

Jednoduché každodenné návyky  
na upevnenie dlhodobého zdravia

spite

pite

dýchajte

Michael Breus, PhD.

SPÁNKOVÝ LEKÁR

TATRAN

spite

pite

dýchajte

Jednoduché každodenné návyky  
na upevnenie dlhodobého zdravia

Michael Breus, PhD.

SPÁNKOVÝ LEKÁR

TATRAN

Táto kniha slúži ako zdroj doplnkových informácií a nenahrádza odbornú lekársku pomoc. Ak máte podozrenie, že trpíte nejakým zdravotným problémom, mali by ste vyhľadať lekára. Autor a vydavateľ výslovne odmietajú akúkoľvek zodpovednosť za osobné alebo iné škody, straty alebo riziká, ktoré priamo alebo nepriamo vzniknú v dôsledku použitia alebo uplatnenia čohokoľvek, čo je uvedené v tejto knihe.

---

Z anglického originálu Michael Breus: Sleep, Drink, Breathe:  
Simple Habits for Profound Long-Term Health,  
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Little Brown Spark, an imprint of Little,  
Brown and Company, a division of Hachette Book Group,  
New York 2024,

preložila Zuzana Močková Lorková.

Vydalo Vydavateľstvo TATRAN, s. r. o., v roku 2026,  
so sídlom Klariská 16, 815 82 Bratislava, Slovenská republika.

Vyšlo ako 5606. publikácia.

Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Ina Martinová

Jazykové redaktorky Zlata Sršňová, Katarína Vilhanová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

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

:: knihy pre **hodnotnejší** život

[info@slovtatran.sk](mailto:info@slovtatran.sk)

All rights reserved.

Copyright © 2024 by Michael Breus

Copyright © 2024 by Mindworks, Inc.

Translation © Zuzana Močková Lorková 2026

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2026

ISBN 978-80-222-1833-7



Túto knihu venujem mnohým ľuďom  
a jednej VEĽKEJ myšlienke:  
dominám zdravej životosprávy.

V prvom rade ju venujem svojej úžasnej rodine:  
Lauren, Cooperovi a Carsonovi, ako aj našim zvieratám,  
ktoré nám prinášajú veľa radosti – Mousse alias Muffinovi  
a Hugovi alias Sugar Bearovi. Je to už moja šiesta kniha  
a ja stále nepoľavujem. Bez vás by som to nedokázal.

V druhom rade by som chcel vyjadriť osobitnú poctu  
Daveovi Lakhaniemu, nech odpočíva v pokoji. Dave bol  
jedným z mojich najbližších priateľov, ako aj mojím mentorom  
a obchodným partnerom, ktorý nečakane zomrel  
v novembri 2022. Stále mi chýbaš a každý deň sa s tebou  
v duchu rozprávam. Ďakujem ti, že si mi vytvoril bezpečné  
miesto, kde som mohol s dôverou podstúpiť najväčšie riziká  
svojho života, a že si ma podržal v ťažkých časoch. Nielenže si  
mi pomohol vybudovať firmu, ktorá každý deň pomáha  
miliónom ľudí, ale stále ma učíš, ako byť lepším človekom.

A nakoniec ju venujem všetkým svojim pacientom,  
ktorí mi povedali: „Dosiahnutie zdravej  
životosprávy je pekne ťažké!“  
Áno! Súhlasím! Táto kniha je pre vás.  
No poďme pekne od začiatku.

# obsah

|                                                                |   |
|----------------------------------------------------------------|---|
| <b>ÚVOD:</b> Dosiahnutie zdravej životosprávy je pekelné ťažké | 9 |
|----------------------------------------------------------------|---|

## PRVÉ DOMINO: SPITE

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| <b>1. KAPITOLA:</b> Pravda o spánku                | 25 |
| <b>2. KAPITOLA:</b> Nástroje na zhodnotenie spánku | 45 |
| <b>3. KAPITOLA:</b> Riešenie problémov so spánkom  | 61 |
| <b>4. KAPITOLA:</b> Dosiahnutie najlepšieho spánku | 87 |

