

Quantified self pre lepšie zdravie

 /in/jakubjarabica

 /jakubjarabica



What works on my machine -_(ツ)_/-

Jakub Jarabica

- *E-commerce expert*
- 2009 prvý e-shop
- 16 rokov v obore
- spoluzakladateľ a spolumajiteľ Blueweb
- product owner Venalio
- ideamaker Upsterdam

gate.shop

OZETA

ZAO
klenoty
AURUM





James DiNicolantonio

@drjamesdinic

The new 1%

Limits alcohol

Walks everyday

Pursues their passion

Prioritizes their health

Lifts weights every week

Teaches their kids values

Eats whole nutritious foods

Is grateful for their blessings

Spends time with friends & family

Homo debugus

- Minimálny denný pohyb, väčšinu času v sede
- Strava bohatá na spracované potraviny a cukor
- Nedostatok slnečného svetla
- Nepravidelný a nekvalitný spánok
- Žiadny silový tréning ani systematická aktivita
- Zanedbaný pitný režim a nedostatok mikroživín
- Zdravie, ak riešené, tak reaktívne, nie preventívne



Cieľom prezentácie je odovzdať know-how a inšpirovať, že byť zdravý je najlepšia forma prevencie a nestojí to veľa úsilia - ani časového, ani finančného.

Quantified self

- *Quantified Self is the practice of using technology to collect and analyze personal data—like sleep, activity, or mood—to better understand and improve oneself.*
 - pocitý nastačia
 - všetko so všetkým súvisí [napr. mozog a črevá]
- motivácie
 - chcem vedieť na čom som
 - chcem sa cítiť lepšie
- cieľe
 - vyšší lifespan
 - lepší healthspan

Nástroje a aplikácie

- Nástroje
 - Apple Watch - aktivita - kroky, aktívna energia
 - Oura Ring - spánok - fázy, srdce - tep (spánkový/denný), čiastočne aktivita
 - Dexcom G7 - hladina cukru
 - InBody (externe) - telesný tuk, svalová hmota, medziorgánový tuk
- Aplikácie
 - Apple Health - integrácia všetkých zdrojov dokopy, trendy
 - Cronometer - kalórie a nutrienty

