

Michael Breus, PhD.



SILA SPRÁVNEHO OKAMIHU

Objavte svoj **CHRONOTYP** a ten najvhodnejší čas, kedy obedovať, ísť spať, požiadať o zvýšenie platu, mať sex, napísať román, užívať lieky či robiť iné veci.

Michael Breus, PhD.

SILA
SPRÁVNEHO
OKAMIHU

Objavte svoj **CHRONOTYP** a ten najvhodnejší čas, kedy obedovať, ísť spať, požiadať o zvýšenie platu, mať sex, napísať knihu, užívať lieky či robiť iné veci.



THE POWER OF WHEN

Copyright © 2016 by Mindworks, Inc.

All rights reserved.

Slovak edition © 2016 by Eastone Group, a. s.

Translation © 2016 Martin Krankus

Z anglického originálu *The Power of When. Discover Your Chronotype*,

vydaného vydavateľstvom Hachette Book Group v roku 2016,

do slovenčiny preložil Martin Krankus.

V roku 2016 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Redakčné úpravy: Marianna Petrová

Korektorka: Silvia Bálintová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

www.eastonebooks.com

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-314-2

OBSAH

Predslov	IX
Úvod	XIII
PRVÁ ČASŤ: CHRONOTYPY	1
1 Aký je váš chronotyp?	3
2 Dokonalý deň v živote Delfína	27
3 Dokonalý deň v živote Leva	45
4 Dokonalý deň v živote Medveďa	61
5 Dokonalý deň v živote Vlka	77
DRUHÁ ČASŤ: NAJLEPŠÍ ČAS NA VŠETKO	93
6 Vzťahy	95
<i>Kedy sa zamilovať</i>	95
<i>Kedy zavolať priateľom</i>	99
<i>Kedy sa pohádať s partnerom</i>	104
<i>Kedy mať sexuálny styk</i>	111
<i>Kedy plánovať niečo dôležité</i>	116
<i>Kedy sa porozprávať so svojimi deťmi</i>	120
7 Fyzický výkon	125
<i>Kedy si ísť zabehať</i>	125
<i>Kedy hrať tímový šport</i>	129
<i>Kedy cvičiť jogu</i>	133
<i>Kedy posilňovať</i>	136
8 Zdravie	139
<i>Kedy bojovať proti chorobe</i>	139
<i>Kedy sa nechať očkovať proti chrípke</i>	145
<i>Kedy zájsť na mamografiu</i>	149
<i>Kedy ísť na záchod</i>	151
<i>Kedy zájsť za terapeutom</i>	155
<i>Kedy sa okúpať alebo osprchovať</i>	160

	<i>Kedy si vziať lieky</i>	165
	<i>Kedy sa zväžiť</i>	171
9	Spánok	175
	<i>Kedy sa zobudiť</i>	175
	<i>Kedy si zdriemnuť</i>	181
	<i>Kedy si dlhšie pospať</i>	187
	<i>Kedy ísť spať</i>	192
10	Kedy jesť a piť	202
	<i>Kedy raňajkovať, obedovať a večerať</i>	202
	<i>Kedy piť alkohol</i>	209
	<i>Kedy piť kávu</i>	214
	<i>Kedy sa „napchať“</i>	221
	<i>Kedy si dať niečo malé pod zub</i>	224
11	Práca	229
	<i>Kedy požiadať o zvýšenie platu</i>	229
	<i>Kedy absolvovať pracovné telefonáty</i>	234
	<i>Kedy dochádzať do práce</i>	239
	<i>Kedy vybavovať emaily</i>	244
	<i>Kedy ísť na pracovný pohovor</i>	248
	<i>Kedy sa naučiť niečo nové</i>	252
	<i>Kedy robiť rozhodnutia</i>	255
	<i>Kedy sa učiť veci naspamäť</i>	259
	<i>Kedy prezentovať svoje nápady</i>	262
12	Tvorivosť	266
	<i>Kedy brainstormovať</i>	266
	<i>Kedy hrať na hudobný nástroj</i>	270
	<i>Kedy si pospájať všetko dokopy</i>	273
	<i>Kedy písať román</i>	277
13	Peniaze	285
	<i>Kedy nakupovať</i>	285
	<i>Kedy bohatnúť</i>	290
	<i>Kedy uzatvárať dohodu</i>	296
	<i>Kedy predávať</i>	300
14	Zábava	304

