

# Top 5 „Biohacks“



**POWER UP**

YOUR DAY

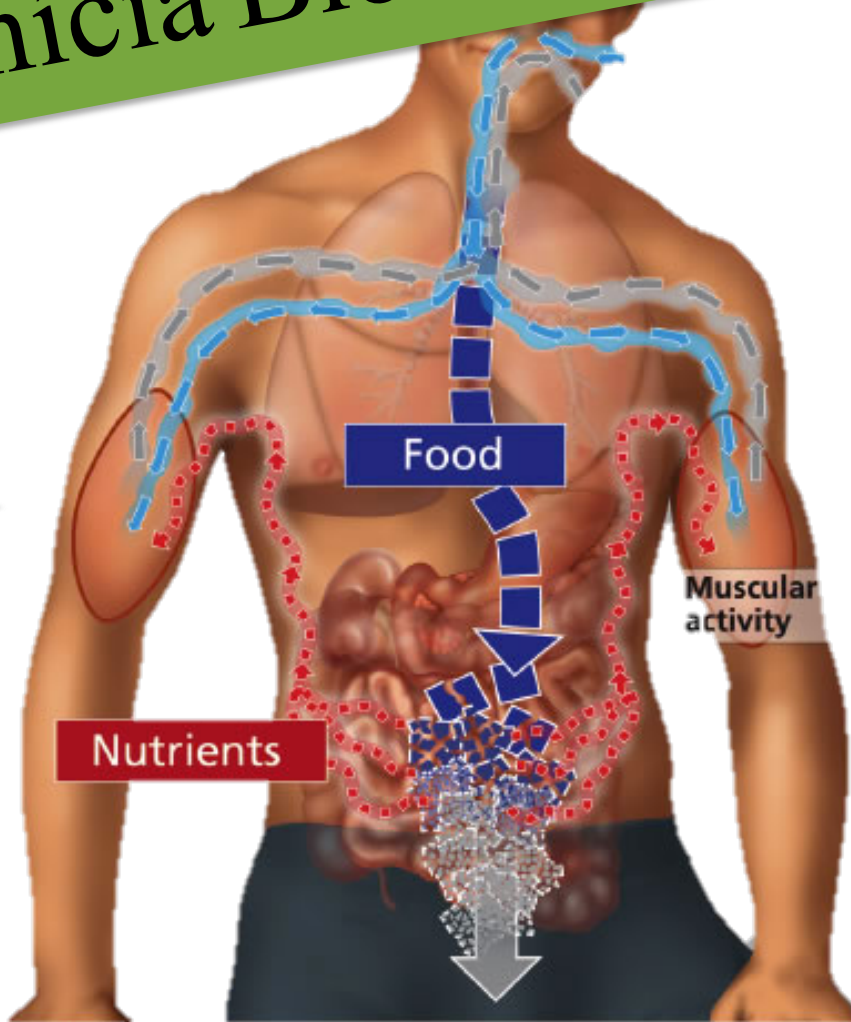
# Excelovat' chutí



...fyzicky, ale hlavne mentálne!



# Moja definícia Biohackingu



Efektívna optimalizácia vonkajšieho a vnútorného prostredia

# Metabolizmus Biohackera

S

T

50% / 50%

Sacharidový Vs. Tukový

# Reakcia na stres a adaptácia



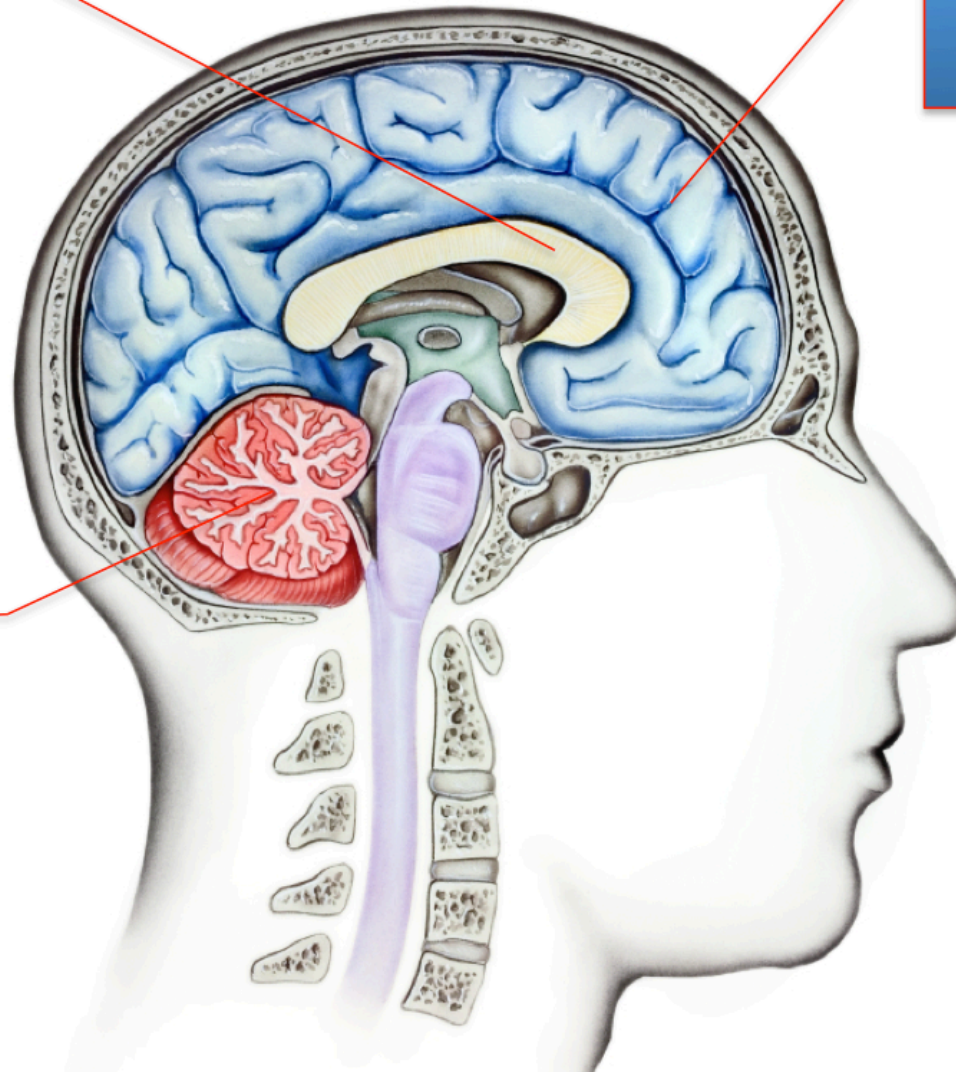
Čo ak všetko začína naozaj v našej hlave!?

