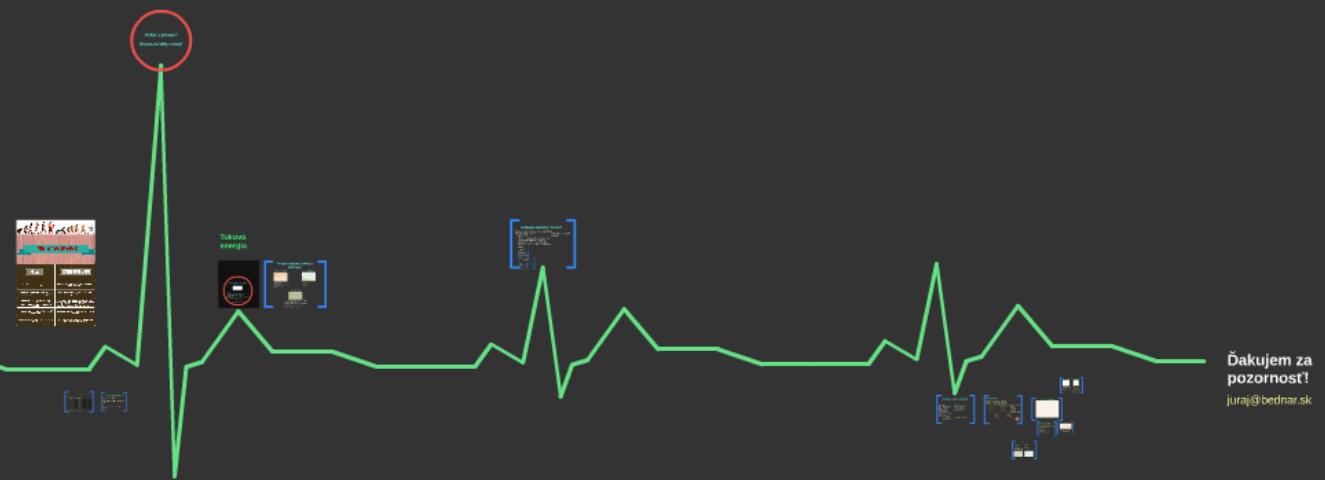




# Biohacking

*Using your freedom,  
becoming superhuman*

[juraj@bednar.sk](mailto:juraj@bednar.sk)