<i>Kedy nárazovo sledovať seriály</i>	304
<i>Kedy ísť na internet</i>	309
<i>Kedy hrať hry</i>	314
<i>Kedy čítať pre potešenie</i>	319
<i>Kedy rozprávať vtipy</i>	322
<i>Kedy cestovať</i>	325

TRETIA ČASŤ: SILA SPRÁVNEHO OKAMIHU PRE ŽIVOT 333

15	Premenlivosť chronotypu	335
	<i>Lunárny rytmus</i>	336
	<i>Menštruačný rytmus</i>	336
	<i>Zimný rytmus</i>	338
	<i>Rytmus zimného a letného času</i>	340
16	Životnosť chronotypu	342
	<i>Riadiace hodiny Delfína</i>	347
	<i>Riadiace hodiny Leva</i>	348
	<i>Riadiace hodiny Medveďa</i>	349
	<i>Riadiace hodiny Vlka</i>	350
	Poznámky	351
	O autorovi	369

PREDSLOV

S Dr. Breusom sa priateľíme už od čias, kedy začala moja šou. Vďaka neúnavnému nadšeniu učiť sa, vzdelávať verejnosť a stáť pri najnovších poznatkoch o spánku a jeho poruchách sa z neho stal jeden z popredných odborníkov aj v rámci mojich vlastných aktivít.

O liečebnú silu denných rytmov som sa začal zaujímať, keď som sedel v zasadačke práve s ním. Rozoberali sme budúcnosť liekov na spanie a prečo je nedostatok spánku tým najpodceňovanejším zdravotným problémom v Amerike. Chcel som vedieť, čo bude tá nasledujúca prelomová vec v oblasti spánku.

Dr. Breus mi vysvetlil, že tzv. cirkadiánný systém, známy aj ako biologické hodiny, ovplyvňuje každú oblasť fungovania vášho tela, kontroluje všetko, od množenia rakovinových buniek až po ucelenosť imunitného systému. Bolo mi jasné, že v tejto oblasti prebehlo už veľa výskumov, ale málo z nich sa dostalo pred zrak verejnosti. Vedel som, že ľudia sa o tom potrebujú dozvedieť nejakým zmysluplným spôsobom, a tak som Dr. Breusa vyzval k tomu, aby napísal knihu *Sila správneho okamihu*.

Čím viac budete rozumieť cirkadiánnej asynchrónnosti, konceptu, ktorý v tejto knihe prezentujeme zrozumiteľným spôsobom, tým viac sa váš život posunie k lepšiemu. Napríklad také črevo má svoje vlastné cirkadiánne hodiny, ktoré mu udávajú tempo. Keď vaše črevo nejde podľa svojich

biologických hodín, hormonálny rozvrat spôsobí zvýšenú mieru zápalovosti, neefektívnosť metabolizmu, ba dokonca zníženú efektívnosť mnohých liečebných postupov podľa lekárskeho predpisu.

Kvíz v úvode knihy vám pomôže zistiť, do ktorej zo štyroch základných chronorytmických skupín patríte (Lev, Medveď, Vlk alebo Delfín). Potom sa začnete orientovať v tom, ako vyzerá typický deň konkrétneho chronotypu a kedy je ten správny okamih, počas ktorého by ste mali vykonávať mnohé základné úkony.