# Fyziológiu neoklameme

Midbrain

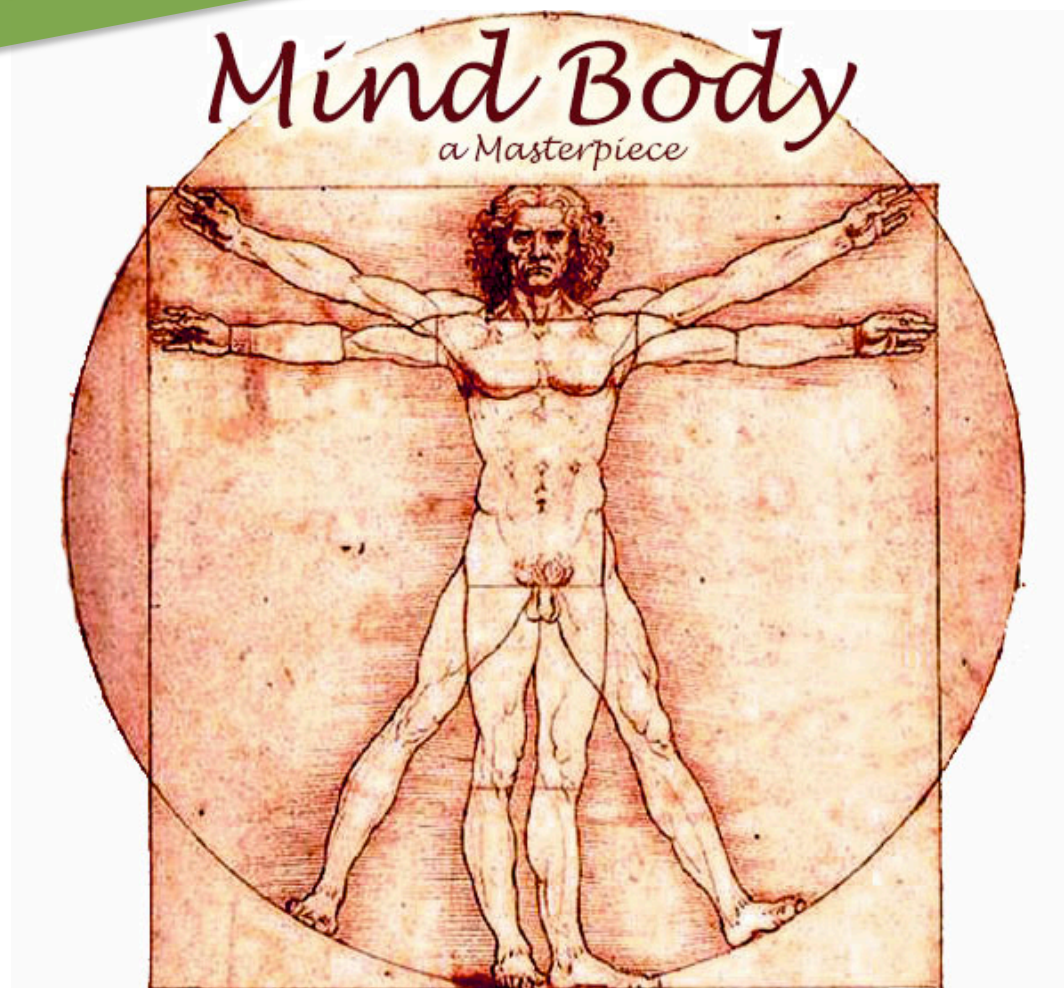
Neocortex

Reptilian Brain





Efektívna výživa



Min Max prístup pre vysokú energiu

# Nové kritériá

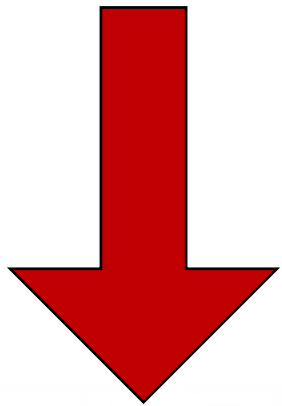


- čistá chuť bez chémie
- optimálny fyziologický vplyv na organizmus
- maximálna biologická hodnota
- sýtosť a trávenie bez stresu
- vplyv na systém, prostredie v ktorom žijem