## DRUHÉ DOMINO: PITE

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| <b>5. KAPITOLA:</b> Pravda o pitnom režime                 | 111 |
| <b>6. KAPITOLA:</b> Nástroje na zhodnotenie pitného režimu | 123 |
| <b>7. KAPITOLA:</b> Riešenie problémov s pitným režimom    | 137 |
| <b>8. KAPITOLA:</b> Dosiahnutie najlepšieho pitného režimu | 153 |

## TRETIE DOMINO: DÝCHAJTE

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| <b>9. KAPITOLA:</b> Pravda o dýchaní                  | 181 |
| <b>10. KAPITOLA:</b> Nástroje na zhodnotenie dýchania | 193 |
| <b>11. KAPITOLA:</b> Riešenie problémov s dýchaním    | 203 |

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>12. KAPITOLA:</b> Dosiahnutie najlepšieho dýchania                   | 221 |
| <b>13. KAPITOLA:</b> Súvislosť medzi spánkom, pitným režimom a dýchaním | 253 |
| <b>PLÁN NAJLEPŠIEHO SPÁNKU, PITNÉHO REŽIMU A DÝCHANIA</b>               | 259 |
| <b>POĎAKOVANIE</b>                                                      | 291 |
| <b>REGISTER</b>                                                         | 315 |

# úvod

## Dosiahnutie zdravej životosprávy je pekelné ťažké

Neznáte vám to povedome? Počúvali ste svoj obľúbený podcast o zdraví a zdravej životospráve a urobili ste si mesačné zásoby odporúčaného „zeleného džúsu“, ktorý chutil tak príšerne, že ste dokázali vypíť len jeden dúšok. Alebo ste si na záhradu zadovážili kaďu so studenou vodou a sadli ste si do nej len raz. Alebo ste investovali do doplnkov stravy (fakt drahých), ktoré sľubovali „optimalizáciu“ všetkých sústav v tele, ale nakoniec zapadli prachom na polici. Z vášho rotopédu sa stal vešiak na oblečenie. Plán ješť iba nespracované potraviny bez obsahu GMO vyčerpal vaše úspory, ale nepriniesol žiadne výsledky.

Ako lekár špecializujúci sa na spánok sa stretávam a rozprávam s množstvom nadšencov zdravého životného štýlu z rôznych oblastí a desaťkrát denne vediem v podstate ten istý rozhovor. V poslednom čase prevláda názor, že na udržanie dobrého zdravia musíte čítať každý článok a vyskúšať každú novú metódu, doplnok stravy alebo vychytávku, ale nakoniec ostanete zmätení a tápete, pretože módne doplnky a metódy sa menia tak často, že ani neviete, či to, čo robíte, sa ešte stále odporúča.



A to nehovoriac o výdavkoch! Mnoho produktov a programov zameraných na zdravú životosprávu kladie zdravie na prvé miesto a za to si pýta nemalé sumy. Influenceri a podcasteri z oblasti zdravej životosprávy urobili zo zdravia lukratívny biznis.

Napriek tomu, čo vám možno nahovoria, dobré zdravie je dostupné pre každého – a to zadarmo! Nemusíte si kupovať všetky tie veci, bez ohľadu na to, čo o tom hovoria „zdraví“ ľudia vo výbornej kondícii na sociálnych sieťach. A nie je ani vaša vina, že ste sa nechali vtiahnuť do víru zdravej životosprávy. Naša kultúra je týmto javom doslova zahltená. A kto by odolal predstave, že nejaký nový biotechnologický trik zabráni ochoreniu alebo ho vylieči?

Čo keby som vám povedal, že väčšina ľudí, ktorí dbajú o svoje zdravie, pristupuje k zdravej životospráve NESPRÁVNE? V snahe vyskúšať najnovšie a najúčinnnejšie metódy a dosiahnuť akúsi nekonkrétnu kondíciu zabúdajú na základné aspekty dobrého zdravia. Myslia si, že musia robiť všetko, a v januári začnú intenzívne celoživotné zmeny v duchu „nový rok, nové ja“. Nakoniec však zlyhajú, pretože si to vyžaduje priveľa prirýchlych zmien. Sú tým preťažení. Nastúpi frustrácia a pocit viny a vzdajú to... až kým sa neobjaví ďalší nový trend.

