

Top 5 „Biohacks“



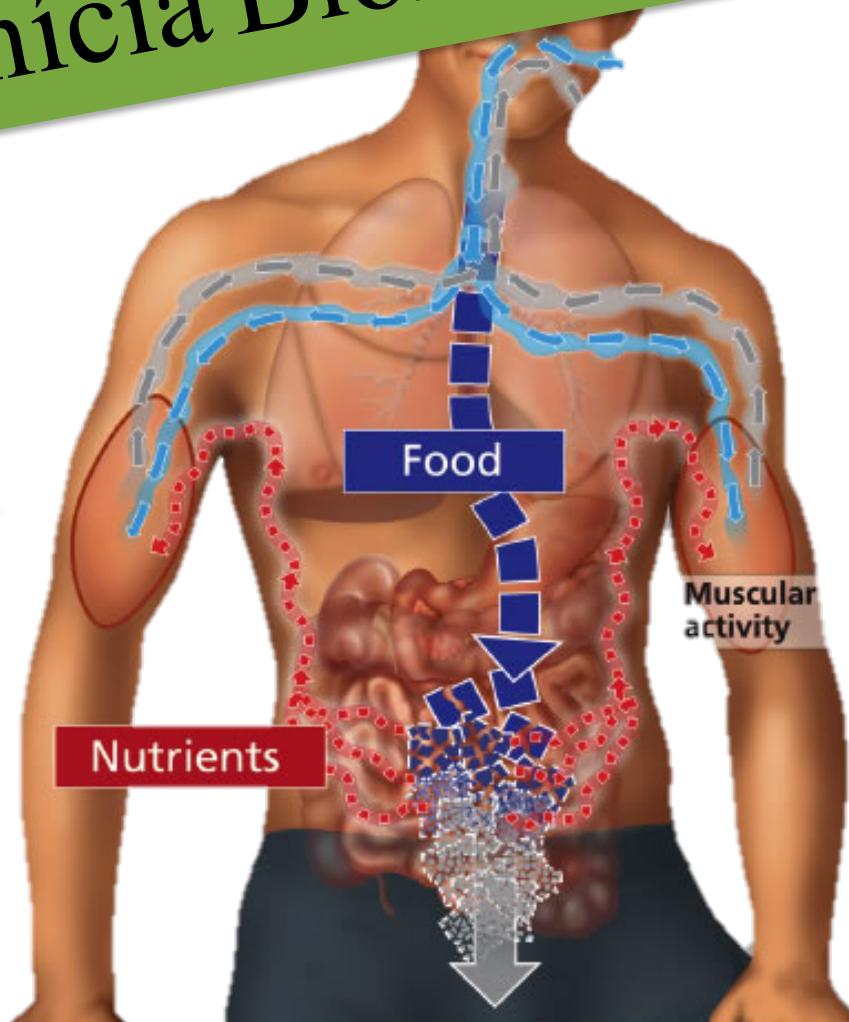
POWER UP
YOUR DAY

Excelovať chutí



...fyzicky, ale hlavne mentálne!