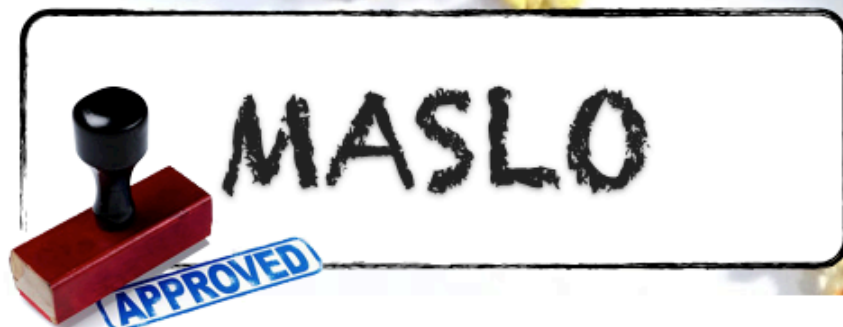


# „LCMPHF“ DIET

1



# Dobré Vs. Zlé tuky

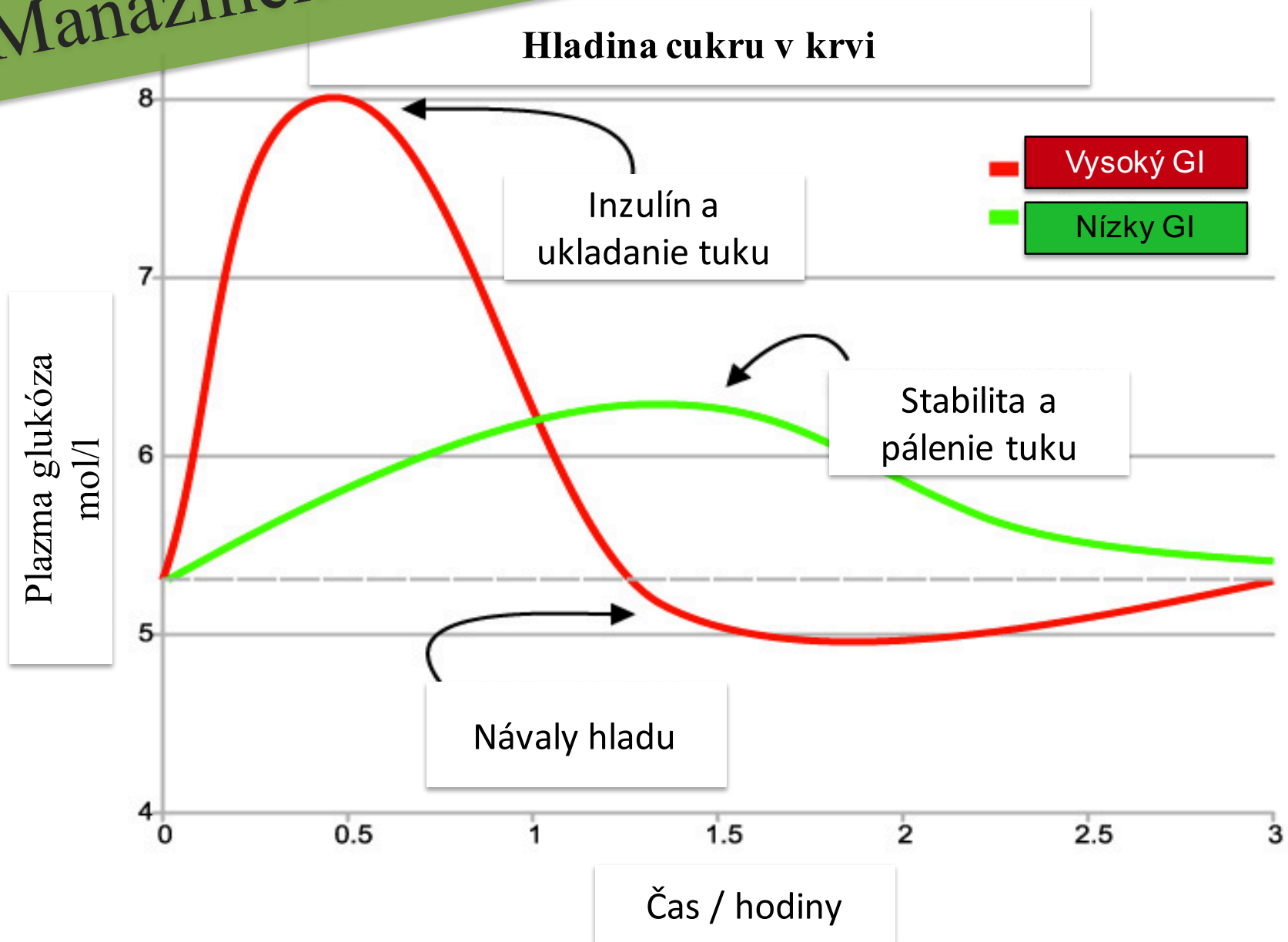


MASLO

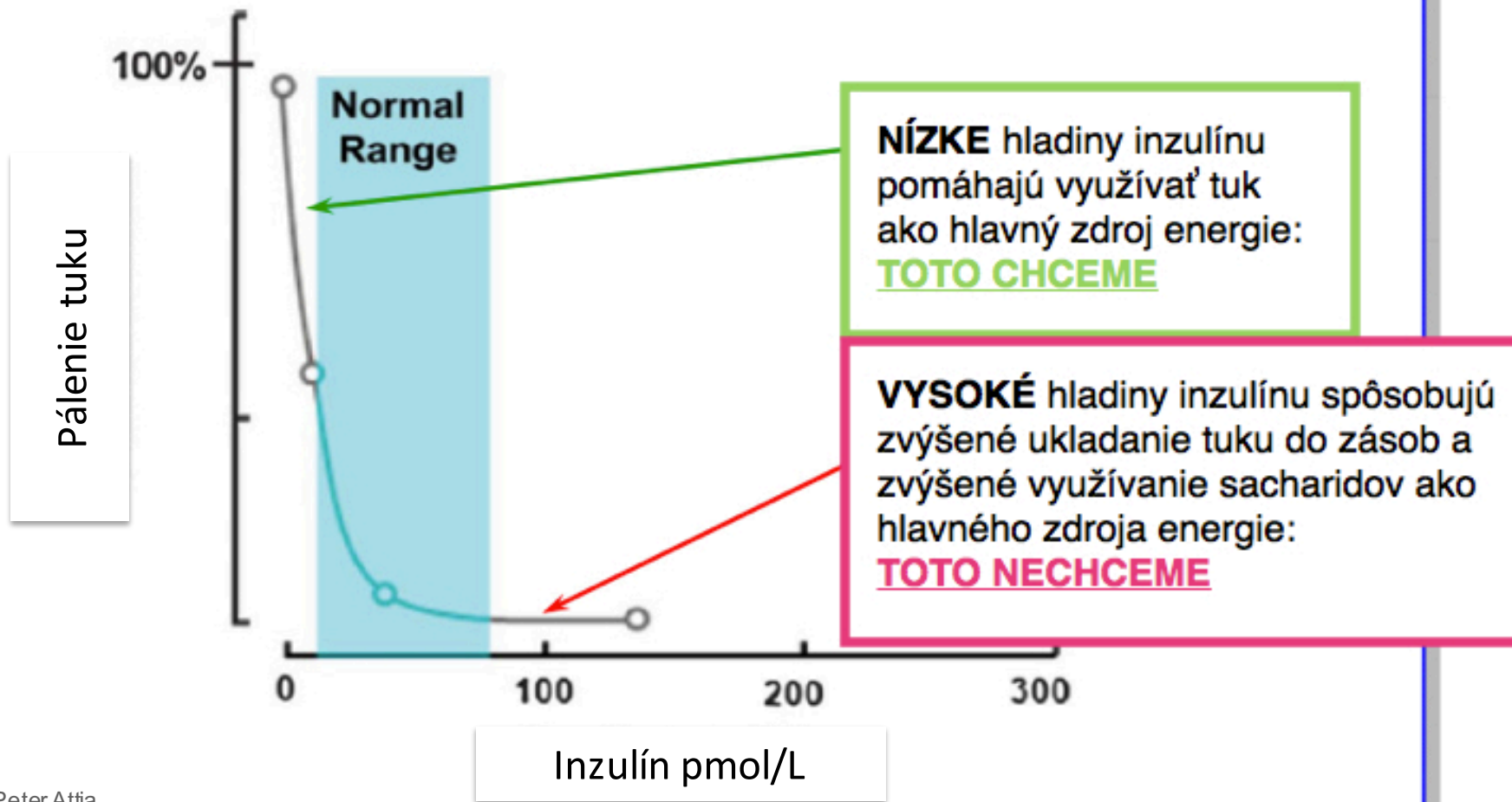
MARGARÍN

"Dôverujete viacej farmárovi,  