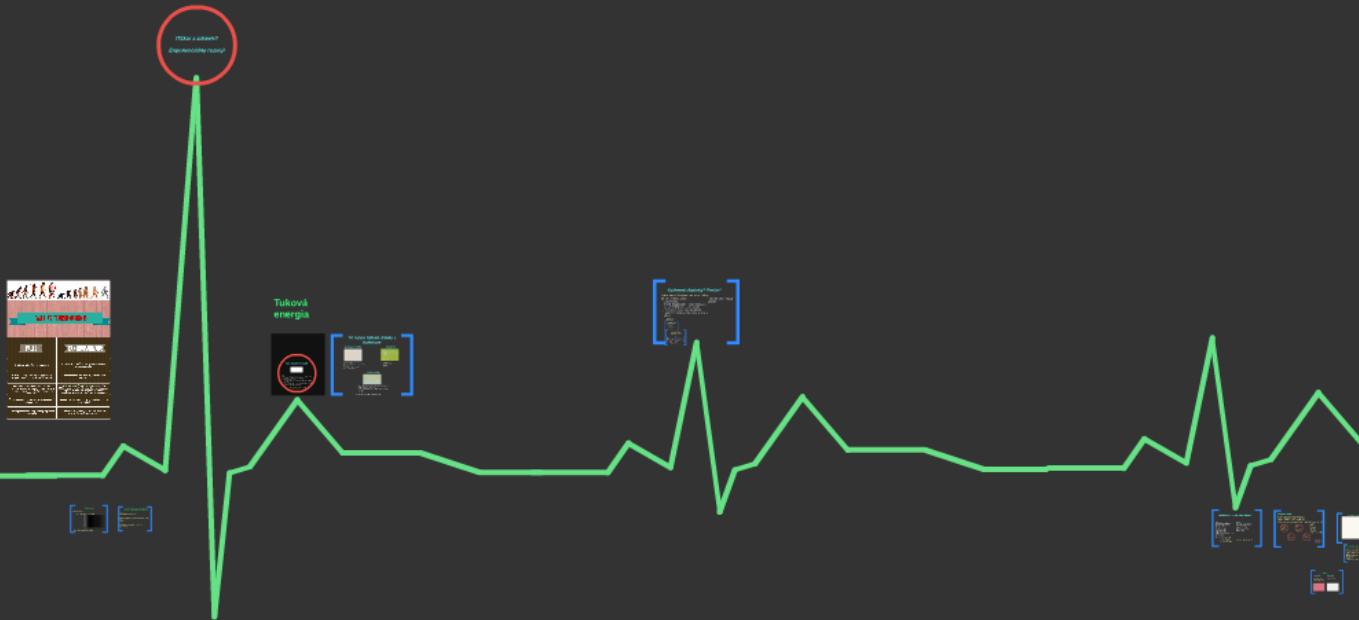




# Biohacking

*Using your freedom,  
becoming superhuman*

[juraj@bednar.sk](mailto:juraj@bednar.sk)



*ITčkar a zdravie?*

*Exponenciálny rozvoj!*

# 1000 rokov....

Janka & 2x Ken

Ako vyzerá 500-ročný človek?



Takže: Ako sa dožiť 1000 rokov?

# Čo je to hyperproduktivita

Rôzne stavy myслe

Na raňajky modafinil, cez deň 10 káv?

Rôzne spôsoby kreatívneho myslenia, ...



## PALEO VS TRANSHUMANIZMUS

PALEO

TRANSHUMANIZMUS



## PALEO VS TRANSHUMANIZMUS

### PALEO

Evolučná adaptácia na prostredie

Ešte toho veľa nevieme, je teda lepšie prispôsobiť sa tomu ako sme sa vyvinuli

Evolúcia nás doviedla tam, kde sme, zmeňme svoje prostredie na také, ako to, v ktorom sme sa vyvinuli. Tam fungujeme najlepšie.

Čo sa týka historických dát, je ľahké predčíť matku prírodu

Sme najvýkonnejší vtedy, keď využijeme to, kym sme

### TRANSHUMANIZMUS

Môžeme sa vyvíjať tak, že zmeníme seba aj svoje prostredie

Veda nás toho veľa naučila, využime tieto poznatky!

Môžeme zobrať evolúciu do vlastných rúk. Môžeme sa vyvíjať rýchlejšie ako cez prirodzený výber. Môžeme sa prispôsobiť nášmu terajšiemu prostrediu - alebo ho ešte vylepšiť!

Tento super liek pomohol už 300 ľuďom, podme ho vyskúšať!

Zmeňme to kym sme, aby sme sa dožili tisíc rokov a stali sa Superčlovekom!

# Tuková energia



## Tri ranné tukové drinky s kofeínom

**Bulletproof Coffee**

- coffee (great quality)
- grass-fed butter (alternative: ghee, coconut butter)
- MCT oil - optional
- blend, it's not enough to mix with a spoon!
- optional add-on: cinnamon

**Fat Matcha**

- 1/2 tsp. matcha
- 1/2 tsp. matcha powder tea
- 1/2 tsp. MCT oil
- 2 fl. oz. grass fed water

**Passion Maté**

- Maté + hot water, blend in blender thoroughly
- Filter, put back into blender.
- Add cacao butter, MCT oil and stevia+vanilla to taste.

Don't drink too much, it is STRONG!