Apple watch

- aktivita - kroky, aktívna energia
- prepojená s Apple Health
- cena ~450€



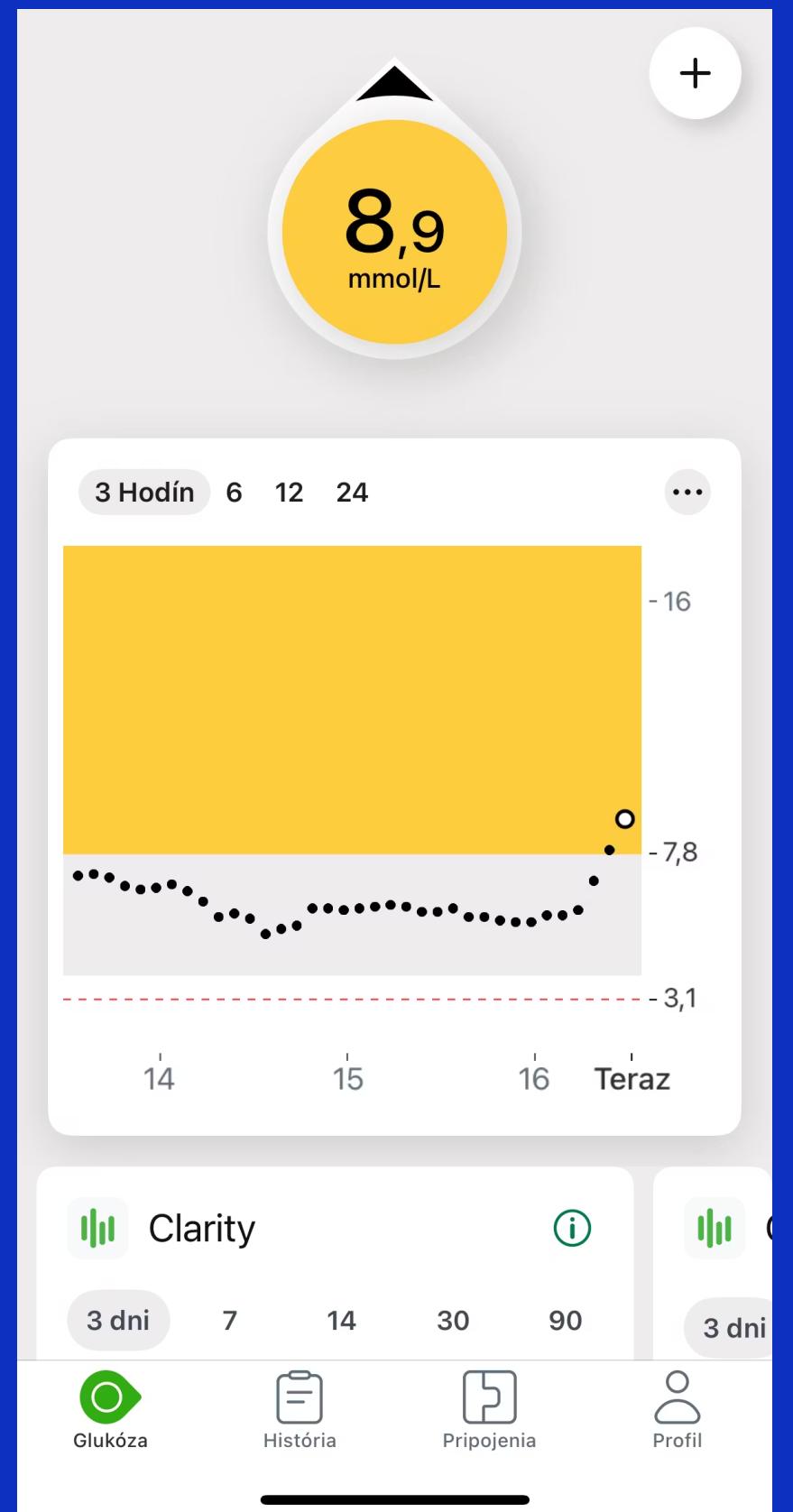
Oura ring

- spánok - fázy, srdce - tep (spánkový/denný), čiastočne aktívita
- vlastná aplikácia
- cena 400€+ (podľa dizajnu)