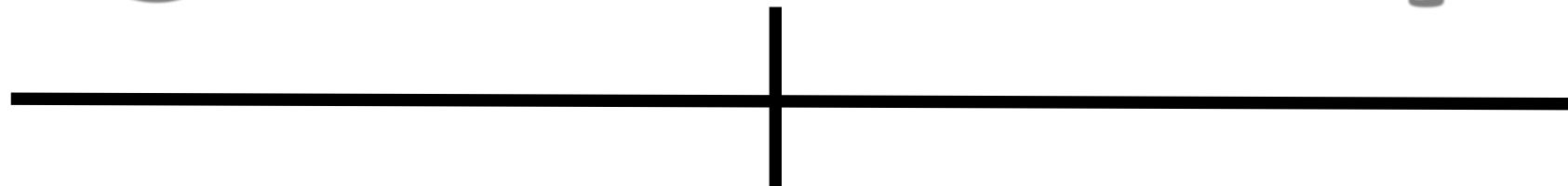
Moja definícia Biohackingu



Efektívna optimalizácia
vonkajšieho a vnútorného prostredia

Metabolizmus Biohackera

S



T

50% / 50%

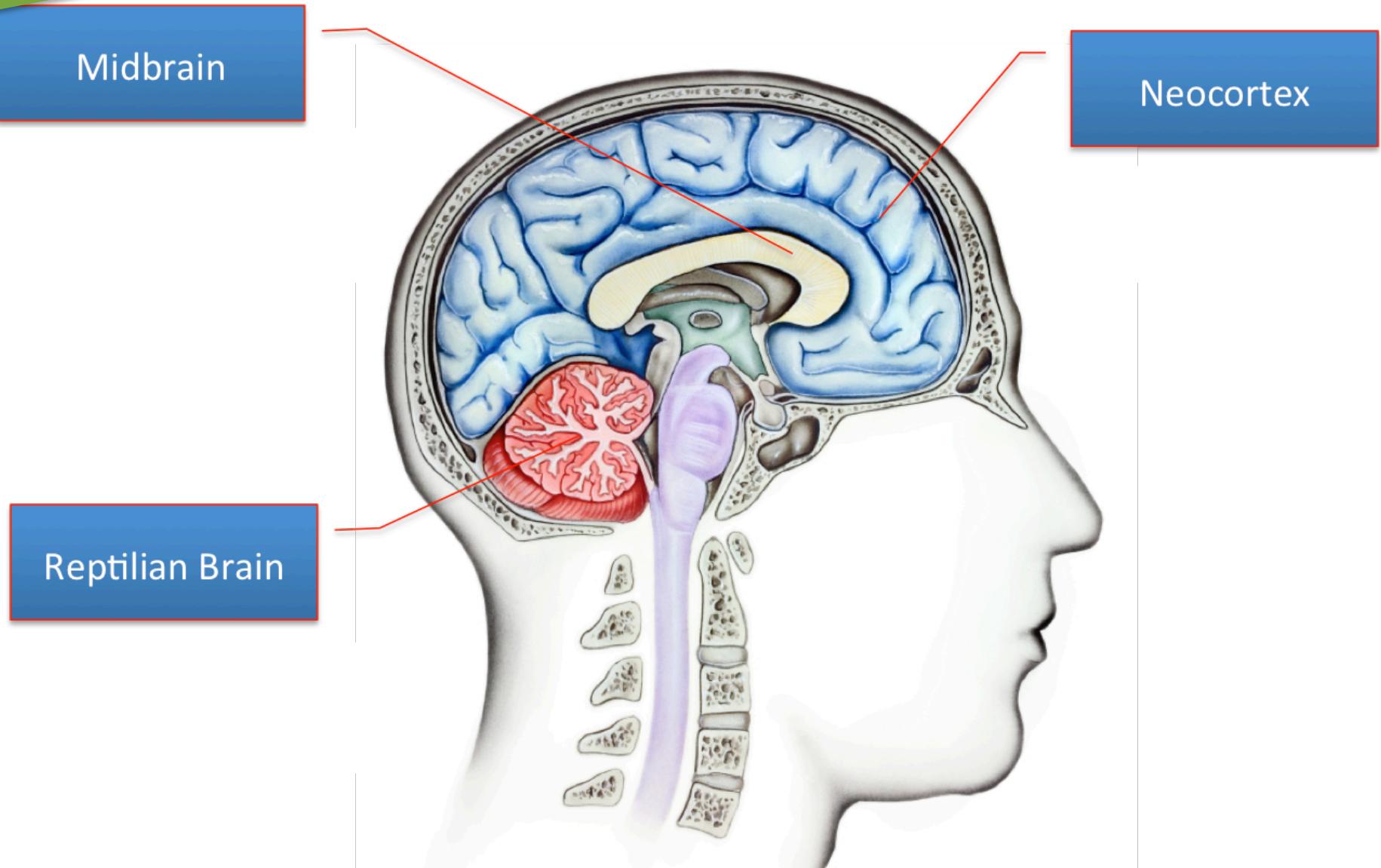
Sacharidový Vs. Tukový

Reakcia na stres a adaptácia