alebo chemikom?!"

# Manažment inzulínu/stresu



# Inzulín a pálenie tuku



Zdroj: Peter Attia



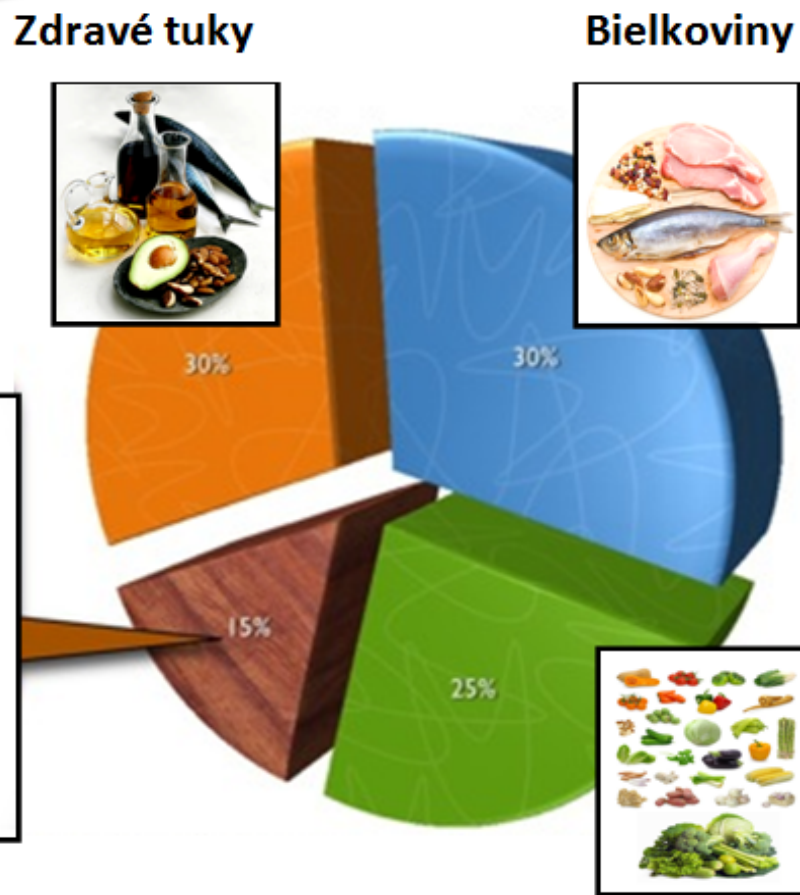
Optimálny „hackersky“ obed/večera



Kombinujte správne pre váš mozog!