Ako mnohí z vás vedia, som veľký propagátor pravidelného vyprázdňovania čriev a často o tom vo svojej šou hovorím. Jedna z mojich obľúbených kapitol v tejto knihe je o tom, kedy by k nemu malo dochádzať. Jednoduchšie napísané to už ani nemôže byť! Ďalšia kapitola sa podrobne venuje tomu, kedy máme brať lieky tak, aby sa náš život posunul k lepšiemu – za jedinu noc. A čo fyzická aktivita? Doktor Breus venoval celú jednu časť tejto knihy tomu, kedy budete mať najväčší prospech a pôžitok zo svojich aktivít.

Na cirkadiánnu vedu sa pozrieme aj z pohľadu vedeckého testovania. Toto testovanie môže byť oveľa presnejšie vďaka typológii podľa živočíšnych druhov a porovnávaniu výsledkov podľa časových noriem. Klinickí lekári dokážu získať presnejšie výsledky. Čo keď vaše krvné testy ukazovali ráno o vašej štítnej žľaze niečo iné ako večer? Mohli by rôzne výsledky meniť celkovú diagnózu? Zdá sa, že áno.

Na základe jednoduchého pochopenia svojho biologického rytmu zistíte, kedy dokážete vyťažiť čo najviac zo seba samých a z ľudí vo vašom okolí, v oblastiach ako sex, láska, plánovanie akcie či rozhovor s vašimi deťmi. Keď uvidíte zlepšenie v týchto oblastiach, dokážete zlepšiť svoje zdravie a svoj život spôsobmi, aké by ste si predtým nedokázali ani predstaviť.

Samozrejme, nemôžeme zabudnúť na prácu, ktorá zaberá veľkú časť vášho času. Odhalenie toho, kedy fungujete najlepšie a kedy fungujú najlepšie ostatní, vám umožní presadiť svoje najlepšie nápady a k pokynom od iných sa postaviť čo najtvorivejšie a najotvorenejšie. Táto kniha vám umožní zistiť, kedy dokážete byť najlepší na mnohých úrovniach.

Keď som sa otestoval sám, zistil som, že som Lev. Dobré som sa zhodoval s charakteristikou tohto chronotypu a uvedomil som si, že som si predtým nevedomky vytvoril režim, ktorý mi vyhovoval v mnohých oblastiach. Ale

rozhodol som sa zmeniť načasovanie toho, kedy si zvyknem zdriemnuť, aby som zistil, či dokážem túto konkrétnu oblasť svojho života využiť efektívnejšie. Z toho, ako táto jednoduchá zmena ovplyvnila moje zdravie, som bol unesený. Takže je mi veľkým potešením, že môžem písať tento predslov a povedať vám všetkým, ako táto kniha môže pomôcť vám, vašej rodine, vašej kariére a vášmu zdraviu.

– MUDr. Mehmet C. Oz

ÚVOD

VŠETKO JE O NAČASOVANÍ

Chcete jednoduchý a priamočiary zásah do života, ktorý si vyžaduje len malú snahu a priblíži vás k šťastiu a k úspechu? Samozrejme, že chcete! Môže to vyzeráť ako planý sľub, ktorý sa nedá dodržať, ale nie je.

Pravdepodobne ste už videli množstvo trikov a tipov o tom, „ako“ treba uspieť, „čo“ pre to máte urobiť.

Ako schudnúť.

Ako sexuálne uspokojiť partnera.

Čo povedať svojmu šéfovi, keď chcete, aby vám zvýšil plat.

Ako vychovávať deti.

Čo máte jesť.

Ako cvičiť.

Čo si máte myslieť.

Ako máte snívať.

„Čo“ a „ako“ sú skvelé a nevyhnutné otázky. Ale je tu ešte jedna základná otázka, ktorá si vyžaduje odpoveď, aby došlo k rýchlemu, dramatickému a pretrvávajúcemu zlepšeniu kvality vášho života na všetkých úrovniach.

Tá otázka znie „kedy“.

„Kedy“ mení život dokonale.

Je to základ úspechu, kľúč, ktorý otvára dvere k vášmu rýchlejšiemu, bystrejšiemu a silnejšiemu Ja.