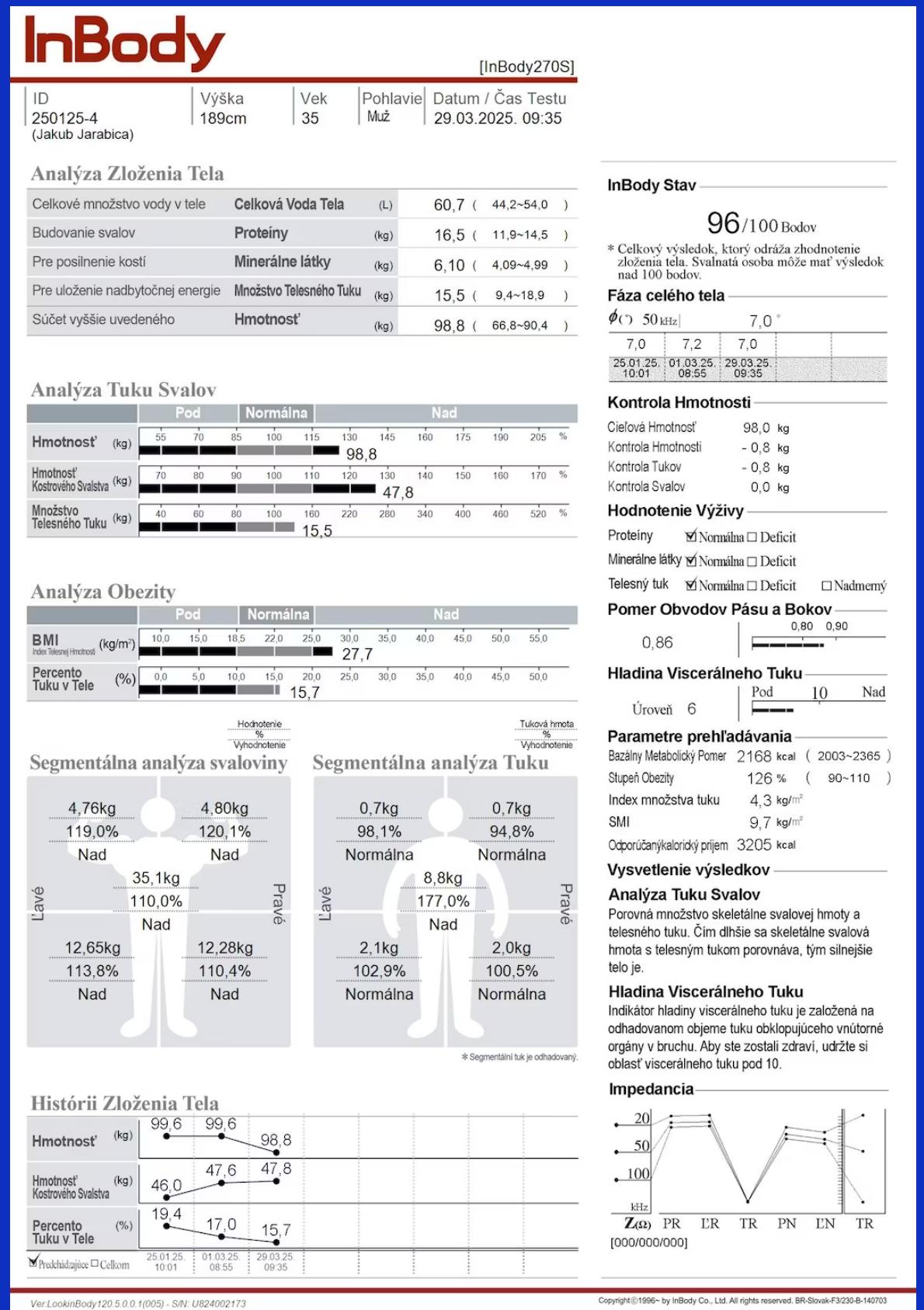
Dexcom G7

- sledovanie hladiny cukru
- vlastná aplikácia
- Cena ~70€ na 10 dní



InBody

- 20-25€ jedno meranie

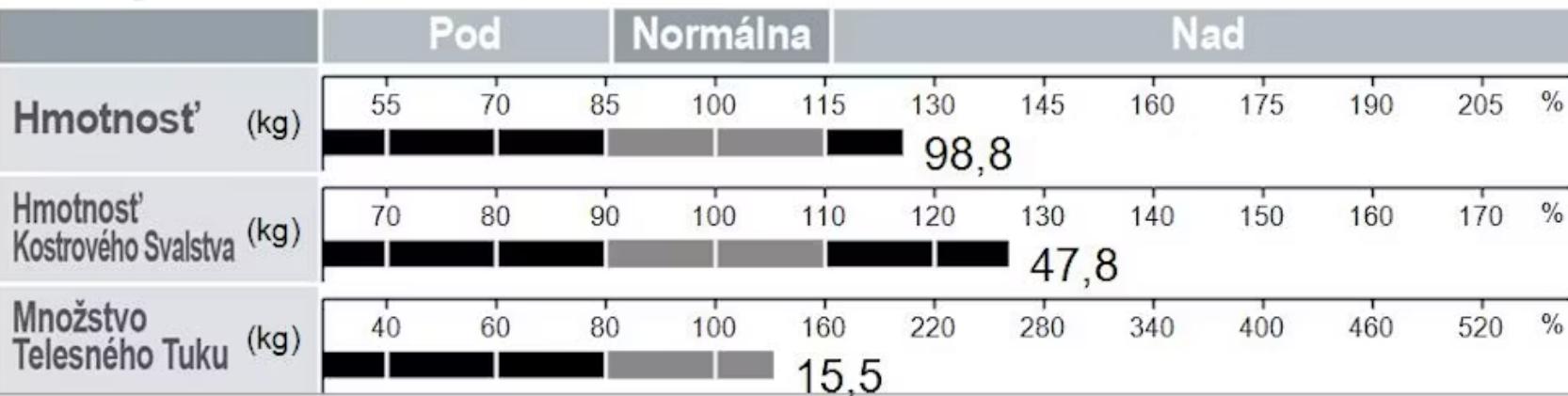


InBody

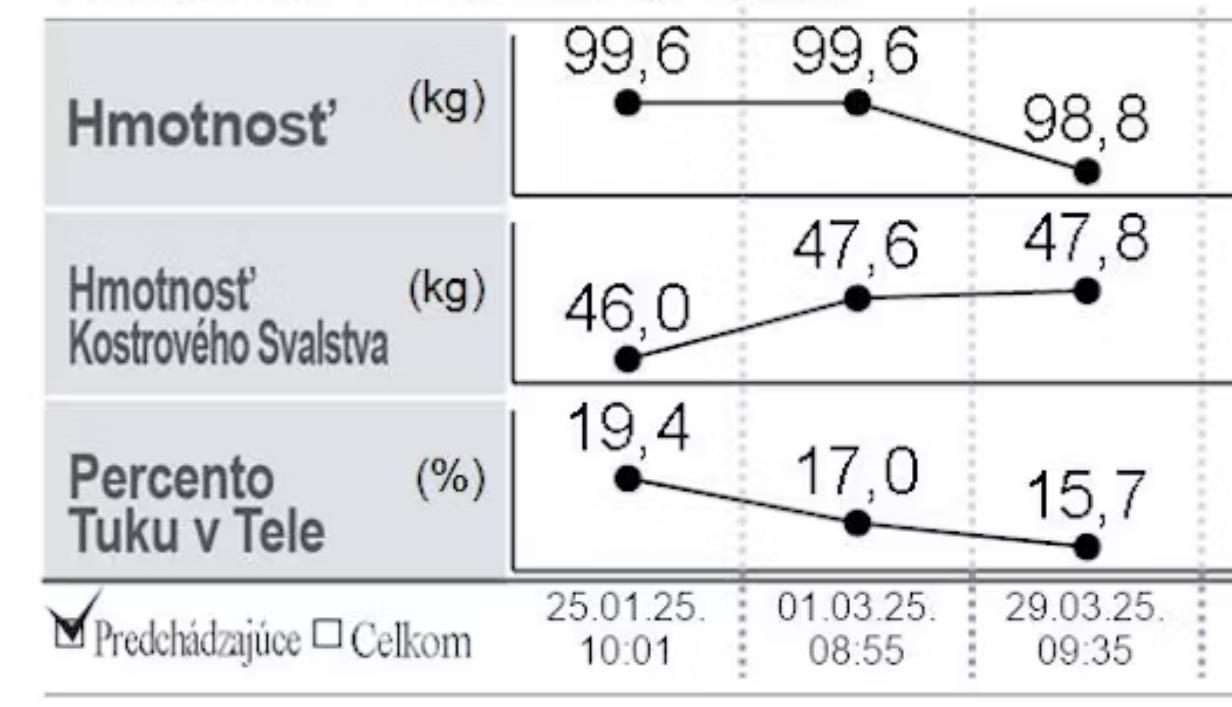
Analýza Zloženia Tela

Celkové množstvo vody v tele	Celková Voda Tela	(L)	60,7 (44,2~54,0)
Budovanie svalov	Proteíny	(kg)	16,5 (11,9~14,5)
Pre posilnenie kostí	Minerálne látky	(kg)	6,10 (4,09~4,99)
Pre uloženie nadbytočnej energie	Množstvo Telesného Tuku	(kg)	15,5 (9,4~18,9)
Súčet vyššie uvedeného	Hmotnosť	(kg)	98,8 (66,8~90,4)