# Zamerajte sa na pomery

Vysoko koncentrované sacharidy !



Nízko koncentrované sacharidy !

Zdroj:Vlado Zlatoš

## Kombinujte správne pre váš mozog!

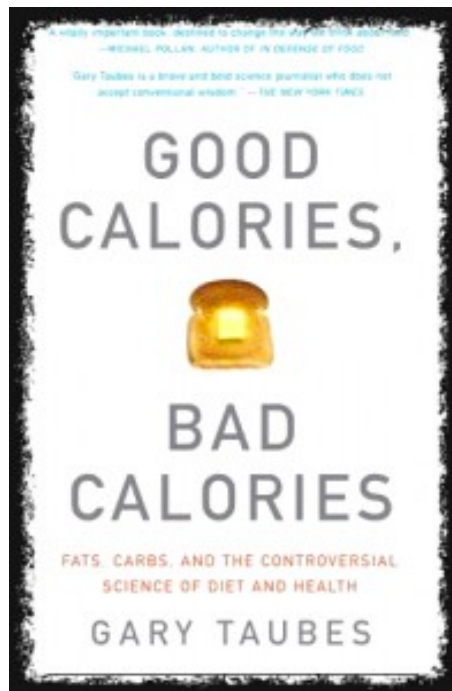


# Tanier “hustej” energie



Hlavne nezabúdajme na dobré tuky.

# Kalorická rovnováha?



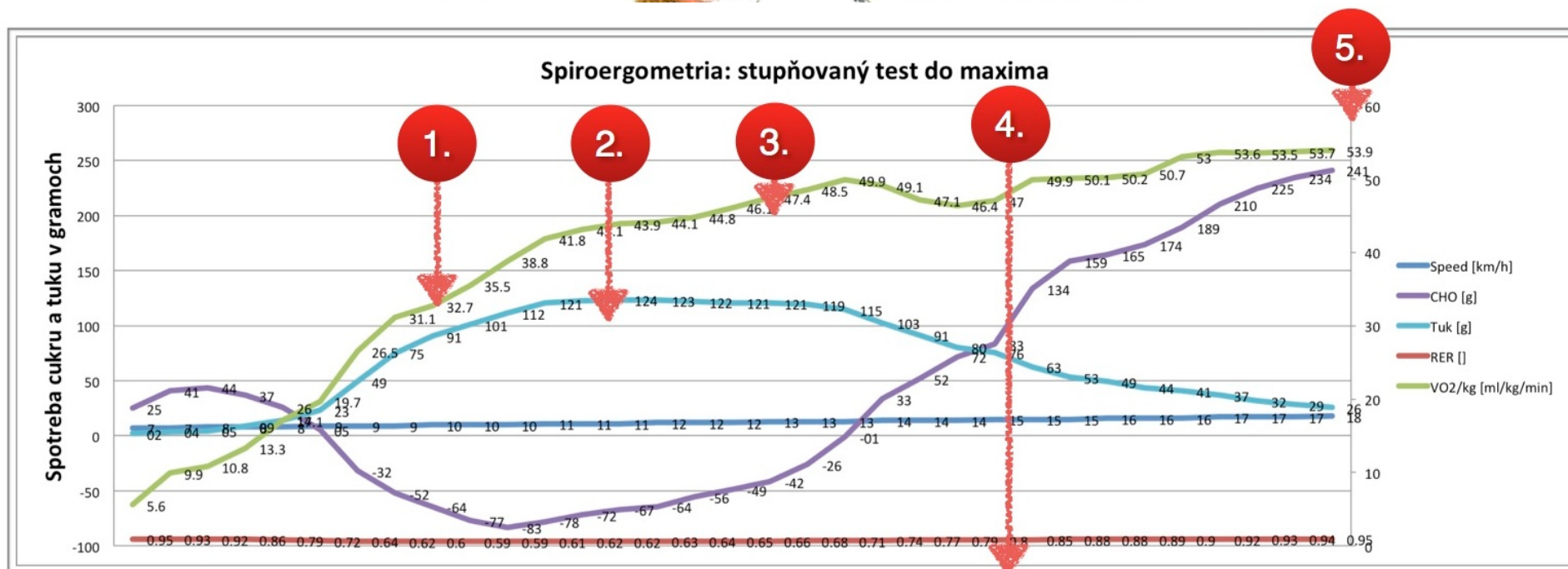
Klamstvo konvenčnej pravdy!