Nemusíte držať krok s módnymi trendmi ani trpieť strachom, že vám niečo unikne v oblasti zdravej životosprávy. Ak si osvojíte základy „DNA zdravia“, a nastavíte svoje telo na správnu vlnu, vytvoríte vnútorné prostredie, ktoré podporuje dobré zdravie bez nákladov alebo len s minimálnymi výdavkami. Pravdupovediac, existuje niekoľko jednoduchých telesných funkcií alebo biobehaviorálnych návykov, ktoré MUSÍTE vykonávať každý deň, a to viackrát denne. Ak si ich osvojíte, dosiahnete celkovú zdravú životosprávu.

Predstavte si, že by som vám prezradil tajomstvo skutočnej dlhotrvajúcej zdravej životosprávy, ktoré spočíva v čísle tri (číslo,

ku ktorému mám osobitý vzťah – zdá sa mi zvládnuteľné). Tri základné celotelové a prispôsobiteľné biobehaviorálne návyky sú nasledujúce: spánok, pitie (hydratácia) a dýchanie. Keby sa všetci sústredili v oblasti zdravej životosprávy len na tieto tri oblasti namiesto skúšania všemožných vychytávok, zariadení, krémov a elixírov, ocitli by sa na štartovacej čiare celkového zdravia a nechali by sa zastrašiť (ako ja a mnohí iní) obrovským množstvom informácií a drahými produktmi, ktoré sľubujú revolučné výsledky.

Dovoľte mi položiť vám veľmi jednoduchú otázku:

Čo ak nesprávne spíte, pijete a dýchate?

Je to vôbec dôležité?

Samozrejme, že je!

Lekári počas každoročnej preventívnej prehliadky len zriedka hovoria o týchto návykoch. Všeobecný lekár sa vás možno opýta: „Dobre spíte?“ Alebo: „Pijete dostatok vody?“ Ale keby sa ma opýtali: „Ako hlboko dýchate?“, asi by som spadol z vyšetrovacieho stola. Pokiaľ nemáte vysoké riziko respiračných ochorení, nie ste fajčiar alebo vám už nebola diagnostikovaná chronická obštrukčná choroba pľúc (CHOCHP), táto téma sa pravdepodobne *nikdy* nespomenie.

Spánku, pitia a dýchaniu – trom životne dôležitým biobehaviorálnym návykom – venujú všeobecní lekári len málo pozornosti, pretože predpokladajú, že pacienti tieto činnosti vykonávajú dostatočne dobre, inak by neboli schopní prísť do ordinácie.

Myslím si, že aj väčšina ľudí zastáva taký názor, pokiaľ ide o spánok, pitie (hydratáciu) a dýchanie.

Buďme však úprimní, lekári považujú základné zručnosti pacientov v týchto troch oblastiach za samozrejmé. A vy pravdepodobne tiež. Možno si práve teraz hovoríte: „Prečo by som sa tým mal zaoberať? Celý život spím, pijem a dýcham a žijem. Okrem toho, telo to všetko robí za mňa automaticky.“

Robiť niečo *primerane* alebo len na minimálnej úrovni nie je

to isté ako robiť to dobre a vyťažiť zo svojho úsilia maximum. V záujme dosiahnutia dobrého zdravia, zdravej životosprávy a dlhovekosti budete tak či onak spať, hydratovať sa a dýchať, tak prečo z toho nevyťažiť maximum osvojením si niekoľkých jednoduchých návykov, ktoré prinesú výrazné zlepšenie? Premýšľajte o tom takto – chodiť už viete, ale ak urobíte 10 000 krokov denne, chôdza vám prinesie oveľa väčší úžitok.