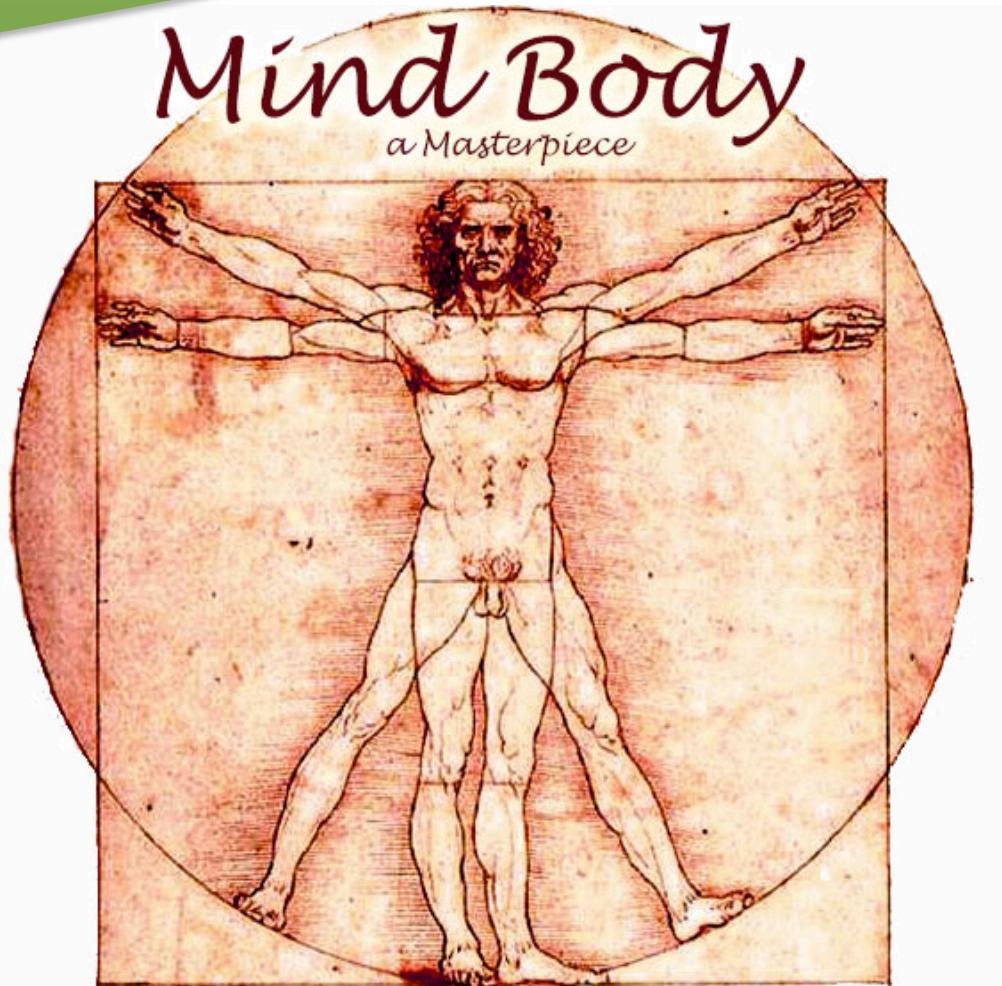


Čo ak všetko začína naozaj v našej hlave!?

Fyziológiu neoklameme



Efektívna výživa



Min Max prístup pre vysokú energiu

Nové kritériá

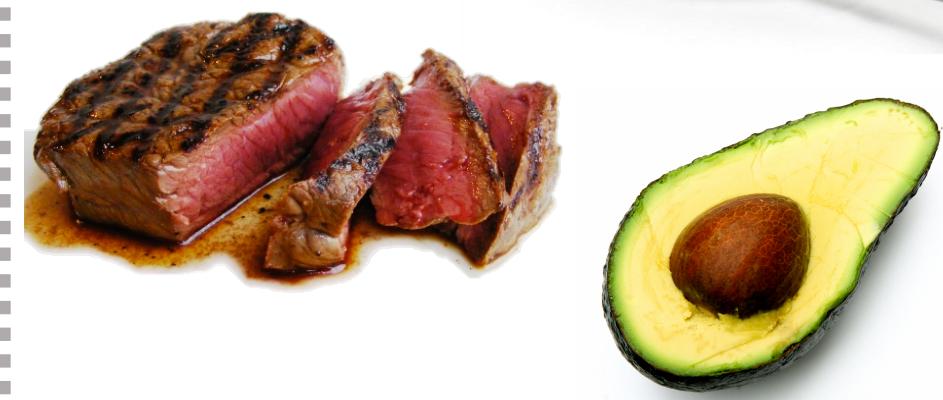
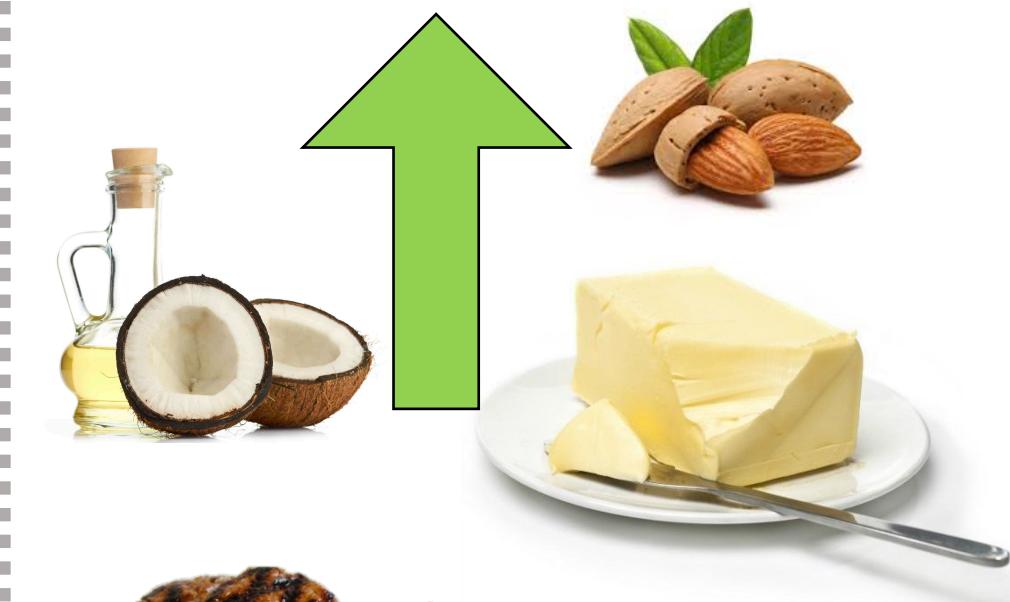
5