# *Tri ranné tukové drinky s kofeínom*

## *Bulletproof Coffee*



- coffee (great quality)
- grass-fed butter (alternative: ghee, cocoa butter)
- MCT oil - ketones
- blend, it's not enough to mix with a spoon!
- optional add-on: cinnamon

## *Fat Matcha*



- 1/4 tsp turmeric
- 1/2 tsp matcha green tea
- 1/4 tsp cardamom & vanilla
- 1 tbsp MCT oil
- 2 tbsp grass-fed butter

BLEND!

## *Passion Maté*



- Maté + hot water, blend in blender thoroughly
- Filter, put back into blender.
- Add cacao butter, MCT oil and stevia+vanilla to taste.

Don't drink too much, it is STRONG!

# *Fat Matcha*



- 1/4 tsp turmeric
- 1/2 tsp matcha green tea
- 1/4 tsp cardamon & vanilla
- 1 tbsp MCT oil
- 2 tbsp grass-fed butter

BLEND!

# *Passion Maté*



- Maté + hot water, blend in blender thoroughly
- Filter, put back into blender.
- Add cacao butter, MCT oil and stevia+vanilla to taste.

Don't drink too much, it is STRONG!

# Vyživové doplnky? Prečo?

Dajte si spraviť krvný test! (pozor na hladiny)

Takmer každému chýba

- Vitamín B12
- Horčík (Magnesium) - hack: vstrebáva sa cez kožu (kúpel alebo sprej:)
- Vitamin D3 - hack: telo vie ukladať vitamín D, môžete si dat' naraz týždňovú dávku

Rybí olej, olej z treščej pečene

Jetlag?



# Melatonin

Modrá časť svetelného spektra prepína melatonín/  
serotonín

f.lux pre Mac OS X / Windows

Twilight pre Android

Night Mode for iOS >= 9.3

Jetlag hack: Tri dni pred cestou 0.5mg melatonínu v čase, keď v cieľovej  
časovej zóne zapadá slnko. NIE s postupným uvoľnovaním. Potom sa  
vyhýbajte na slnečné žiarenie.

At target zone's sunrise, turn ON lights

Taktiež: SleepCycle Alarm Clock (iOS), Sleep as Android

# Jedlo ako

## Liek



"When it comes to track record, it's hard to beat mother nature"

Nassim Nicholas Taleb

- Sacharidy ("karby")
- Tuky (potrebné na absorbcii vitamínov a minerálov)
- Bielkoviny (proteíny)
- Mikronutrienty (vitamíny, minerály, ...)

### Superfoods

Zdravé tuky (masolíghée, olivový olej, kokosový olej, živočisné tuky)  
Rybi olej  
Chia semienka  
Avokádo  
Bio vajíčka  
Chlorella / Spirulina  
Ako jahoda, avokádo, kokos  
... vitamíny A, C, E, D, K, B6, B12, Biotin, foliovo kys.

## Jed

### Alergie vs. intolerancia

Vaše telo nie je bankový účet (kalórie), je to chemický labák!  
Alergie: immunoglobulin E => uvoľní sa histamín, rýchla reakcia (minutky)

Skutočná intolerancia: nemáte enzym na trávenie (napr. laktózy)

Senzitívita (precitlivlosť): immunoglobulin G - pomáši ako IgE (hodiny až dni), chronické problémy s imunitou

Reakcie na jedlo: inzulinový špička a pád

Všetky typy často spôsobujú zápaly

### Nipoje

Prečo využívať jedlo? Lepšie je pre žaludek. Staví v strede až do dnešného dňa. Vedia, že jedlo má význam v živote.