Vedieť „kedy“ vám umožní vykonať vaše „čo“ a „ako“ na maximum. Po-
kiaľ ani nezmeníte nič na tom, „čo“ a „ako“ robíte, ale urobíte len miniatúrnú
zmenu v tom, „kedy“ to robíte, budete zdravší, šťastnejší a produktívnejší...
okamžite!

Vystihnúť správny okamih je naozaj jednoduché a má veľkú silu.

Drobnými úpravami svojho režimu, ako napríklad, kedy vypíť svoju prvú
kávu, kedy odpovedať na emaily, kedy si zdriemnuť, postrčíte rytmus svojho
života do tempa, ktoré bude v súlade s vašim biologickým rytmom, a zrazu
bude všetko vyzerať jednoduchšie a bude plynúť prirodzenejšie.

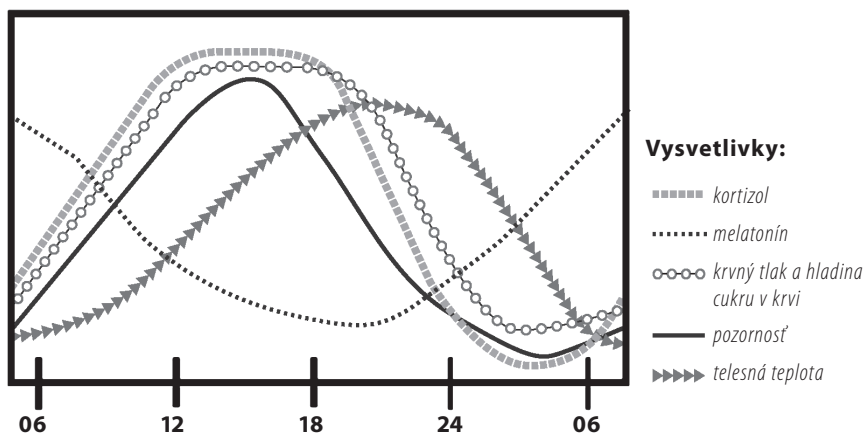
Čo mám na mysli tým „vaším biologickým rytmom“?

Na rozdiel od toho, čo ste už možno počuli, naozaj existuje dokonale
načasovanie takmer na všetko. Dobré načasovanie nie je niečo, čo si sami
vyberiete, čo uhádnete alebo na čo pridete. Odohráva sa už priamo vo vás,
vo vašej DNA, od chvíle, kedy sa zobudíte, až po chvíľu, kedy zaspávate,
a v každej chvíli medzi tým. Váš vnútorný budík, ktorý je vo vašom mozgu,
tiká a má dokonalý prehľad o čase už od vašich troch mesiacov života.

Tieto presne zhotovené hodiny sa volajú cirkadiánne hodiny alebo tiež
biologické hodiny. Konkrétne ide o skupinu nervov, ktoré sa volajú supra-
chiazmatický nukleus (SCN, suprachiazmatické jadro), sú v hypotalame,
priamo nad hypofýzou.

Ráno, keď sa slnečné svetlo dotkne vašej očnej buľvy, prejde po optickom
nerve a aktivuje SCN, čím sa začne každodenný cirkadiánny (latinský výraz
pre „okolo dňa“) rytmus. SCN sú hlavné hodiny, ktoré majú pod kontrolou
desiatky ďalších hodín rozmiestnených po vašom tele. Počas dňa sa vaša
teplota, krvný tlak, vnímanie, vylučovanie hormónov, pozornosť, energia,
trávenie, hlad, metabolizmus, tvorivosť, potreba spoločnosti iných ľudí,
športová aktivita i vaša schopnosť uzdravovať sa, pamätať si veci, spať a veľa
ďalších funkcií riadi podľa pokynov vašich vnútorných hodín. Všetko, čo do-
kážete alebo chcete robiť, podlieha fyziologickým rytmom, či už si to uve-
domujete, alebo nie.