K druhému bodu – t. j. prečo by ste sa mali obávať o úroveň svojich automaticky regulovaných biobehaviorálnych návykov: Je pravda, že telo disponuje systémami, ktoré vás uspávajú, vyvolávajú vo vás pocit smädu a zabezpečujú dýchanie. Tu je stručný prehľad týchto systémov:

**Spánok.** Strážcom spánku a väčšiny biologických funkcií v tele sú cirkadiánne hodiny, zhhluk nervov nazývaný suprachiasmatické jadro (angl. skratka SCN), ktorý sa nachádza v hypotalame, žľaze veľkosti mandle ukrytej hlboko v mozgu. Keď sa vonku zotmie, SCN dá signál epifýze, aby začala pomaly uvoľňovať hormón melatonín, ktorý spustí reťazovú reakciu a tá zastaví produkciu stresového hormónu kortizolu, zníži krvný tlak, telesnú teplotu a srdcovú frekvenciu, aby ste sa mohli uvoľniť, oddýchnuť si a zaspáť. Rovnaký proces prebieha aj v opačnom smere – melatonín sa prestane vylučovať, kortizol sa, naopak, začne, zvýši sa krvný tlak, telesná teplota a srdcová frekvencia – a to vás ráno prebudí.

**Pitie.** Centrum riadenia smädu sa tiež nachádza v hypotalame. Dozerá na dôležitý pomer vody a soli v krvi. Keď koncentrácia sodíka vystúpi príliš vysoko, hypotalamus vyšle signály do nervov v ústach a hrdle, ktoré vyvolajú pocit smädu. Zrazu máte chuť na vodu. Ak nepijete, telo vám to pripomenie pocitom sucha v hrdle, suchými ústami a perami, suchými očami, podráždenosťou, možno aj bolesťou hlavy. Ak tieto signály ignorujete, mozog vám pošle núdzové varovanie. Príznaky sa budú zintenzívňovať, kým nevpijete jeden alebo tri poriadne dúšky... a zatiaľ

čo si budete vychutnávať osviežujúci nápoj, mozog vám z vďaky ako malý darček dodá dávku dopamínu.

**Dýchanie.** Nepretržité vdychovanie a vydychovanie, ktoré vykonávame 17 000- až 25 000-krát denne, riadi a monitoruje autonómny nervový systém (ANS), ten istý systém, ktorý udržiava srdcovú činnosť, trávenie a metabolizmus pečene. Ľudské telo vykonáva tieto životne dôležité funkcie za nás bez toho, aby sme si museli pamätať, že ich treba robiť. Kedy ste si naposledy povedali: „Nesmiem zabudnúť nariadiť pľúc, aby počas behu dýchali zhlboka?“ Nikdy. Deje sa to automaticky, bez ohľadu na to, či na to myslíte alebo nie.

Dýchacie centrum sa nachádza v predĺženej mieche mozgu. Pozorne monitoruje pomer kyslíka a oxidu uhličitého v krvi. Ak zistí nadbytok CO<sub>2</sub>, vyšle signál svalom medzi rebrami a bráničou, aby sa stiahli, čím vytlačia vzduch z pľúc. Keď mozog potrebuje kyslík, dá signál rebrovým svalom, aby sa roztiahli, a brániči, aby sa sploštila, čím sa pľúca roztiahnu. Táto činnosť vyvolá vákuový efekt, ktorým sa nasáva vzduch cez nos a ústa (o dýchaní nosom a ústami si povieme neskôr) do priedušnice a do malých vzduchových mechúrikov v pľúcach.

Ľudské telo je naozaj zázrak. Robí toto všetko a ešte oveľa viac, pričom si to takmer alebo vôbec neuvedomujeme. Keď všetky orgány a sústavy fungujú na maximum a sú zosúladené, sme v stave nazývanom homeostáza alebo celková rovnováha tela. Homeostáza je však krehká. Mohli by sme jednoducho žiť, považovať svoje regulačné systémy za samozrejmé a predpokladať, že telo dosiahne homeostázu bez ohľadu na to, čo robíme. Bola by to však chyba.

Bezpečnostné mechanizmy v mozgu, ktoré monitorujú spánok, hydratáciu a dýchanie, môže narušiť stres, technológie, svetelné znečistenie, toxíny v prostredí a potravinách, úzkosť, nadmerné sedenie, kofeín, alkohol, drogy – v podstate *moderný život*. V podmienkach moderného života sa základné telesné funkcie komplikujú a často aj narúšajú.