# „LCMPHF“ DIET



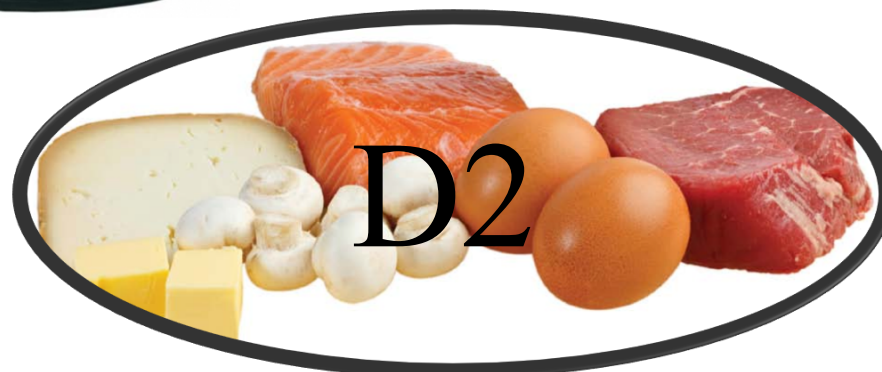
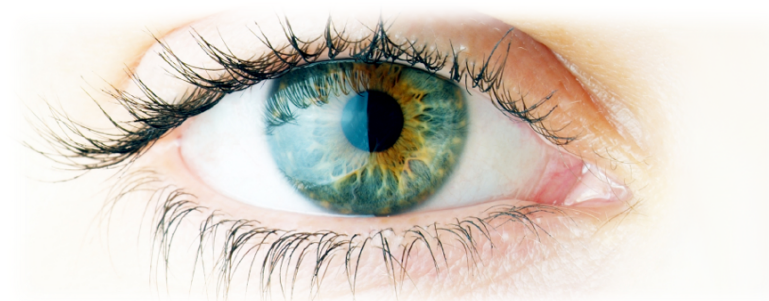
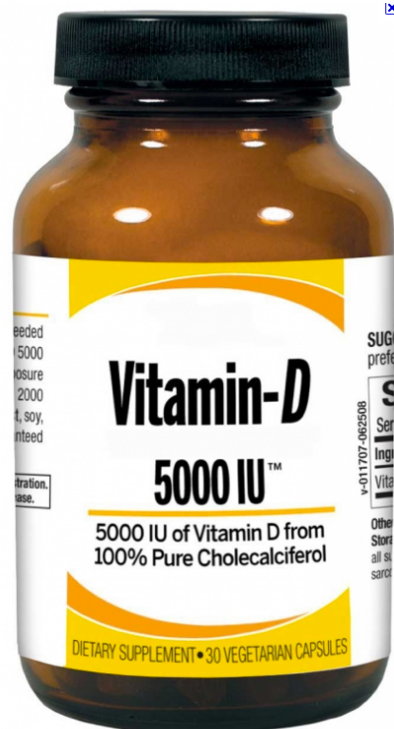
- Stabilný cukor v krvi
- Regulácia hladu a hormónov
- A,D, E, K + lepšia využiteľnosť vitamínov
- Podpora tukového metabolizmu
- Skvelá myelinová výživa pre mozog