Tu je príklad štyroch cirkadiánnych rytmov, ktoré sa odohrávajú vo va-
šom tele PRÁVE TERAZ!



Naši predkovia si päťdesiat tisíc rokov organizovali svoj denný režim podľa svojich vnútorných hodín. Jedli, lovili, zberali, socializovali sa, vstávali, odpočívali, rozmnožovali a liečili sa podľa dokonalého biologického načasovania. Nehovorím, že život bol v prehistorických, biblických alebo stredovekých časoch práve skvelý, ale ako živočíšny druh sme kvitli, keď sme vstávali spolu so slnkom, trávili väčšinu dňa vonku a spali v úplnej tme. Vytvorili sme civilizáciu a spoločnosti a urobili sme neuveriteľné pokroky, ktoré paradoxne a v konečnom dôsledku obrátili naše dokonale nastavené a vyvinuté vnútorné hodiny proti nám.

Najväčší prelom v dejinách bio-času sa odohral 31. decembra 1879. Thomas Edison vo svojom výskumnom laboratóriu v Menlo Parku v štáte New Jersey predstavil svetu svietiacu žiarovku s dlhou životnosťou. Jeho slávny výrok pri tejto príležitosti znel: „Urobíme elektrinu takú lacnú, že len bohatí budú páliť sviečky.“ Do desiatich rokov sa noc stala takpovediac dobrovoľnou možnosťou. Prestali sme vstávať za úsvitu a spať v úplnej tme. Kedysi sme pracovali od úsvitu do súmraku a svoje posledné jedlo sme jedávali pri stmievaní. Pracovný čas a čas na jedenie sa posúval stále na neskôr. Trávili sme viac a viac času vo vnútri a vystavovali sme sa umelému osvetleniu. Von na slnku sme trávili stále menej času.

V rozhovore pre časopis *Scientific American* Edison povedal: „Málokedy spím viac ako štyri hodiny denne, vydržal by som takto aj celý rok.¹ V roku 1914, pri príležitosti tridsiateho piateho výročia umelého osvetlenia, využil

Edison túto chvíľu, aby spánok označil za „zlozvyk“. Navrhol, aby všetci Američania spali oveľa menej hodín denne, a predpovedal budúcnosť úplne bez spánku. „Všetko, čo znižuje celkové množstvo ľudského spánku, zvyšuje jeho schopnosti“, povedal. „Naozaj neexistuje dôvod, prečo by ľudia mali vôbec chodiť do postele, a človek budúcnosti bude tráviť v posteli oveľa menej času.“²

Druhé vážne narušenie vášho biologického času znamenali dopravné prostriedky. Autá a lietadlá umožnili ľuďom rýchlo prechádzať veľké vzdialenosti. Organizmu trvá deň, kým sa prispôsobí jednej hodine časového posunu medzi časovými zónami. Na konskom chrbte alebo v koči to trvalo zhruba ten istý čas. V polovici dvadsiateho storočia sme zrazu, z evolučného hľadiska doslova mihnutím oka, dokázali prechádzať cez niekoľko časových zón za pár hodín a posun v biologickom čase sme nechávali za sebou.

Informačné technológie nás priviedli tam, kde sme teraz, do neutíchajúcej prítomnosti chytrých telefónov a neprestávajúceho svitu, počas ktorého pracujeme, hráme sa a jeme v priebehu celého dňa.

Trvalo len stodvadsaťpäť rokov, aby sme zotreli päťdesiatisíc rokov dokonalého biologického načasovania. Povedať, že sa naša fyziológia nevyvíjala rovnako rýchlo ako technológie, je najväčšie podhodnotenie tohto tisícročia. Výsledkom je, že náš „správny okamih“ je úplne, úplne mimo.