*Aj malá porucha v ktoromkoľvek zo základných bio-behaviorálnych návykov potrebných na prežitie môže vyvolať kaskádovú reakciu, ktorá vyvedie celý organizmus z rovnováhy a spôsobí chaos, ktorý môže viesť k zápalom spôsobujúcim ochorenia, k priberaniu, hormonálnej nerovnováhe, výkyvom nálad a nedostatku energie.*

Chaos rovnako ako rovnováha nie je trvalý. Úpravou toho, čo už robíte – teda spánku, pitného režimu a dýchania –, môžete spustiť kaskádu pozitívnych reakcií, ktoré nastolia vašu vnútornú harmóniu homeostázy. Prakticky zo dňa na deň dokázate vyvážiť hormóny, zmierniť zápaly, nadobudnúť viac energie a pocít pokoja, zlepšiť kvalitu svojho života a znížiť riziko vzniku ochorení a úmrtia.

Telo chce byť v rovnováhe. Chce sa cítiť dobre. Stačí mu pomôcť dosiahnuť to, po čom túži. Je v ľudských silách žiť lepšie, prekročiť hranice prostého prežívania. Vďaka posilneniu základných procesov dokážeme prosperovať. Môžeme byť majstrami spánku, expertmi hydratácie alebo profíkmi dýchania – stačí jedna noc, jeden pohár vody, jeden nádych a výdych.

## DOMINÁ ZDRAVEJ ŽIVOTOSPRÁVY

Každá akcia ovplyvňuje a vyvoláva ďalšie akcie. Jeden nesprávny návyk vedie k ďalším a dôsledky nie sú nutne len dvojnásobné, ale často mnohonásobné.

Dobrou správou však je, že to platí aj naopak: Jeden zdravý návyk vedie k ďalším a exponenciálne odmeny dokážu zmeniť celý váš život.

Za dvadsaťštyri rokov aktívnej lekárskej praxe v oblasti liečby spánku som tento jav pozoroval nespočetnekrát. Keď pacienti

dodržiavajú zdravý spánkový režim, majú počas dňa viac energie a takmer vo všetkom robia lepšie rozhodnutia. Siahajú po zdravšom občerstvení, častejšie chodia do posilňovne a pozitívne zmeny sa netýkajú len zdravia. Keď sa rozjasní myseľ, ľudia začnú podávať lepšie výkony v práci. Keď sú odpočinutí a menej podráždení, zlepšujú sa aj ich vzťahy. Nápravou jedného narušeného biobehaviorálneho návyku sa akoby samovoľne zlepšia mnohé ďalšie prekvapivé aspekty duševného, emocionálneho a telesného zdravia. Istý pacient mi raz povedal: „Kto by si bol pomyslel, že lepší spánok mi prinesie vyšší plat a zabráni môjmu rozvodu?“

Pri úvahách o týchto zmenách som začal považovať dobrý spánok za prvé domino v dlhom rade ďalších. Zdravá životospráva sa začína základnými návykmi. Dobrý spánok je teda prvým dominom. Len čo „padne“, prejavia sa ďalšie pozitívne účinky a návyky... a viete, čo sa stane potom. Vaše telo sa ocitne na ceste k dosiahnutiu cieľov v oblasti zdravej životosprávy, nech už to pre vás znamená čokoľvek. Tými cieľmi môže byť napríklad zdravá strava, pravidelný pohyb, zmiernenie zápalu, zníženie stresu a šťastnejšia myseľ a to sú len niektoré z nich. S pádom prvého domina symbolizujúceho spánok sa s minimálnym úsilím zrúti aj ostatné. Na konci radu ležiacich dominových kociek nájdete to, čo všetci chceme – vyvážené vnútorné prostredie, ktoré je základom dobrého zdravia, zdravej životosprávy a šťastia. Svojim pacientom hovorievam: „Ak napravíte svoj spánok, spustí to priaznivú reťazovú reakciu a povedie to k mnohým ďalším zmenám správania, ktoré prispievajú k dobrému zdraviu bez toho, aby ste museli robiť čokoľvek iné.“

Spánok som začal nazývať „dominom zdravej životosprávy“ po prečítaní knihy môjho blízkeho priateľa Joea Polisha s názvom *Life Gives to the Giver* (Život dáva tomu, kto dáva). V nej opisuje koncepciu základných dominových efektov v mnohých oblastiach života. Spýtal som sa sám seba: „Aké sú teda základné dominové efekty zdravej životosprávy, pretože starostlivosť

o zdravie sa už pekne skomplikovala.“ Okrem pozitívnych výsledkov mojich pacientov som sa začal venovať aj vedeckému výskumu. Keďže som tak trochu zbláznený do vedy, v odbornej literatúre som začal hľadať potvrdenie svojej teórie a našiel som množstvo dôkazov. Ak ľudia optimalizujú základné spánkové biobehaviorálne návyky, prospieva to ich celkovému zdraviu a životospráve – v podstate celému ich životu.

