a podporuje dobré baktérie v črevách, ktoré ovplyvňujú aj náladu a imunitu.**

### **komplex mikronutrientov**

**Skvelý denný základ – obsahuje vitamíny, minerály a antioxidanty, ktoré telo potrebuje najmä v stresovom období alebo pri zvýšenej záťaži.**

**BetaGlukan podpora imunity najmä počas sezóny vírusov – mám overené, že v kombinácii s omega-3 účinkuje ešte lepšie.**



# Jednoduché tipy na každý deň:

**Začni ráno pohárom vlažnej vody a trochou soli pre hydratáciu a elektrolyty.**

**Zameraj sa na prírodné skutočné potraviny – ak niečo nemá zloženie, ale je to samotná surovina, je to dobrá voľba.**

**Využi výhody prerušovaného pôstu 16/8.**

**Chod' aspoň na 20 minút denne na čerstvý vzduch. Chôdza robí zázraky pre zdravie aj psychiku.**

**Cvič menej, ale pravidelne. Krátky 15–20 minútový tréning doma je viac než nič.**

**Vypni telku a elektroniku aspoň 30 minút pred spaním.**

**Minimálne 3h pred spaním už nič nekonzumuj, telo má v noci regenerovať nie tráviť jedlo.**

**Píš si večer 3 veci, za ktoré si vďačný. Pomáha to nastaviť myseľ pozitívne.**

**Neporovnávaj sa. Si na svojej ceste. Každý krok vpred sa počíta.**

**Tvoj zdravý život nemusí byť o extrémoch. Stačí, že si uvedomíš, že ho máš vo vlastných rukách.**

**Verím, že ti tento ebook pomôže nájsť inšpiráciu a smer, ktorým sa môžeš vydať. A ak sa rozhodneš urobiť prvý krok už dnes, tak si na správnej ceste.**



**S úctou a prianím zdravia,  
Martin Morihladko**

**Podporovateľ dlhodobého udržateľného zdravého životného štýlu  
[www.projektmori.sk](http://www.projektmori.sk)**