- čistá chut' 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

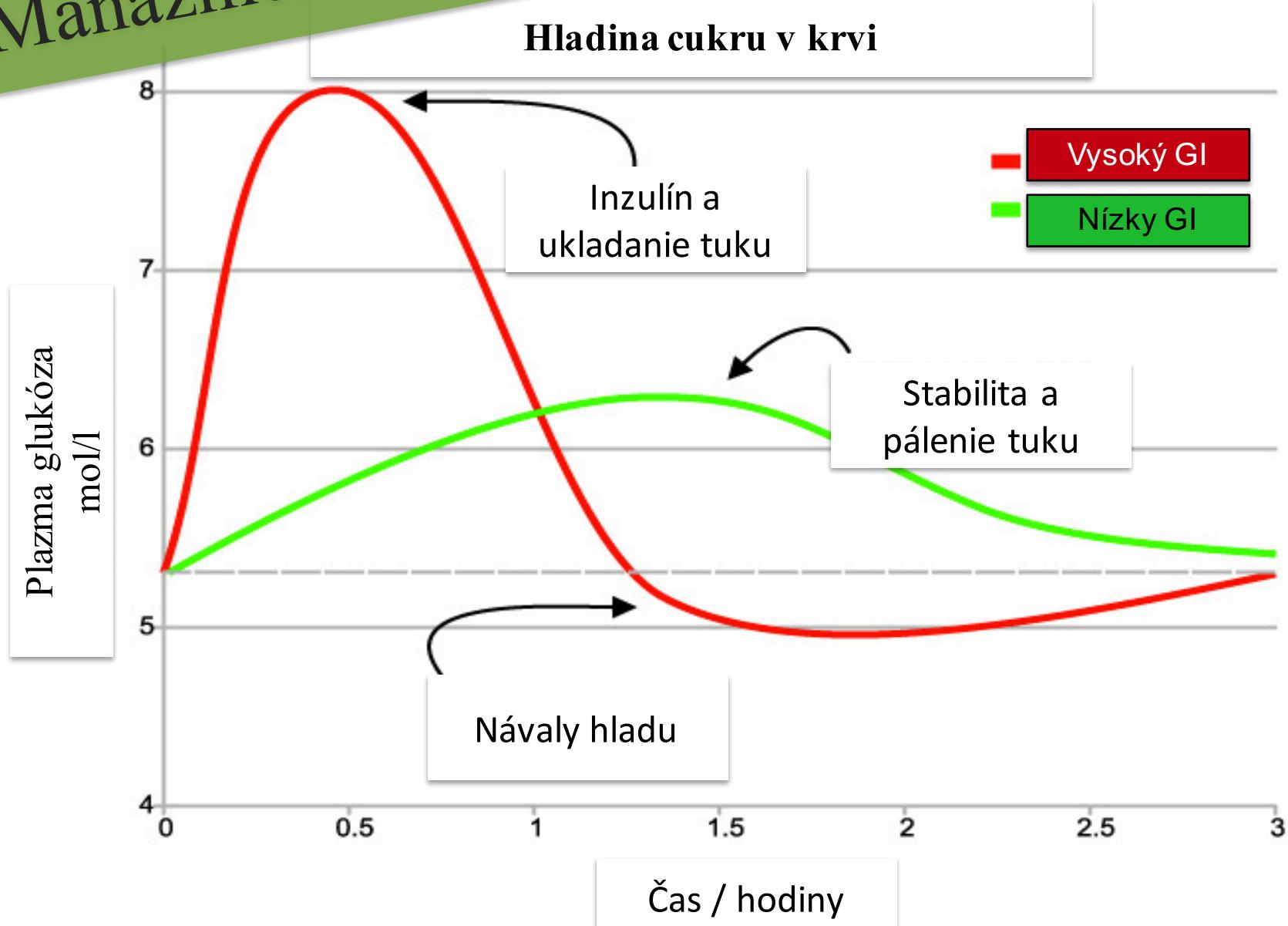


MASLO
 APPROVED

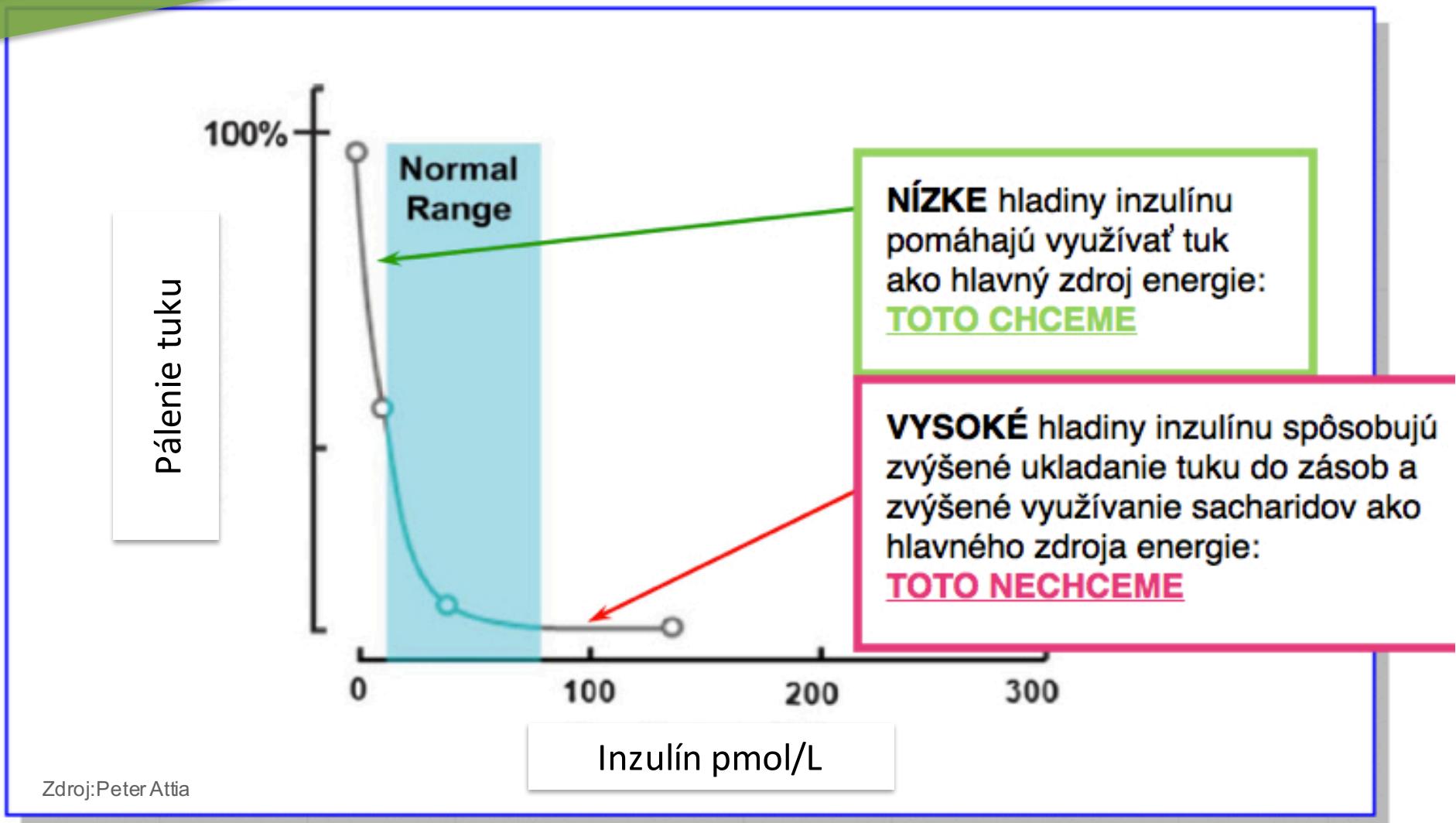
MARGARÍN

"Dôverujete viacej farmárovi,
alebo chemikom?!"

Manažment inzulínu/stresu



Inzulín a pálenie tuku



Optimálny „hackersky“ obed/večera