Podľa prieskumu Národnej nadácie pre spánok (angl. National Sleep Foundation) z roku 2023, ktorý používa systém hodnotenia kvality spánku Best Slept Self, až 75 percent populácie dostalo známku C, D alebo F. Približne rovnaké percento uviedlo nespokojnosť so spánkom.<sup>1</sup> V dôsledku toho milióny ľudí trpia zníženou imunitou, vyčerpanosťou, chronickými zápalmi, kognitívnymi problémami, výkyvmi nálad a mnohými ďalšími ťažkosťami.

**Spánok je prvé domino.** Spánok je moja hlavná špecializácia, prvý základný biobehaviorálny návyk, ktorý je potrebné napraviť, aby ste mohli dosiahnuť požadované výsledky.

**Hydratácia je druhé domino.** Nemám odborné vzdelanie v oblasti hydratácie, ale ako celoživotný bežec a fitnes nadšenec som sa jej venoval veľmi dôkladne. Veľmi sa potím. Po zabehnutí 1,5 kilometra mám celé tričko prepotené. Preto sa už roky venujem výskumu hydratácie a výsledky svojho výskumu využívam v klinickej praxi. Zistil som, že až 75 percent Američanov trpí chronickou dehydratáciou.<sup>2</sup> Dehydratované telo a s ním súvisiaci spomalený krvný obeh nie sú schopné efektívne dodávať živiny do orgánov a buniek. Jeho hormonálne dráhy sú zablokované. Najnovšie výskumy preukázali súvislosť medzi dehydratáciou a chronickým zápalom, o ktorom sa v posledných rokoch neustále hovorí ako o príčine mnohých ochorení vrátane cukrovky, artritídy, srdcových ochorení a mŕtvice. Na druhej strane dobre hydratované telo prekypuje energiou, vysokou imunitou a dobre živí bunkami.

**Dýchanie je tretie domino.** Prvých šesť a pol roka po získaní doktorátu som pracoval na klinike Southeastern Lung Care v meste Decatur v Georgii s tímom šiestich pľúcnych lekárov. Zameriaval som sa na spánkové apnoe, teda poruchu dýchania. V tomto prostredí, pracujúc bok po boku s kolegami, som sa dozvedel veľa o dýchaní a svoje vedomosti som si rozšíril aj mimo klinickej a akademickej sféry školeniami s odborníkmi, ako je Wim Hof, a účasťou na dychových seminároch. Zistil som, že väčšina z nás nevie správne dýchať. Možno to znie smiešne. Veď to predsa robíme šesť- až dvadsaťpäťkrát za minútu. Dospelí ľudia majú pľúcnu kapacitu, ktorá im umožňuje pri každom nádychu nasáť šesť litrov vzduchu, ale väčšina z nás dosahuje len 70 percent tejto hodnoty, a to aj v mladom veku. S pribúdajúcim vekom sa funkcia pľúc rýchlo zhoršuje, a to až o 40 percent.<sup>3</sup> Na spomalenie tohto negatívneho javu je potrebné posilňovať dýchacie svaly.

Kedy naposledy vám napadlo posilňovať bránicu? Navyše precvičovaním pľúc a sprievodných svalov posilňujete blúdívý nerv – jeden z najdlhších nervov v tele, ktorý sa tiahne od mozgového kmeňa až po panvu a ovplyvňuje funkcie takmer všetkých orgánov nachádzajúcich sa medzi nimi. Blúdívý nerv aktivuje parasympatický nervový systém (tiež známy ako systém odpočinku a trávenia), čím deaktivuje reakciu na stres, takže sa môžete prepnúť do relaxačného režimu liečenia a omladenia. Znie to ako zaručený návod na dosiahnutie zdravia, však?