Analýza Tuku Svalov



Histórii Zloženia Tela



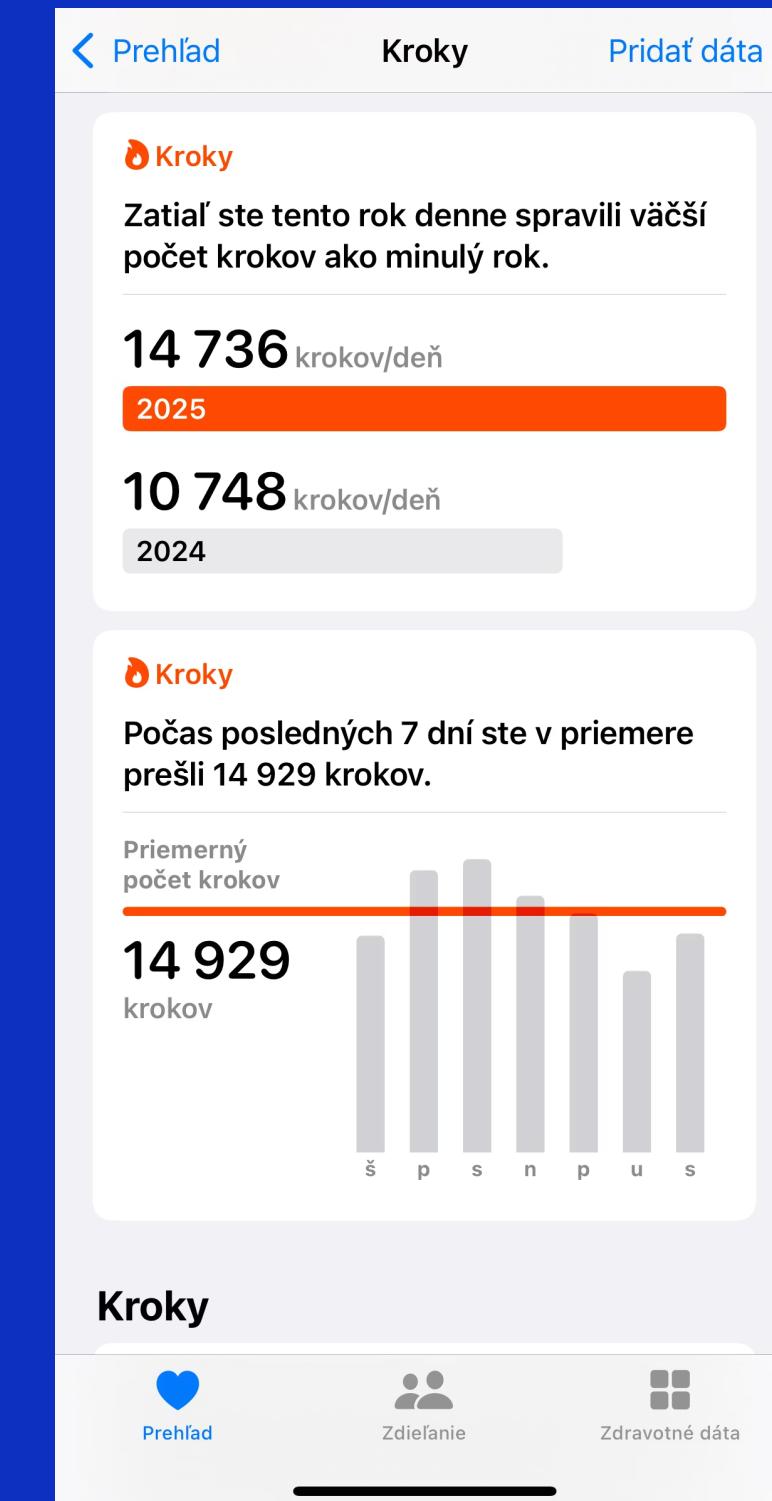