Kombinujte správne pre váš mozog!

Zamerajte sa na pomery

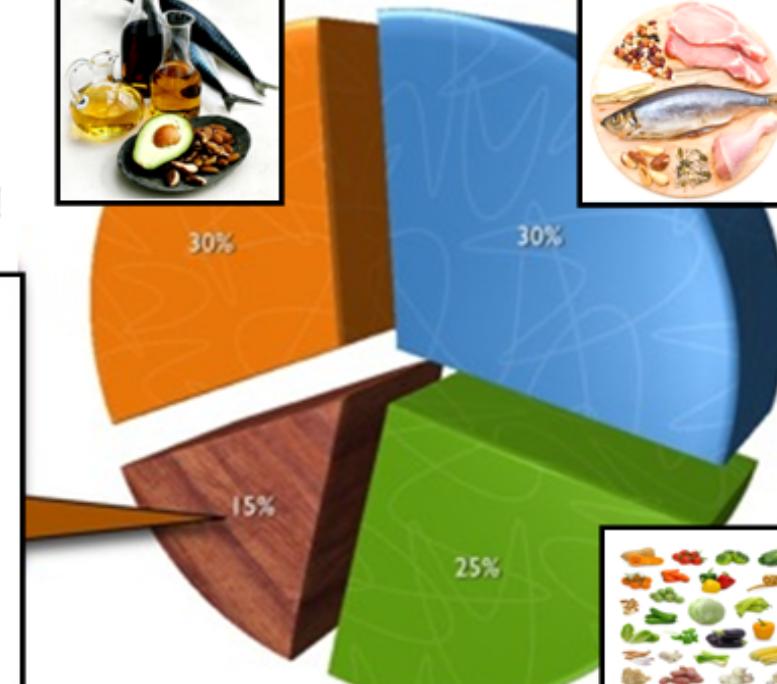
Vysoko koncentrované sacharidy !



Zdravé tuky



Bielkoviny



Nízko koncentrované sacharidy !

Zdroj: Vlado Zlatos

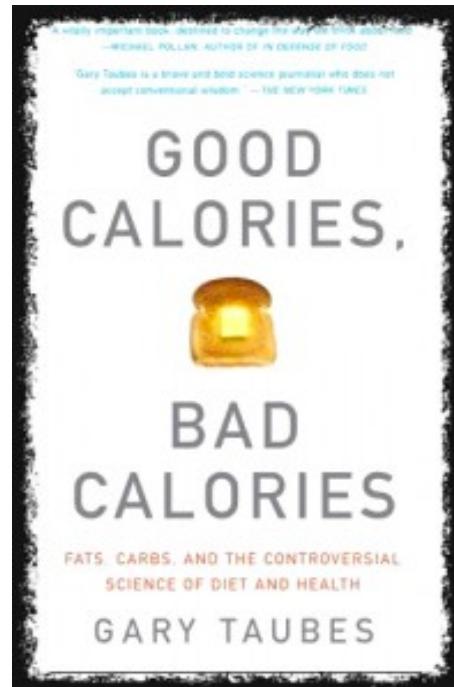
Kombinujte správne pre váš mozog!