Práca využívajúca jedlo:

... a množstvo ďalších

### Ökologické jedlo

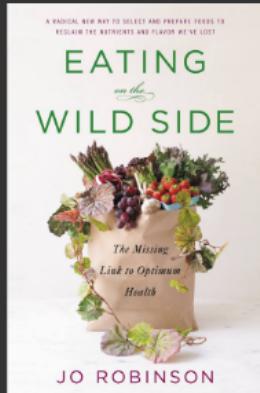
... a množstvo ďalších

### Ladenie a odstraňovanie

Lepok (Gluten)  
Sója  
(najmä nefermentovaná)  
Mliečne výrobky (casein, laktóza)  
Vajíčka  
Kukurica  
Arašídy  
Cukor  
3 týždne bez všetkých, 1 týždeň na každý test

# Intermittent fasting

# Liek



"When it comes to track record, it's hard to beat mother nature"

Nassim Nicholas Taleb

- Sacharidy ("karby")
- Tuky (potrebné na absorbciu vitamínov a minerálov)
- Bielkoviny (proteíny)
- Mikronutrienty (vitamíny, minerály, ...)

## *Superfoods*

Zdravé tuky (maslo/ghee, olivový olej, kokosový olej, živočíšne tuky)  
Rybí olej  
Chia semiačka  
Avokádo  
Bio vajíčka  
Chlorella / Spirulina

Ak pijete alkohol, s každou šálkou:  
• tabletka vitamínu C  
• pohár vody  
• aktívne uhlie, chlorella alebo spirulina

A RADICAL NEW WAY TO SELECT AND PREPARE FOODS TO  
RECLAIM THE NUTRIENTS AND FLAVOR WE'VE LOST

# EATING *on the* WILD SIDE



*The Missing  
Link to Optimum  
Health*

JO ROBINSON

“When it comes to track record, it's hard to beat mother nature”

Nassim Nicholas Taleb

- Sacharidy ("karby")
- Tuky (potrebné na absorbciu vitamínov a minerálov)
- Bielkoviny (proteíny)
- Mikronutrienty (vitamíny, minerály, ...)

## *Superfoods*

Zdravé tuky (maslo/ghee,  
olivový olej, kokosový olej,  
živočíšne tuky)

Rybí olej

Chia semiačka

Avokádo

Bio vajíčka

Chlorella / Spirulina

Ak pijete alkohol, s každou  
šálkou:

- tabletka vitamínu C
- pohár vody
- aktívne uhlie, chlorella alebo  
spirulina

# Bio vajíčka Chlorella / Spirulina

Ak pijete alkohol, s každou šálkou:

- tabletka vitamínu C
- pohár vody
- aktívne uhlie, chlorella alebo spirulina

# Jed

## Alergie vs. intolerancia

Vaše telo nie je bankový účet (kalórie), je to chemický labák!

Alergie: immunoglobulin E => uvoľní sa histamín, rýchla reakcia (minúty)

Skutočná intolerancia: nemáte enzym na trávenie (napr. laktózy)

Senzitivita (precitlivlosť): immunoglobulin G - pomalší ako IgE (hodiny až dni), chronické problémy s imunitou

Reakcie na jedlo: inzulínový špička a pád

Všetky typy často spôsobujú zápaly

### Nápoje

"Bez pridaného cukru"

Neodšťavujte ovocie (aspoň ho pomixujte)  
Šťava z ovocia je cukrová bomba (keď už ovocie, dajte si za hrst' bobul' - maliny, čučoriedky, ...)

Fruktóza ovplyvňuje hormóny, aj keď má dané ovocie nízky glykemický index!

Voda, minerálna voda, čaj, káva  
Gravitačné filtre sú lepšie ako reverzná osmóza (používam Propur)

### Čo by určite malo chýbať v každej kuchyni

Slnečnicový a repkový olej  
Rafinovaný cukor  
Malinovky, sirupy, džúsy  
... a múka, cestoviny, ...

## Ladenie a odstraňovanie

Lepok (Gluten)

Sója

(najmä nefermentovaná)

Mliečne výrobky (casein, laktóza)

Vajíčka

Kukurica

Arašidy

Cukor

3 týždne bez všetkých, 1 týždeň na každý test

# *Alergie vs. intolerancie*

Vaše telo nie je bankový účet (kalórie), je to chemický labák!