# Ako však merať?



# Vitamin D3

# 2



# D2

# Vitamin D3

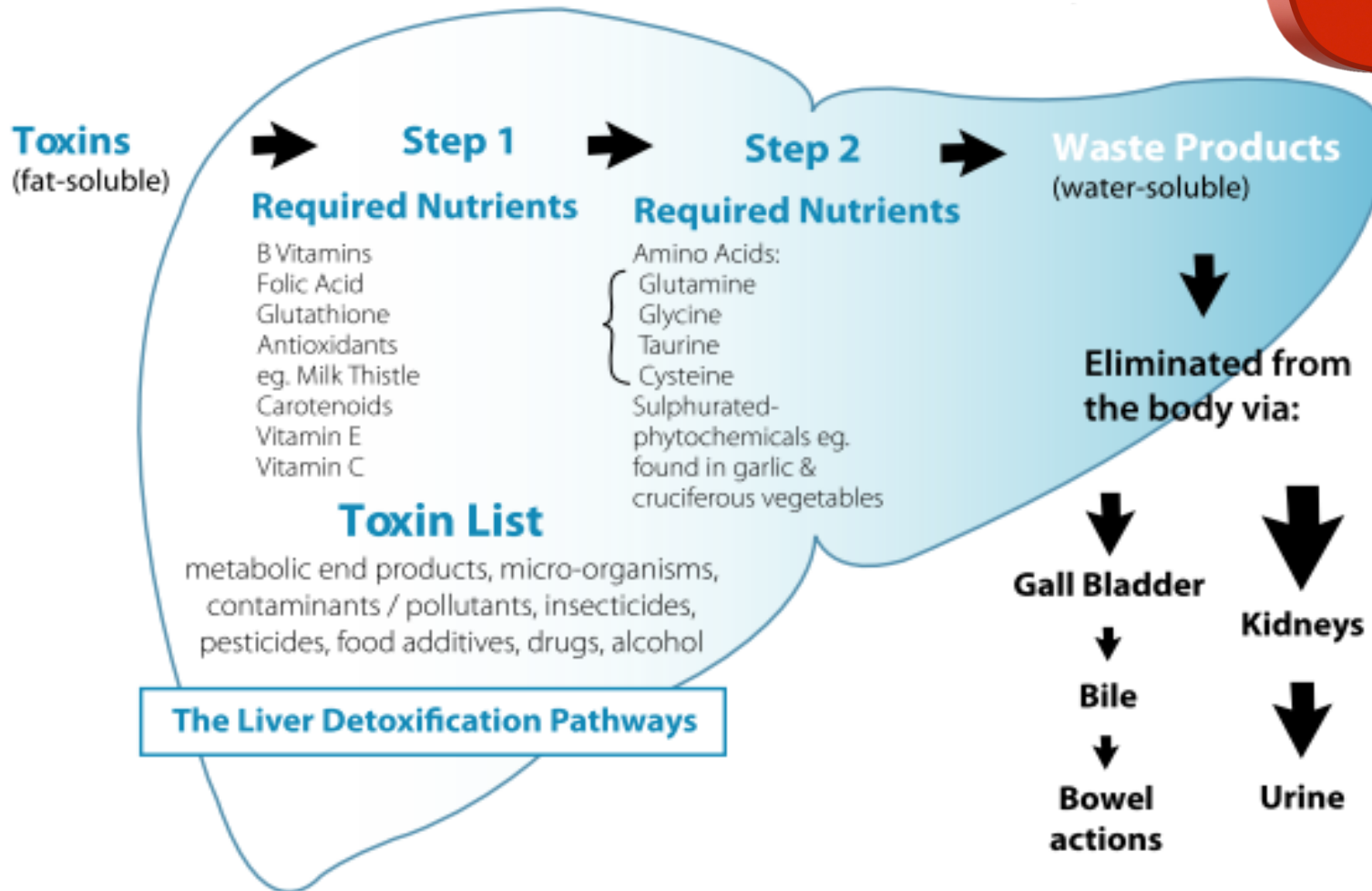
# 2

- Pro-hormón pre viac ako 5000 procesov
- Priamy vplyv na detoxikáciu
- Priamy vplyv na výstelku čriev a žalúdka
- Podpora silnej imunity
- Hormón šťastia



# Maximal Detox

# 3



# Maximal Detox

# 3

- Adresujme kompletnú cestu / Gluthatión je základ
- Think endotoxins + exotoxins
- Kvalitný zdroj proteínu (ZN + Glutamine + L-Carnitin)
- HCL, probiotiká a optimalizácia trávenia
- MG + Vitamin C + Pestrec M. + Káva + Čaj

# Eliminácia lepku

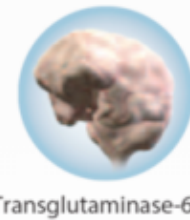
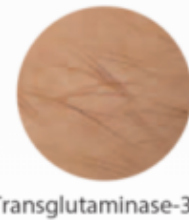
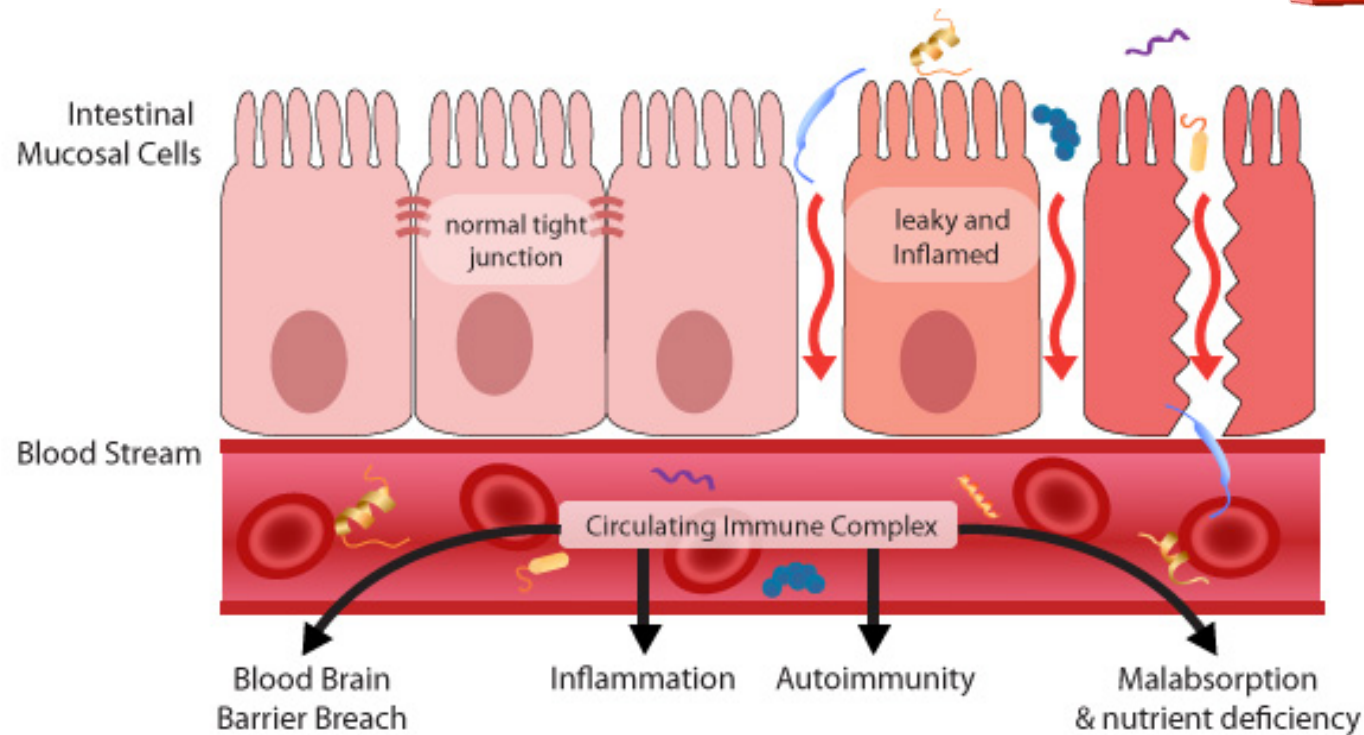
4