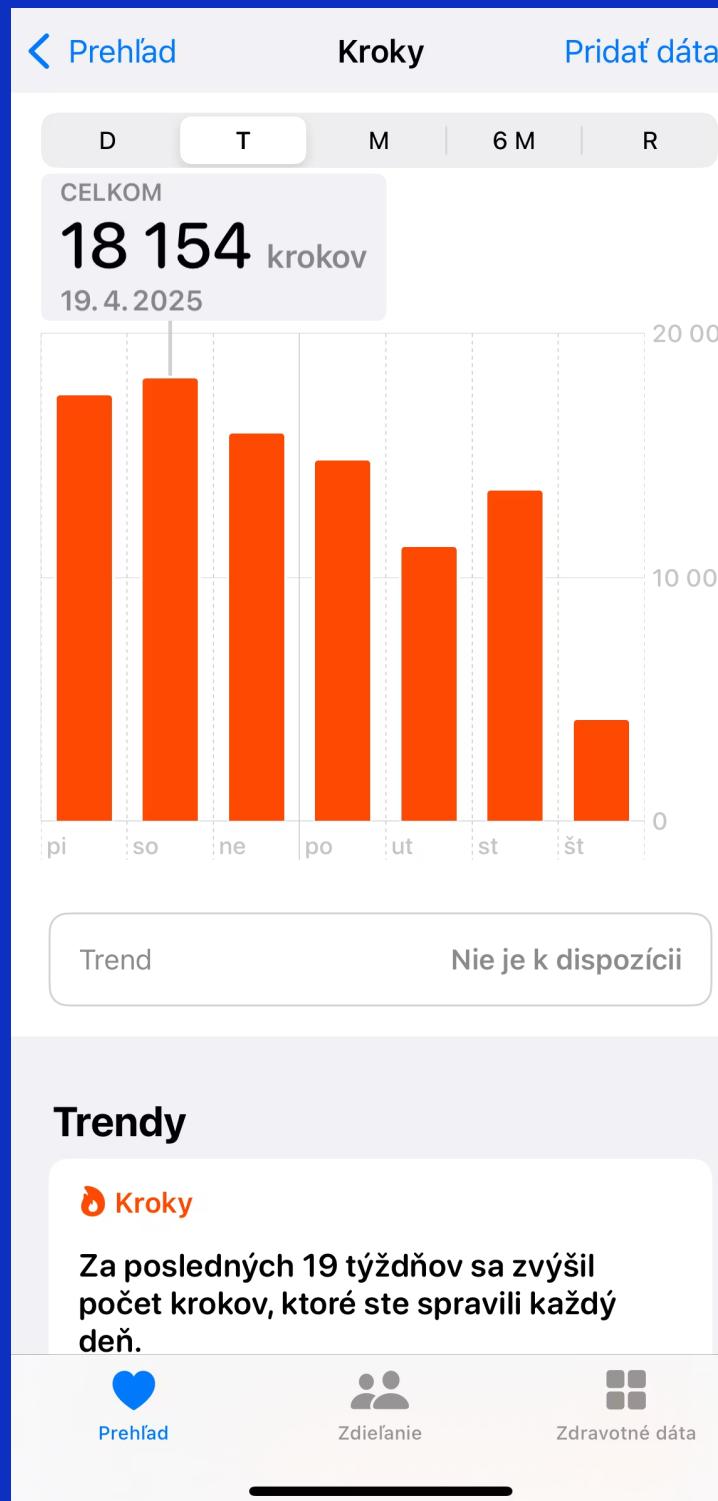
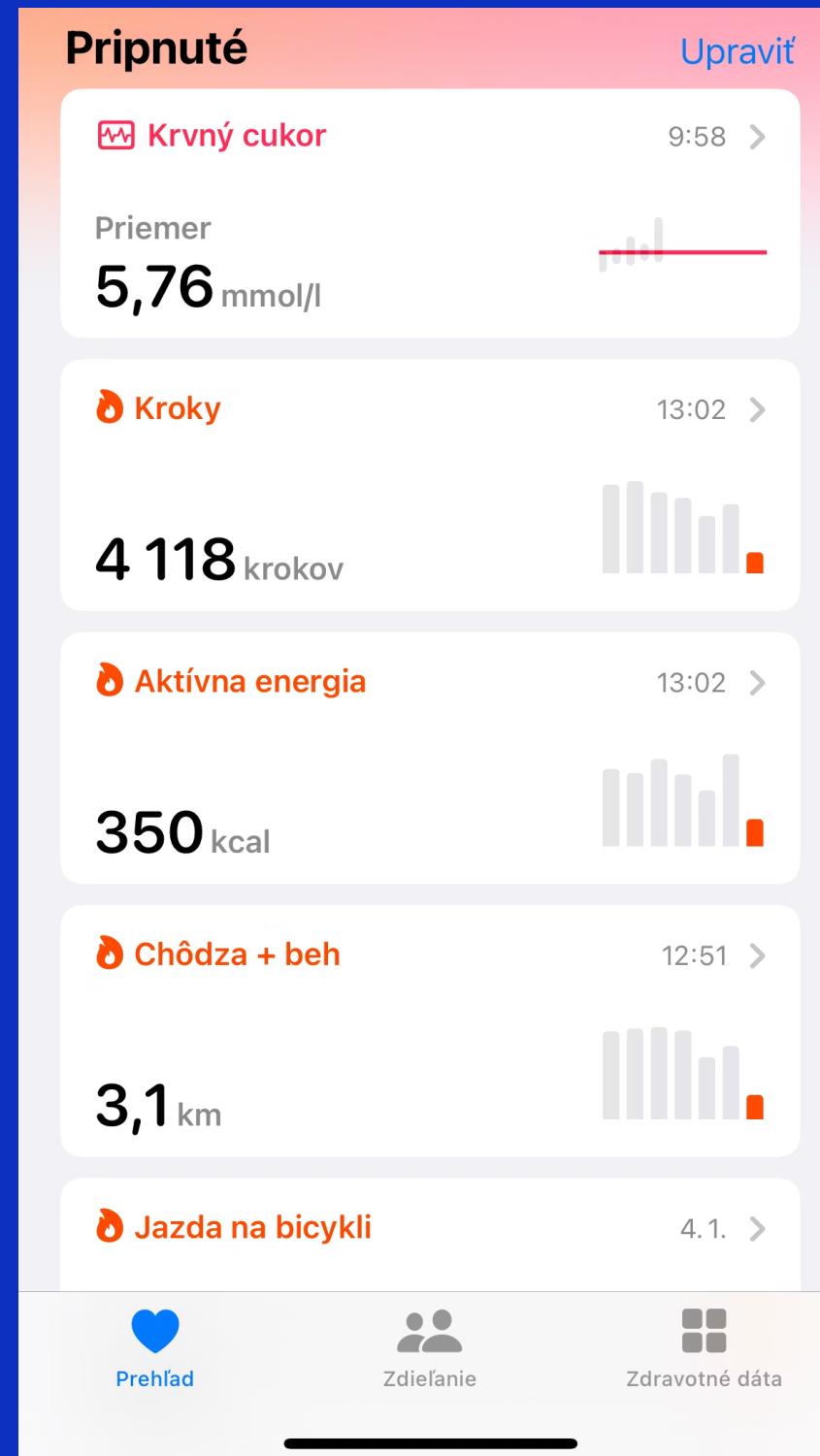
Hladina Viscerálneho Tuku