Nebyť zosynchronizovaný so svojim bio-časom je deštruktívne pre našu fyzickú, mentálnu a emocionálnu pohodu. Tento jav sa v angličtine označuje ako „chrono-misalignment“, teda nesprávne časové nastavenie („chrono“ znamená čas). Počas uplynulých pätnástich rokov vedci spájali takzvané civilizačné choroby (poruchy nálady, choroby srdca, cukrovku, rakovinu a obezitu) práve s nesprávnym časovým nastavením. Medzi jeho symptómy patrí nespavosť a nedostatok spánku, ktoré vedú k depresiam, úzkosti a nehodám, a to ani nehovoríme o tom, ako vplýva prepracovanosť a únava na vzťahy, kariéru a zdravie. Pokiaľ nevypnete všetky obrazovky a svetlo o 18:00, tak či onak sa vystavujete nesprávnemu časovému nastaveniu, či už sa bude prejavovať ako ranná rozospatosť, nadváha, stres, alebo nenaplnovanie vášho potenciálu. (Samozrejme, nie je reálne vypnúť prúd za súmraku. Ale môžete vypnúť obrazovky o niečo skôr ako obvykle a s postupom noci tlmiť osvetlenie.)

Vrabec sa neponáhla do práce o deviatej ráno, plný kávy, bojujúc s dopravnou zápchou. Losos nechodí na polnočné koncerty. Jeleň nepozerať zaradom všetky epizódy *Domu z kariet* celý víkend. Predstavte si mačku domácu ako drieme, hrá a čistí sa podľa sociálneho režimu, teda načasovania činností človeka žijúceho v spoločnosti. Nie je to možné. Zvieratá potrebujú svoje vnútorné hodiny. My, ľudia, so svojimi veľkými, nadradenými mozgami, svoje vnútorné hodiny naschvál ignorujeme, pcháme svoje cirkadiánne rytmy do „sociálnych rytmov“, často v priamej opozícii voči tomu, čo by v tom čase mali robiť naše telá.

Ako som objavil silu správneho okamihu

Atestáciu v oblasti spánkovej medicíny som získal pred pätnástimi rokmi, zhruba v čase, kedy sa chronobiológia (veda o cirkadiánnych rytmoch) stala horúcou témou v mojom odbore. Veda o cirkadiánnych rytmoch u ľudí pred sedemdesiatymi rokmi dvadsiateho storočia doslova neexistovala a verejnosti zostáva neznámou dodnes. Prečo? Tak na začiatok – o chronobiológii nepočula ani väčšina praktických lekárov. Neučí sa na lekárske fakultách, okrem situácií, keď dôjde na niekoľko zriedkavo sa vyskytujúcich porúch spánku. Neexistuje žiadny oficiálny liek, ktorý by sa dal predpísať na synchronizáciu s vašimi vnútornými hodinami (pokiaľ nepočítame kofeín, najzneužívanjšiu látku na svete). Existuje však veľa liekov a výživových doplnkov s určitou liečebnou hodnotou, ktoré však majú škodlivý vplyv na váš bio-čas. (Ich zoznam nájdete na strane 169.)

Keď množstvo mojich pacientov nereagovalo na štandardné liečebné postupy proti nespavosti, začala ma táto téma zaujímať a neskôr doslova fascinovať. Musel som sa poobzerať, aby som našiel nové spôsoby, ako im pomôcť, a začal som používať chronoterapeutické metódy – vystavovať ich svetlu počas určitých denných dôb, vymieňať im žiarovky v spálňach za modely, ktoré sú „priateľské k spánku“ (pozrite sa na stránky *Lighting Science*, www.lsgc.com), a odporúčať im „spánkový hormón“ melatonín v určitých časoch v priebehu cirkadiánneho cyklu – s určitou mierou úspešnosti.