Alergie: immunoglobulin E => uvoľní sa histamín, rýchla reakcia (minúty)

Skutočná intolerancia: nemáte enzym na trávenie (napr. laktózy)

Senzitivita (precitlivosť): immunoglobulin G - pomalší ako IgE (hodiny až dni), chronické problémy s imunitou

Reakcie na jedlo: inzulínový špička a pád

Všetky typy často spôsobujú zápaly

## *Ladenie a odstraňovanie*

Lepok (Gluten)

Sója

(najmä nefermentovaná)

Mliečne výrobky (casein, laktóza)

Vajíčka

Kukurica

Arašidy

Cukor

3 týždne bez všetkých, 1  
týždeň na každý test

# Nápoje

"Bez pridaného cukru"

Neodšťavujte ovocie (aspoň ho pomixujte)  
Štava z ovocia je cukrová bomba (ked' už ovocie, dajte si za hrst' bobúľ - maliny, čučoriedky, ...)

Fruktoza ovplyvňuje hormóny, aj keď má dané ovocie nízky glykemický index!

Voda, minerálna voda, čaj, káva

Gravitačné filtre sú lepšie ako reverzná osmóza (používam Propur)

## **Čo by určite malo chýbať v každej kuchyni**

Slnečnicový a repkový olej  
Rafinovaný cukor  
Malinovky, sirupy, džúsy

... a múka, cestoviny, ...

# *Meditácia - a nie sme hipíci!*

## Physical

Lowers blood pressure  
Reduce inflammation  
Reduces anxiety  
Fixes headaches  
Mood enhancing  
Pain management  
Build your immune function  
Reduce fatigue  
Control stress hormones

~ 6000 štúdií  
Prečo to funguje?

## Mental

Improved concentration  
Break bad habits  
Improves memory  
Increased creativity  
Better sleep

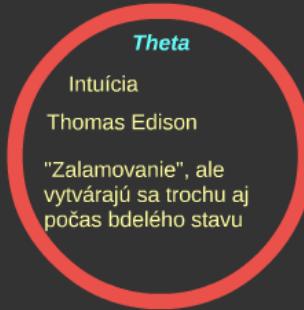
Vnímanie tela! (histamín?)

# Mozgové vlny

Rôzne spôsoby rozmyšľania

Mýtus "hladín" (alfa hladina)

Všetky typy mozgových vln sú dobré (na niečo)



GET  
YOUR  
HEAD  
TOGETHER!



# *Beta*

Doriti, ide ma zožrat' tiger,  
utekaj!

Máš nový e-mail!

Niekto postol na tvoju timeline!

Musím rýchlo bežať, pre decká do škôlky, potom mám stretko, potom letím na pol hodinky do fitka, ďalšie stretko, včer pivo s kamošmi, ...

# *Alfa*

## Kreatívna mysel'

NIE relaxácia! Je to stav s veľkým množstvom energie

Zavrite oči!

Je to "nič", ale iné "nič"