# Eliminácia lepku

# 4



# Eliminácia lepku

# 4

- Problémové trávenie lepidla, záťaž pečene
- Pravidelné šmirgľovanie výstelky čriev
- Stres pre enterický nervový systém
- Oslabená imunita, alergie, intolerancie
- Mentálna hmla, únava, depresia TG6

# “Hackerské raňajky”

# 5

Kokosový olej



Mini mixér



90+ horkáčokoláda



Pravé maslo



Organic Espresso





# MCT a Power Coffee

# 5

- MCT - efektívny zdroj energie
- Ľahšia tvorba ketónov
- Podpora bakteriálnej rovnováhy v žalúdku
- Benefity čiastočného hladovania a FIAF
- Vylepšená aktivácia tukového metabolizmu

# Ako hacknúť alkohol?



Vodka



Gin



Tequila



Whiskey



Other  
Unsweetened  
Spirits



Dry  
Cider



Red Wine



Dry  
Champagne



Dry White  
Wine



Liqueurs



Colored,  
Sweetened  
Spirits



Beer & Lager

+ extra dávky vitamín C a aktivované čierne uhlie



## DUSANPLICHTA BLOG

Inšpirácie do života na 100%



BLOG

SVETOVÉ RECEPTY

INDIVIDUÁLNY COACHING

PREDNÁŠKY A WORKSHOPY

KUCHÁRSKA KNIHA

E-SHOP

Hľadať ...

Nájdí



Like us on  
Facebook



### SUŠIENKY S MANDĽOVÝM MASLOM A KÚSKAMI ČOKOLÁDY

SEP 17, 2015

Lahké a mäkké vďaka mandľovému maslu, ale zároveň chrumkavé, s čokoládou a bezlepkovými vločkami... presne také sú sušienky, ktoré si môžete dopriať ako zdravú maškrtu, ak



### 5 SPÔSOBOV AKO NAJLEPŠIE VYUŽIŤ MANDĽOVÉ MASLO

SEP 15, 2015

Ochutnali ste už niekedy okrem arašidového aj mandľové maslo? Že neviete na čo by ste ho využili? Vedeli ste, že medzi arašidmi a mandľami sú dosť veľké rozdiely nielen v kvalite, ale

www.dusanplichta.com



# Kvalita vs. Kvantita



**POWER**  
COFFEE



## NÁKUPNÝ KOŠÍK

20% top ingrediencií pre 80% hodnoty



### Mäso a ryby

- Hovädzie na steaky
- Bravčová panenka
- Domáce bravčové
- Kuracie
- Morčacie prsia
- Jahňacina/Divina
- Losos, Tuniak, Pstruh
- Krevetky
- Biela ryba (treska)
- Tuniak v olivovom oleji
- Sardinky/ančovičky



### Mliečne výrobky a iné

- Kozí syr čerstvý/zrejší
- Ovčie syry
- Bryndza
- Mozzarella
- Feta
- Parmezán
- Žinčica
- Kefír
- Grécky jogurt
- Kyslá/sladká smotana



### Orechy, strukoviny a semená

- Mandle/maslo
- Lieskovce/maslo
- Kešu/maslo
- Vlašské orechy
- Tekvicové semenka
- Sezamové semenka
- Slnčnicové semenka
- Lanové semenka
- Šošovica
- Fazuľa
- Cícer



### Zelenina & Ovocie

- Listová zelenina
- Brokolica
- Špenát
- Fazuľové lusky
- Červená kapusta
- Cuketa
- Baklažán
- Cibuľa
- Cesnak
- Paprika
- Paradajky
- Uhorka
- Avokádo
- Karfiol
- Zeler stopkový
- Mrkva
- Petržlen
- Kaleráb
- Jablko a hruška (lokálne)
- Banán (menej dozretý)
- Citrón
- Limetka



### Dobré sacharidy

- Basmati/Thai ryža
- Sladké/normálne zemiaky
- Špalda/kváskový chlieb
- Ryžové/pohánkové cestoviny



### TOP čaje

- Zelený sypaný
- Pu-Ehr
- Yerba Mate
- Čerstvá mäta



### Inteligentné tuky

- Kokosový olej BIO
- Olivový olej BIO
- Maslo BIO
- Bravčová masť (domáca)
- Slanina (domáca)
- Lanový olej (za studena)
- Tekvicový olej (za studena)



### Korenie a Bylinky

- Morská soľ
- Himalájska soľ
- Čierne korenie
- Kurkuma
- Zázvor (čerstvý)
- Čili
- Oregano
- Bazalka
- Rozmarín
- Tymián
- Paprika
- Rímska rasca
- Korlander
- Bobkový list
- Škorica Cejlón BIO
- Vanilka BIO
- Kakao



### Špeciality

- Power Coffee
- Kokosové mlieko (TOP)
- Mandľové mlieko
- Srvátkový proteín čistý
- Surové kakao - prášok
- Strúhaný kokos
- Chia semiačka
- Čalamády a nakladačky
- Kokosový/trstinový cukor
- Kvalitný surový med



Výživový poradca  
a zakladateľ POWER COFFEE  
Dušan Plichta



[www.powercoffee.sk](http://www.powercoffee.sk)



# Diskusia



**POWER UP**

YOUR DAY

[www.dusanplichta.com](http://www.dusanplichta.com)