Ale potom som sa začal zaujímať o to, či by moji pacienti mohli dosahovať ešte lepšie výsledky, keby prispôbili svoje režimy o trochu viac svojmu

bio-času. Požiadal som ich, aby urobili drobné zmeny v časoch, kedyedia, cvičia, sú so svojimi priateľmi, sledujú televíziu a sú vystavovaní umelému svetlu. Keď to urobili, začali sme vnímať znateľné zlepšenie, nielen v ich spaní, ale v celkovom zdraví, nálade, pamäti, sústredení, kondícii a váhe. Uvedomil som si, že dobré načasovanie má takú silu, že by mohlo zmeniť životy *všetkých* ľudí v takmer každom smere.

Zažral som sa do toho. Prečítal som všetko, čo som našiel v lekárskeych časopisoch o ohromnom prospechu z toho, keď ste zosynchronizovaní so svojím bio-časom. Ako som už spomínal, tejto oblasti sa venovalo veľa výskumov, takže som mal čo robiť, aby som zostal v obraze. Tu je len malá vzorka tých najlepších štúdií, ktoré v posledných rokoch priniesli zásadné objavy v oblasti cirkadiánnych rytmov:

- **Liečenie chorôb ako rakovina pomocou bio-času vám môže zachrániť život.** V roku 2009 vedci z lekárskej fakulty Univerzity v Severnej Karolíne robili pokusy na myšiach, aby zistili, či má načasovanie podávania liekov vplyv na rýchlosť opravy DNA u poškodených buniek. Vybrali vzorky myších mozgov v rôznych časoch a zistili, že keď sa lieky podávali v noci, **DNA sa opravovala sedemkrát rýchlejšie**, v súlade s cirkadiánnym stúpaním a klesaním hladín určitých enzýmov. Vedci vyslovili teóriu, že za účelom minimalizácie vedľajších efektov a maximalizácie efektivity by sa mali lieky pacientom podávať v čase, keď sú ich bunky lepšie schopné obnovovať sa.
- **Vďaka premýšľaniu podľa bio-času dokážete byť bystrejší a tvorivejší.** V roku 2011 tím psychológov z Michiganskej univerzity a Albionskej univerzity požiadal účastníkov svojho výskumu, aby riešili rôzne problémy. Niektoré boli analytické, iné tvorivé alebo si vyžadovali vhľad (pochoopenie súvislostí) a riešili sa počas rôznych denných dôb. **Tvorivé úlohy účastníci riešili lepšie v časoch, keď neboli dokonale nastavení, boli unavení a ospalí. Analytické problémy riešili lepšie v optimálnych časoch, keď boli dokonale bdeli a pozorní.** Vedci dospeli k záveru, že tvorivé a analytické myslenie funguje podľa

bio-času. Pokiaľ sa pustíte do riešenia určitého druhu problému, to, kedy ho dokážete riešiť najlepšie, závisí od času.

- **Jedávanie podľa bio-času vám pomôže lepšie si strážiť hmotnosť.** V roku 2013 prebehla na univerzite v španielskej Murcii štúdia týkajúca sa štyristodvadsiatich mužov a žien s nadváhou alebo obezitou. Účastníkom nasadili diétu s tisícštyristo kalóriami denne počas dvadsiatich týždňov. Polovica účastníkov bola „skorými jedákmi“, ktorí jedli hlavné jedlo dňa pred treťou hodinou popoludní. Druhá polovica, „neskorí jedáci“, jedli hlavné jedlo dňa po tretej hodine. Obe skupiny jedli rovnaké množstvá toho istého jedla, cvičili v podobnej intenzite a frekvencii, spali rovnaký počet hodín a mali porovnateľné hladiny hormónov kontrolujúcich apetít a genetické funkcie. Ktorá skupina zhodila viac kilogramov? **Skorí jedáci zhodili v priemere desať kilogramov, neskorí jedáci v priemere 7,7 kilogramov, čo je zhruba štvrtinový rozdiel.** Neskorí jedáci častejšie preskakovali raňajky.
- **Život v súlade s vašim bio-časom vás urobí šťastnejšími.** V roku 2015 liečili vedci v Kodanskej univerzitnej nemocnici v Dánsku sedemdesiatpäť pacientov s veľkými depresiami pomocou buď dennej chronoterapie (vystavovaním jasnému svetlu a pravidelnému vstávaniu), alebo cvičením. **Šesťdesiatdva percent pacientov liečených chronoterapiou malo recidívu do šiestich mesiacov** oproti len tridsiatim ôsmim pacientom, ktorí cvičili.
- **Pri behávaní podľa bio-času budete rýchlejší.** V roku 2015 sa tím vedcov z Birminghamskej univerzity v Anglicku podujal pátrať po spojení medzi výkonom športovcov a ich pocitom bdelosti a aktivity ráno a večer. **Počet hodín medzi zobudením športovca a pretekmi mal obrovský vplyv na výkon. Napríklad tí, ktorí vstávali neskoro a bežali večer, boli oveľa rýchlejší, ako keby bežali už ráno. Rozdiely v rýchlostiach boli značné a dosahovali až dvadsaťšesť percent.**