Ako som už povedal, dobré zdravie sa začína homeostázou. Ale...

*Celkovú rovnováhu tela nedosiahnete bez optimálneho spánku, pitného režimu a dýchania.*



Rovnováhu dosiahnete úpravou návykov v oblasti spánku, pitného režimu a dýchania. Nemusíte si kupovať matrac za 5 000 dolárov ani termosku značky Stanley za 45 dolárov. Hovorím o malých zmenách, ktoré môže urobiť každý, a to ZADARMO. Len čo rozhýbete tri dominá zdravej životosprávy, budete sa počas dňa cítiť lepšie, získate viac energie a pozitívny pohľad na svet. Medzitým vo vašom tele ustúpi zápal. Hormóny sa dostanú do rovnováhy. A bunky sa budú tešiť. Spite, pite a dýchajte tak, aby ste dosiahli svoje ciele v oblasti zdravej životosprávy. Potom sa môžete rozhodnúť, či vyskúšate zelené nápoje, sauny, studené ponory alebo akékoľvek iné nové nápady na trhu.



Ak chcete vyťažiť maximum z dominového efektu zdravej životosprávy, musíte sa oboznámiť s tromi základnými systémami, zbaviť sa niektorých zlovykov a nadobudnúť nové návyky. Túto knihu som koncipoval tak, aby ste informácie vstrebávali čo najefektívnejšie a mohli ich využiť vo svoj prospech. V častiach venovaných jednotlivým dominám nájdete:

- **Základné informácie**, čiže jednoduché fakty. Nestačí len povedať, čo máte robiť. Ak pochopíte dôvody, s väčšou pravdepodobnosťou budete postupovať podľa pokynov. Vysvetlím vám, ako funguje spánok, hydratácia a dýchanie a aký majú vplyv na vnútorné procesy, aby ste mali potrebné vedomosti na spustenie dominového efektu. Nebojte sa, nebudem zachádzať do detailov ani používať zložité výrazy. Mojim cieľom je zjednodušiť pochopenie faktov, nie vás nimi zahltiť.
- **Nástroje na zhodnotenie**. Všetky spôsoby na dosiahnutie zlepšenia sa začínajú meraním správnych ukazovate-

lov. Ako ste na tom teraz so spánkom, pitím a dýchaním? Prevediem vás domácimi testami, ktoré sú lacné alebo bezplatné, aby ste získali odpovede. Len čo zistíte počiatočné hodnoty, môžete ich postupne zlepšovať so zvalením každého domína.

- **Riešenie problémov.** Ukážem vám dôsledky neoptimálneho spánku, hydratácie a dýchania a prediskutujeme, čo by ste mohli zmeniť. Chcem vás motivovať a ozrejmiť vám informácie, nie vás zahanbiť. Najprv sa musíte odnaučiť to nesprávne, potom sa znovu naučiť to správne. Odhalím vám tiež riešenia najčastejších problémov, s ktorými sa ľudia stretávajú počas obdobia učenia sa.
- **Optimalizáciu.** Poskytnem vám len tie najlepšie metódy a postupy založené na skutočnej vede, ako aj odporúčania týkajúce sa technológií, aby ste si mohli vytvoriť nové návyky a rýchlo dosiahnuť pád dominových kociek.

### AKO PRACOVAŤ S TOUTO KNIHOU

Ak dbáte o svoje zdravie, možno sa nazdávate, že o niektorých témach viete všetko. V tejto knihe však uvádzam množstvo informácií a je veľmi pravdepodobné, že sa dozviete niečo nové aj v oblasti, v ktorej sa už dobre vyznáte. Ak si však myslíte, že spánok už máte v malíčku, kapitoly o spánku môžete preletieť, prípadne vyplniť jeden test a prejsť priamo k časti o hydratácii. Alebo prejdite rovno k nástrojom na zhodnotenie dýchania. Alebo sa pustite do časti o riešení problémov s hydratáciou. Je to ako dobrodružstvo, v ktorom si sami vyberáte, čo vás zaujíma a čo potrebujete. Možno si chcete prečítať celú knihu od začiatku do konca. (Ak to urobíte, získate všetky informácie,

vdaka ktorým moje odporúčania využijete na maximum.) Alebo môžete preskočiť na Plán najlepšieho spánku, pitného režimu a dýchania na konci knihy, oboznámiť sa s ním a neskôr sa vrátiť k teoretickým kapitolám. Záleží len na vás, ako sa rozhodnete túto knihu využiť.