Tanier “hustej” energie



Hlavne nezabúdajme na dobré tuky.

Kalorická rovnováha?



Klamstvo konvenčnej pravdy!

„LCMPHF“ DIET

1

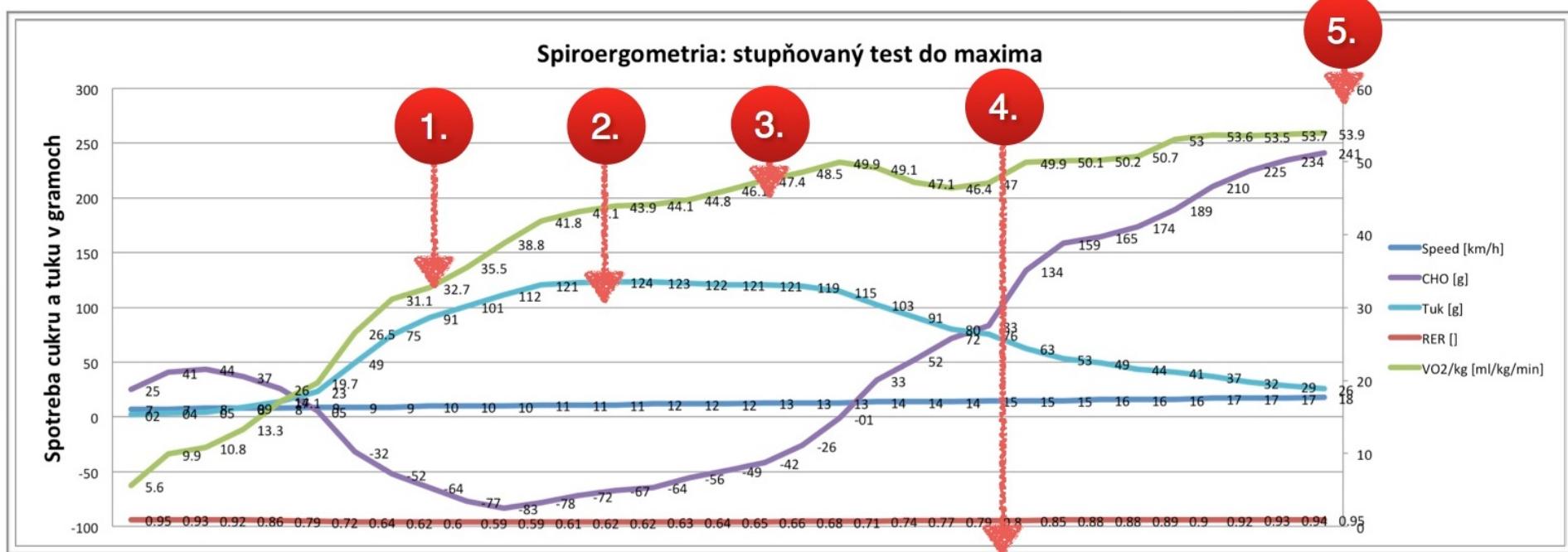
- Stabilný cukor v krvi
- Regulácia hladu a hormónov
- A,D, E, K + lepšia využiteľnosť vitamínov
- Podpora tukového metabolismu
- Skvelá myelinová výživa pre mozog

Ako však merat?

1

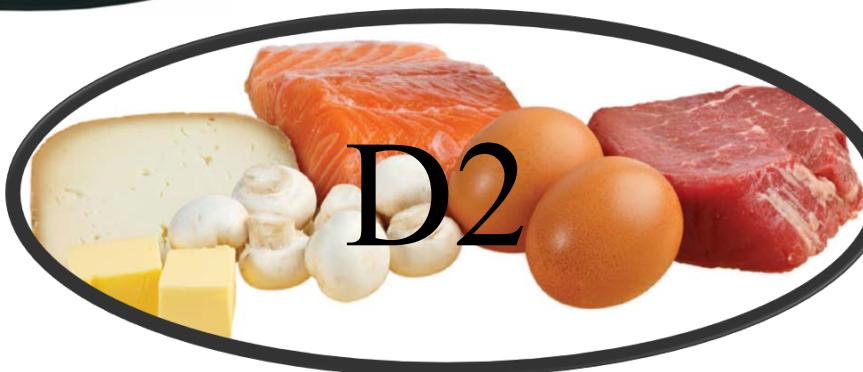
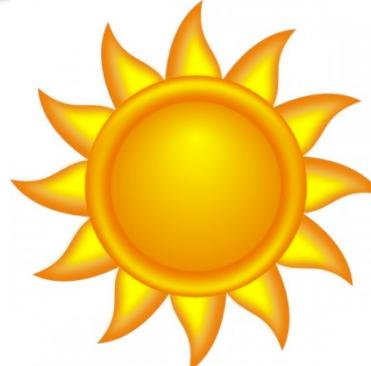
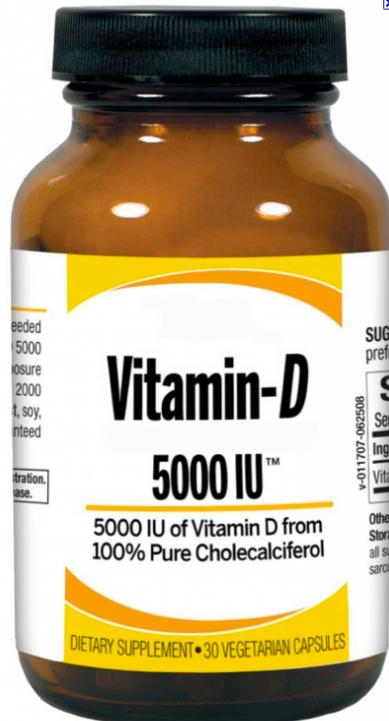