Na nasledujúcich stranách sa dočítate o týchto a o mnohých ďalších štúdiách. Poskytujú dôkazy o dôležitosti dodržiavania správneho bio-času a poukazujú na riziká, ktoré spočívajú v jeho ignorovaní. Vedeckým faktom je, že pokiaľ budete k času pristupovať zodpovedne, váš život bude tikať ako hodinky.

Pokiaľ ste ale mimo rytmu vášho vnútorného načasovania, idete sami proti svojej vlastnej biológii. Kedy by vôbec niečo také mohlo byť dobrým nápadom?

Niežeby som neznášal Edisona. Nehovorím, že máte zahodiť svoj iPhone alebo žiť v jaskyni. Keby nebolo vedy a technológií, nemali by sme dôkazy o tom, aký dôležitý je bio-čas pre zdravie a produktivitu. Výskum a technológie nám môžu pomôcť udržiavať si takmer dokonalý bio-čas a stále zostať v medziach svojho sociálneho režimu. V tom je tá krása: Nemusíte svoj život natlačiť výhradne do tých správnych okamihov. Stačí len, keď upravíte pár vecí, nastavíte si na telefóne upozornenia, stiahnete si moju aplikáciu zadarmo a budete sledovať, ako sa váš život mení k lepšiemu.

DÔLEŽITÉ POJMY:

Bio-čas: Vaše biologické hodiny alebo biologický režim vylučovania a toku hormónov a enzýmov, zmeny v pravidelných aktivitách počas dvadsaťštyrihodinového denného cyklu. Synonymum pre „cirkadiánnny rytmus“.

Cirkadiánnny rytmus: Synonymum pre „bio-čas“.

Časové tipy a triky: Stratégie, ktoré vám pomôžu zosynchronizovať váš sociálny a biologický režim.

Chronobiológia: Náuka o cirkadiánnnych rytmoch a ich vplyve na ľudské zdravie a kondíciu.

Chrono-misalignment: Anglický pojem pre „nesprávne časové nastavenie“. Negatívne dôsledky pre vaše zdravie, sústredenie a energiu spôsobené zlou synchronizáciou vášho sociálneho režimu s vaším bio-časom.

Chronorytmus: Režim optimálneho fyziologického času na vykonávanie prakticky každej dennej aktivity v kontexte nášho rušného, moderného života. Je to denný rytmus, ktorý vedie k úspechu.

Chronoterapia: Používanie nástrojov ako svetlo a hormonálne náhrady za účelom zlepšenia zdravia a kvality života pacientov trpiacich nespavosťou a poruchami nálad.

Chronotyp: Klasifikácia pre všeobecné časové nastavenie vašich biologických hodín.

Sociálny jet-lag: Negatívne vplyvy na vaše zdravie, sústredenie a energiu spôsobené nesprávnou synchronizáciou vášho sociálneho a biologického režimu.

Sociálny režim/rytmus: Čas, v ktorom počas dňa vstávate, jete, cvičíte, pracujete, socializujete sa.