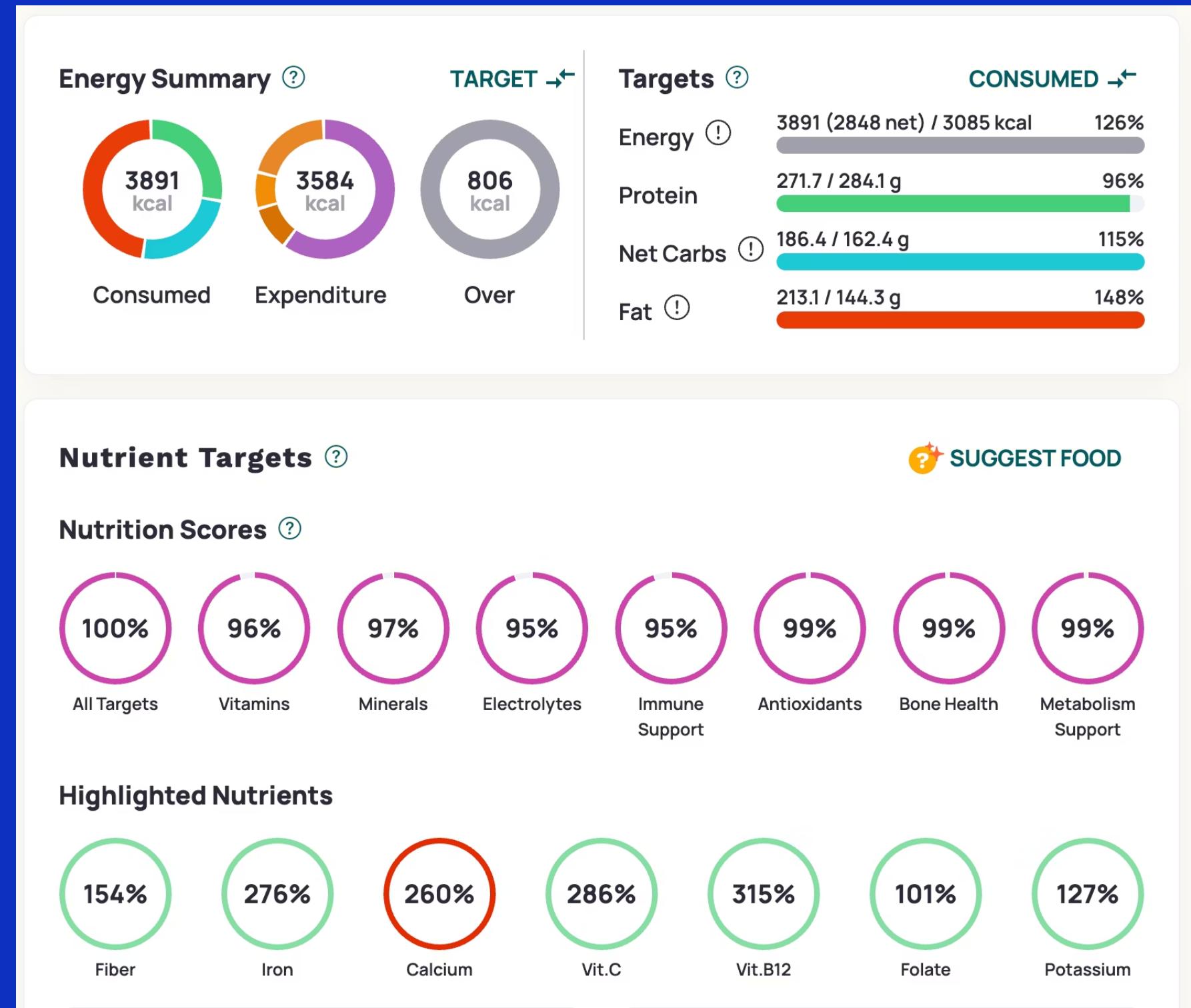
Parametre prehľadávania

Bazálny Metabolický Pomer	2168 kcal (2003~2365)
Stupeň Obezity	126 % (90~110)
Index množstva tuku	4,3 kg/m ²
SMI	9,7 kg/m ²
Odporúčaný kálorický príjem	3205 kcal