Spiroergometria: stupňovaný test do maxima



Vitamin D3

2



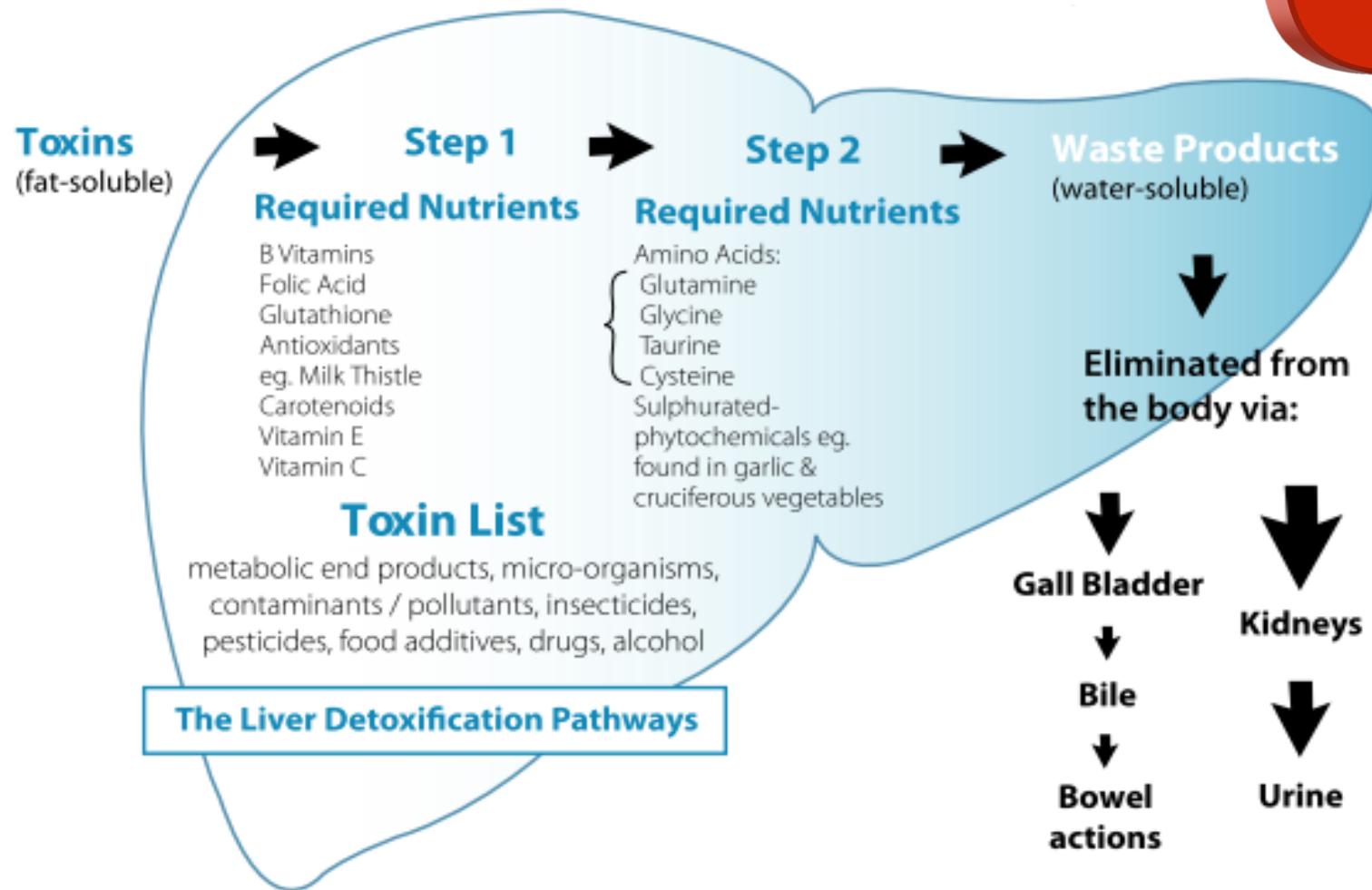
Vitamin D3

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

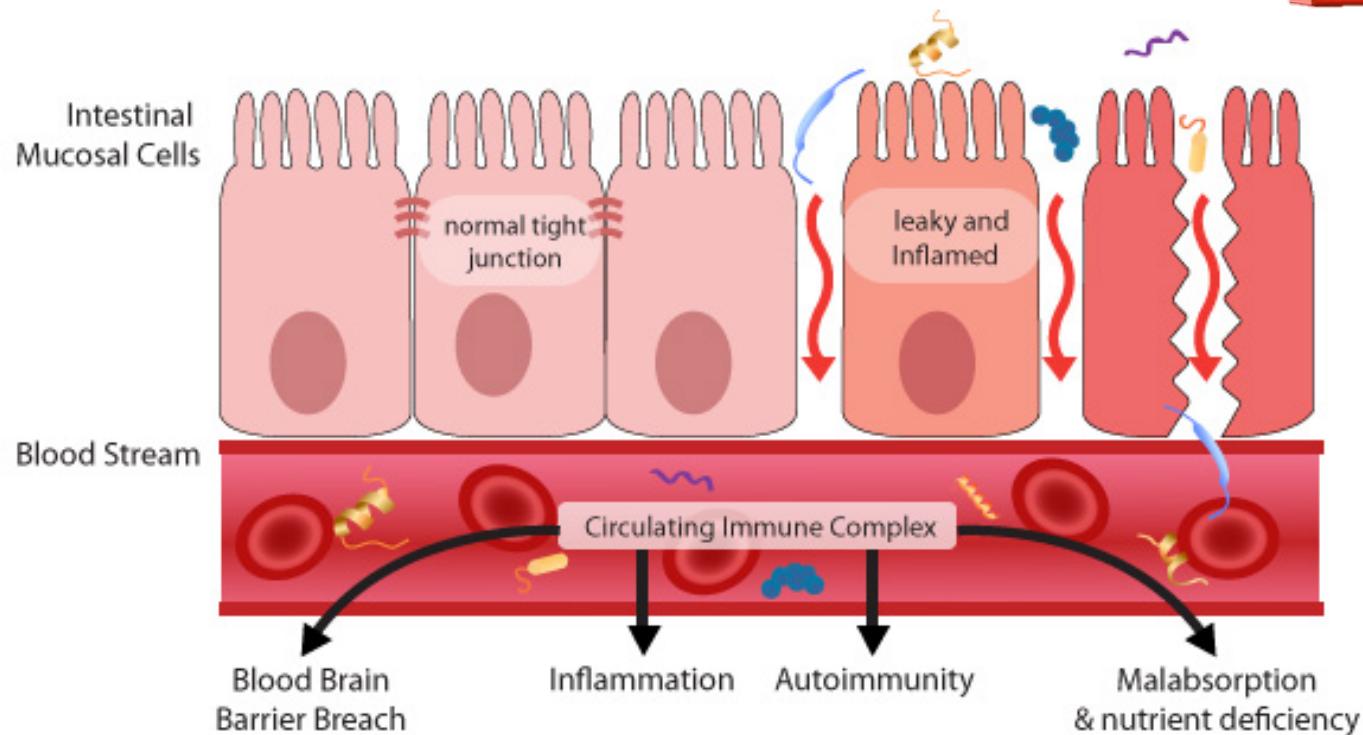
Eliminácia lepku

4



Eliminácia lepku

4



Gliadin-Transglutaminase Complex



Transglutaminase-2



Transglutaminase-3



Transglutaminase-6

Eliminácia lepku

4

- Problémové trávenie lepidla, zát'až pečene
- Pravidelné šmirgl'ovanie výstelky čriev
- Stres pre enterický nervový systém
- Oslabená imunita, alergie, intolerancie
- Mentálna hmla, únava, depresia TG6

“Hackerské raňajky”

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?



+ 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

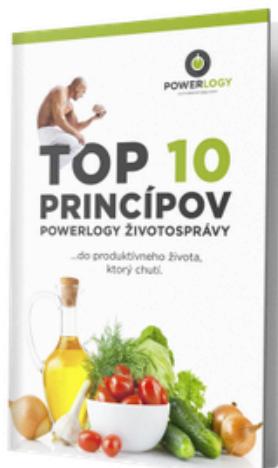
E-SHOP

Hľadať ...

Nájdi



Like us on
Facebook



SUŠIENKY S MANDĽOVÝM MASLOM A KÚSKAMI ČOKOLÁDY

SEP 17, 2015

Lahké a mäkké vďaka mandľovému maslu, ale zároveň chrumbavé, 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 arašídového aj mandľové maslo? Že neviete na čo by ste ho využili? Vedeli ste, že medzi arašídmi 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
- Jahňacia/Divina
- Losos, Tuniak, Pstruh
- Krevetky
- Biela ryba (treska)
- Tuniak v olivovom oleji
- Sardinky/ančovičky



Mliečne výrobky a iné

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



Orechy, strukoviny a semená

- Mandle/maslo
- Lieskovce/maslo
- Kešu/maslo
- Vlašské orechy
- Tekvicové semienka
- Sezamové semienka
- Slnečnicové semienka
- Lanové semienka
- Šošovica
- Fazuľa
- Cícer



Špecialitky

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



Zelenina & Ovocie



- Listová zelenina
- Brokolica
- Špenát
- Fazuľové lusky
- Červená kapusta
- Cuketa
- Baklažán
- Cibuľa
- Cesnak
- Paprika
- Paradajky
- Uhorka
- Avokádo
- Karfiol
- Zeler stopkový
- Mrkva
- Petrželen
- 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)



Korenia a Bylinky

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



Výživový poradca
a zakladateľ POWER COFFEE
Dušan Plichta

www.powercoffee.sk

Diskusia



POWER UP

YOUR DAY

www.dusanplichta.com