Ako certifikovaný zdravotník vám môžem povedať, že najväčšou prekážkou dosahovania pozitívnych výsledkov u pacientov je disciplína alebo dodržiavanie pokynov. Z vlastných skúseností viem, že ľudia sa ťažko riadia pokynmi lekára, ak sú príliš zložité. V tomto prípade však nemáte na výber. Tieto tri biobehaviorálne návyky musíte dodržiavať každý deň. A keď ich už treba dodržiavať, tak ich dodržiavajte správne.

Na maximálne uľahčenie ich praktizovania som zhrnul všetky vedecké poznatky a vytvoril jednoduchý plán, ako každý deň zhodiť tri dominá zdravej životosprávy.

Plán najlepšieho spánku, pitného režimu a dýchania, ktorý nájdete na konci knihy, ponúka trojtýždňový režim, ktorý plynulo začleňuje do života stratégie optimálneho spánku, hydrácie a dýchania. Vnímam ho ako súhrn, v ktorom sa spája veda podložená dôkazmi so zdravým rozumom.

Plán je absolútne jednoduchý a ľahko realizovateľný. Najskôr do svojho života zavediete len niekoľko zmien a potom pridáte ďalšie. S postupnými zmenami správania pocítite prílev energie a zlepšenie nálady, čo vás bude motivovať k ďalšiemu pokroku. Všetky zmeny sú nenáročné a príjemné. V skutočnosti sa budete tešiť na každú úlohu v tomto pláne a možno sa budete cítiť čudne, ak ju nesplníte.

Plán najlepšieho spánku, pitného režimu a dýchania je natoľko jednoduchý, že vás nebude odrádzať a budete ho poľahky dodržiavať. Už po niekoľkých dňoch sa začnete cítiť lepšie fyzicky, mentálne aj emocionálne. Po niekoľkých týždňoch si osvojíte zdravšie nové návyky a preprogramujete mozog, aby ich vyko-

nával automaticky. Nemusíte premýšľať o dominách zdravej životosprávy, budete mať istotu, že teraz to robíte správne. Alebo možno budete chcieť povedať svojim blízkym, členom rodiny alebo priateľom, aký jednoduchý je tento proces – a potom sa možno stanete „skutočne zdravým priateľom“ pre ľudí vo svojom okolí.

Po mesiaci alebo dvoch si uvedomíte: „Fíha, už dlho som nebol chorý!“ Nečakané prekážky, ktoré vám kedysi kazili deň, budete zvládať s prehľadom. Krížovky vylúštite rýchlejšie, prestanete túžiť po nezdravom jedle, budete mať viac energie a menej času stráviť nečinným vysedávaním. A aj džinsy vám budú voľnejšie.

*Ak sa v prvom rade optimalizujú jednoduché procesy, väčšina zdravotných problémov sa zdanlivo vyrieši sama.*

Slovo *jednoduché* používam zámerne. Dobré zdravie nemusí byť komplikované. O zdraví sa šíri množstvo informácií a súčasťou mojej práce je sledovať ich. Aj ja sa cítim zahltený všetkými tými diskusiami o makroživinách, mikrobióme, kalorickom deficite, HIIT tréningu... zoznam je nekonečný.

Ludia by sa nemali toľko trápiť kombinovaním prerušovaného pôstu s počítaním gramov bielkovín a porcií zelených nápojov.

Zdravá životospráva spočíva v základoch. Svoje ciele v oblasti zdravia dosiahnete úpravou troch biobehaviorálnych návykov a zvyšok sa dostaví buď automaticky, alebo bude podstatne ľahšie dosiahnuteľný.

Je to viac ako len fráza, že „skôr než začnete chodiť, musíte sa plaziť“. Ak budete dôsledne zhadzovať dominá spánku, hydratácie a dýchania, budete sa cítiť, akoby ste dostali nové nohy.

Prvé domino, ktorým treba začať, je spánok. A nebudete pri tom potrebovať ani budík. Poďme rovno na to.