Apple Health



Cronometer



Cronometer

 FOOD	 EXERCISE	 BIOMETRIC	 NOTE	•••	^
 Respiration Rate (Oura)	15.13	brpm			
 Recovery (Oura)	85	%			
 Body Temp Variation (Oura)	0.21	°C			
 Sleep Score (Oura)	79	%			
 Heart Rate Variability (HRV) (Oura)	Average: 20ms, Peak: 33ms	21	ms	SHOW MORE	
 Heart Rate (Oura)	Average: 103bpm, Peak: 132bpm	74	bpm	SHOW MORE	
 Sleep (Oura)	Light: 4 hr 6 min, Deep: 1 hr 15 min, REM: 1 hr 19 min	6 hr	40 min	SHOW MORE	
 Lindt, Orange Intense Dark Chocolate With Almonds	10	g	52.5	kcal	
 Lindt, Dark Chocolate, Raspberry Intense	10	g	53.38	kcal	
 Endangered Species Chocolate, Smooth + Creamy Milk Chocolate, 48% Cocoa	40	g	242.86	kcal	
 Tesco Finest, Mint Dark Chocolate	4	square	210.8	kcal	
 Dm Bio, Almond Butter, White	20	g	120.2	kcal	
 Peanut Butter, Unsalted	110	g	657.8	kcal	
 Futters Nut Butters, Pistachio Butter	10	g	56.25	kcal	
 Cashew Butter, Unsalted	10	g	58.7	kcal	

Cronometer



Kreatín

- Najviac preskúmaný suplement
- Podpora svalovej sily a výkonu
- Zlepšenie kognitívnych funkcií, **najmä v stave únavy alebo nedostatku spánku**
- Podpora regenerácie
- Neuroprotektívne účinky
- Bezpečný pri dlhodobom užívaní
- Vhodný pre mužov aj ženy, športovcov aj nešportovcov
- Najviac benefitov pri vegetariánoch a vegánoch

NEAT

- Non-exercise activity thermogenesis
- energetický výdaj mimo spánok, trávenie alebo šport
 - prechádzky
 - domáce práce
 - nákupy
 - ...
- nebolí :)

Zmeny v strave

- zvýšenie vlákniny (150+% DOD)
- vylúčenie cukrov, vrátane príloh (pečivo, ryža), iba z ovocia
- vyšší príjem bielkovín (2-3g / kg telesnej hmotnosti)
- nebývam hladný :)

Schudnite, utište svoje chútky na sladké, naberte energiu a pri tom stále jedzte, čo milujete

GLUKÓZOVÁ REVOLÚCIA



Udržte hladinu cukru v krvi v rovnováhe a vaš život sa zmení

JESSIE INCHAUSPÉ

Ondolla

Zmeny v bežnom fungovaní

- Stand desk - práca, homeoffice
- + upgrades
 - doma BOSU
 - práca pás na chodenie so sklonom
- sústredenie na NEAT aktivity - no excuses
- výsledky
 - minimálny inactive time
 - kroky z 10k na 15k
 - zvýšenie aktívnej energie
 - **viac energie, žiadne útlmy**

Geek starter pack

- Quick wins (skoro) od zajtra
 - Úplne prestať sedieť
 - Začať s NEAT aktivitami
 - radikálne obmedziť cukor
 - začnite jest kreatín
- Systematicky
 - jednorazovo zainvestovať do nástrojov
 - nastaviť stravu
 - nájsť si pohybové akvitity, ktoré aj bavia



James DiNicolantonio ✅

@drjamesdnic

Don't compare yourself to other people.

It's YOU vs. you.

Wake up earlier.

Hydrate better.

Workout more.

Eat better.

Sleep better.

Upgrade your habits. Upgrade your life.

Vybudujte si zdravé návyky/závislosti. 1% lepší každý deň. Nie je to sexy, nie je to po týždni vidieť, ale robte to pol roka... držím palce 

Ďakujem za pozornosť.

Jakub Jarabica

Spojme sa

 /in/jakubjarabica

 /jakubjarabica