Použitie: Získanie energie, prebratie sa, vynachádzanie, vytváranie, rozmýšľanie

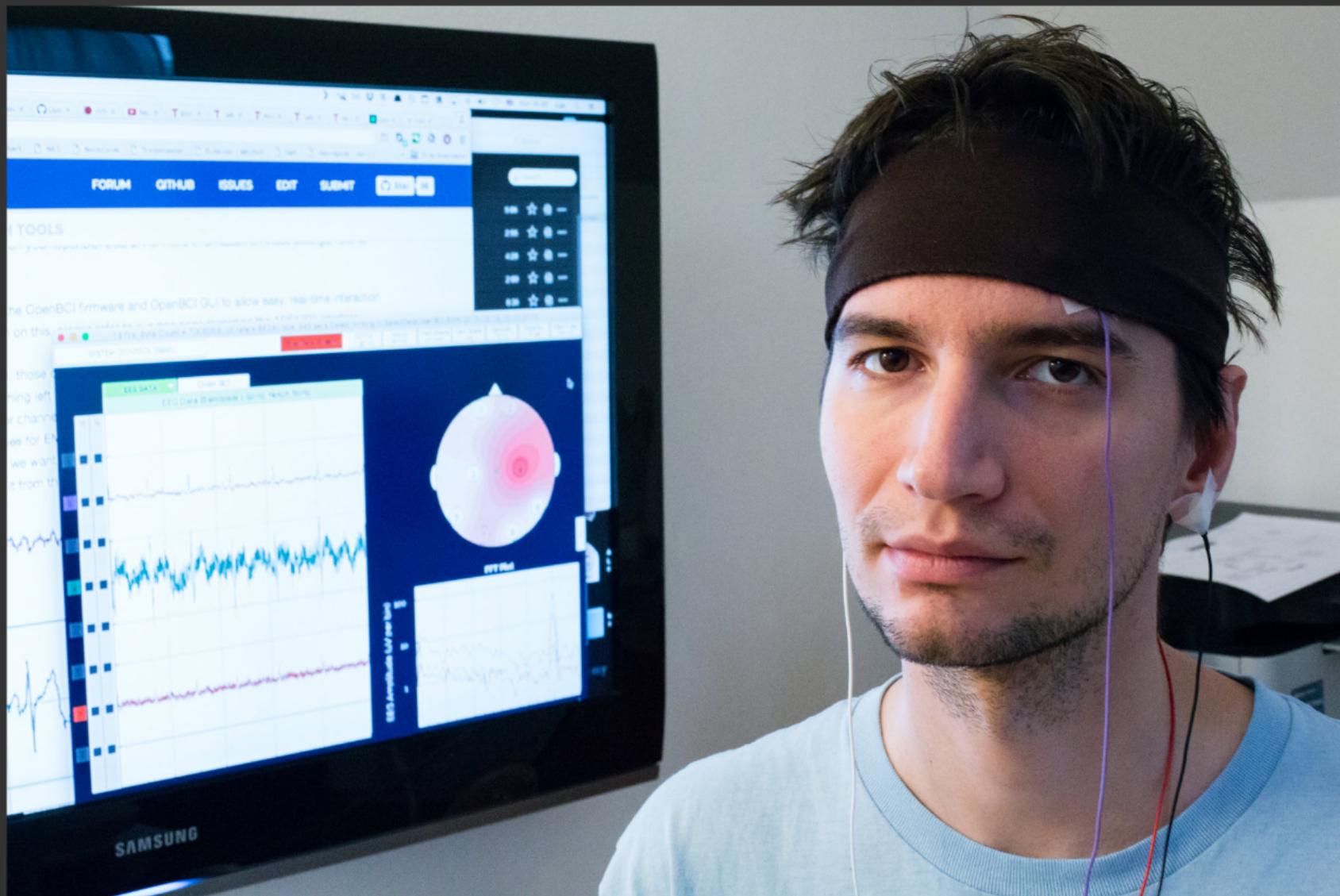
Na vytváranie alfa sa vyhýbajte:  
kofeínu, nikotínu, alkoholu,  
cesnaku

*Theta*

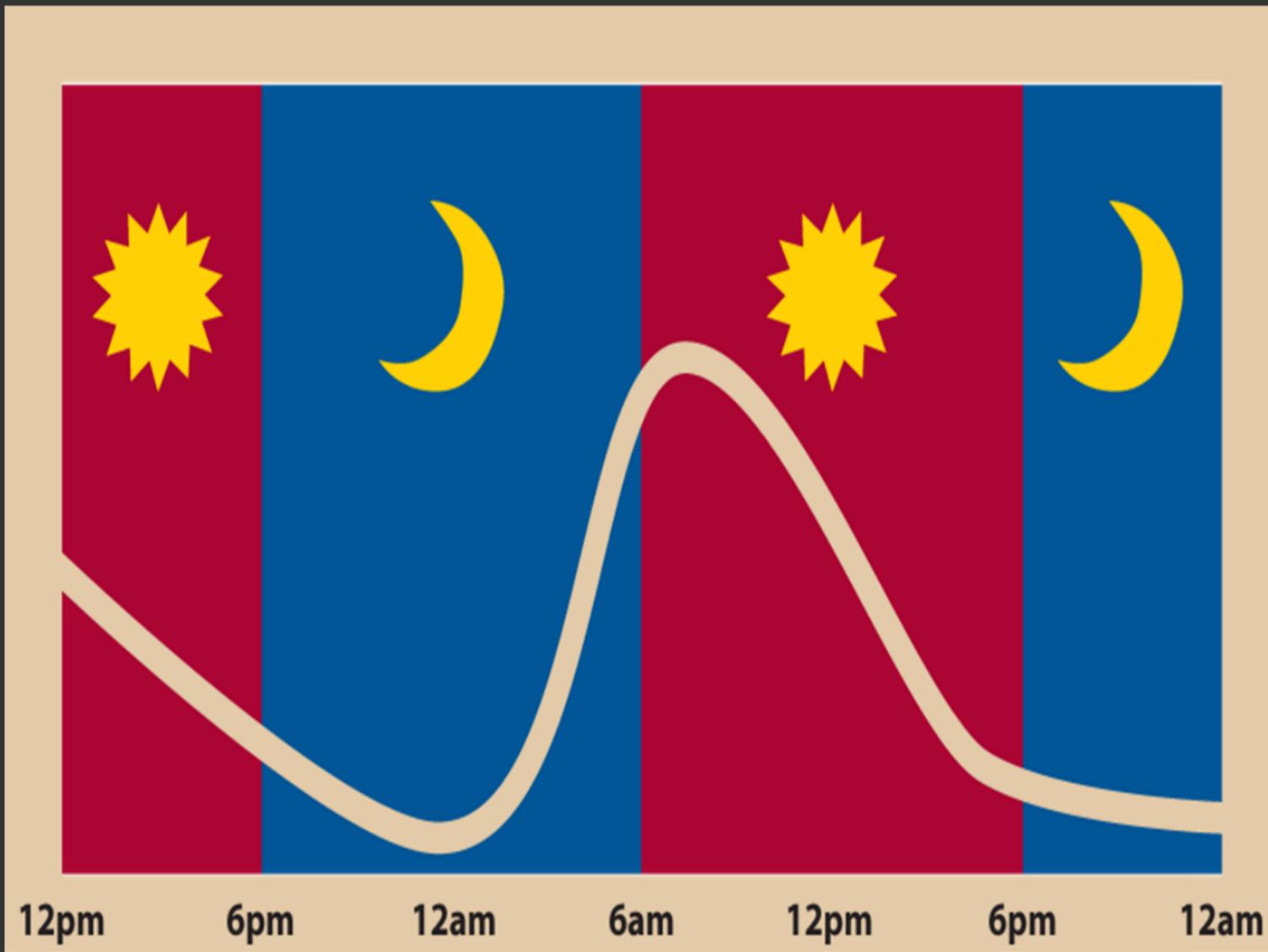
Intuícia

Thomas Edison

"Zalamovanie", ale  
vytvárajú sa trochu aj  
počas bdelého stavu



# Cortisol Circadian Rhythm



## Rise & Shine



Kurkuma, himalájska soľ, šťava z citróna,  
teplá voda, kokosový olej  
Hned' po zbudení

# Gény

## Naše DNA

23andme.com  
geneticgenie.org



## Mikrobióm

ubiome.com





Ďakujem za  
pozornosť!

[juraj@bednar.sk](mailto:juraj@bednar.sk)



# Biohacking

*Using your freedom,  
becoming superhuman*

[juraj@bednar.sk](mailto:juraj@bednar.sk)

