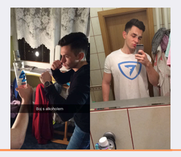
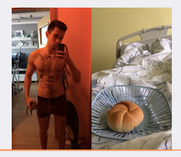
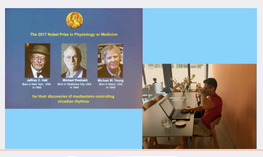
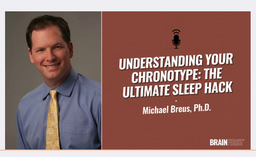
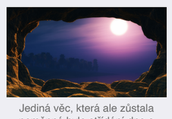
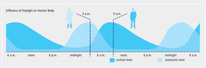
1. Úvod do Chronotypů

- Můj příběh
  - 
  - 
  -
  -
  - 
  - 

  -
- Co to je Cirkadiánní rytmus?
  -
    Na naší planetě se po celou dobu vývoje našeho těla vždy měnily podmínky; měnil se druh stravy, typ pohybu, počasí… 🌎
  - 
    Jediná věc, která ale zůstala neměnná bylo střídání dne a noci. ☀️🌙
  - 
    To byla ta jediná jistota po celou dobu evoluce, na kterou se mohly spolehnout už první eukaryotické buňky a podle toho začít řídit svoje tělesné procesy a formovat fyziologii do té podoby, jak vypadá dnes.🧠
  -
    🧬 A přesně takto se vyvinul tzv. Cirkadiánní rytmus, který mají všechny organismy od rostlin, přes živočichy až po lidi už přes 2,3 miliardy let.
  -
    Vývojem moderní civilizace a umělého osvětlení se ale začal tento rytmus narušovat a spolu s ním i paralelně přišly i civilizační onemocnění.
- Co jsou Chronotypy a proč jsou důležité?
  - Každý v sobě má jedny hlavní biologické hodiny, které mu ustavičně tikají v mozku, pak množství menších biologických hodin po celém těle, ALE ne každému ukazují jeho biologické hodiny stejný čas.
  - Rozdílnost vašich přátel, kolegů nebo rodiny v tom, kdy chodí spát, kdy se probouzejí, kdy mají hlad, kdy mají energii nebo kdy jsou unaveni. To vše rozhoduje Chronotyp.
  - Starý a nefunkční přístup: Sovy a Skřivani (popř. Kolibříci). Kdysi se používal MEQ dotazník, ten ale nezohledňoval důležité faktory jako charakter, potřeba spánku a zapomínal na 10% populace - insomniaky.
  - Nový přístup: 4 Chronotypy
    - 1. Delfíni (10% populace)
      - Lehcí spáči, kteří se budí při sebemenším zvuku a varují skupinu před nebezpečím.
      - Malá potřeba spánku, inteligentní, neurotičtí, insomniaci
    - 2. Lvi (15-20%)
      - Vstávají brzy, přebírají ranní službu na stráži a bedlivě sledují kolem se vyskytující predátory.
      - Střední potřeba spánku, ranní typy, optimisté
    - 3. Medvědi (50%)
      - Jejich cyklus se vyvíjí od doby, kdy vychází a zapadá Slunce, loví a potkávají se ve dne.
      - Velká potřeba spánku, jsou společenští a mají radši denní aktivit před nočními
    - 4. Vlci (15-20%)
      - O skupinu se starají během pozdní noci a usínají, když se někteří Lvi začínají probouzet.
      - Střední potřeba spánku, extroverze, tvořivost

2. Jak rozpoznat svůj Chronotyp

- Pracovní chronotyp
  -
    Dá se do určité míry přeučit, ale nikdy nebudete tak efektivní, jako když pojedete (a nebo se alespoň přiblížíte) svému Pravému chronotypu
- Věk
  - **OPTIMÁLNÍ DÉLKA SPÁNKU DLE VĚKOVÝCH SKUPIN:**

Novorozenci (0-3 měsíce)	14-17 hodin/den
Kojenci (4-11 měsíců)	12-15 hodin/den
Batolata (1-2 roky)	11-14 hodin/den
Předškoláci věk (3-5 let)	10-13 hodin/den
Školní věk (6-13 let)	9-11 hodin/den
Teenager (14-17 let)	8-10 hodin/den
Mladší dospělí (18-25 let)	7-9 hodin/den
Dospělí (25-64 let)	7-9 hodin/den
Starší dříví (64 a více)	7-8 hodin/den

    Zdroj: NATIONAL SLEEP FOUNDATION, National Sleep Foundation recommends new sleep times, 2017
- Pravý chronotyp
  -

  - Chronotyp Lev
    - Dominantní neurotransmiter je: DOPAMIN
    - Charakter
      - Extrovert
      - Zaměřený na lidi (lidé ho nabíjí)
      - Je závislý/á na vyhledávání nového, nesnáší stabilitu
      - Silné stránky (pokud je optimalizovaný): Empatický, prosociální, velká míra energie a motivace, chuť do života, dobrý společník, bavič, kreativita, vysoké sebevědomí, ve stresu jedná lépe
      - Slabé stránky (projevují se při špatném životním stylu a nedostatku dopaminu): Nesocilalizovanost, málo energie, nechuť nic dělat, nuda, promiskuita, závislost na substancích (káva, cigarety, alkohol…), život na hraně
    - Neurochemie
      - Vysoká citlivost na dopamin
      - Nutně potřebuje ke svému životu dopamin
      - Normální hladina serotoninu
    - Strava: Maso a nasycené tuky, vejce
    - Cvičení: Tréninková variabilita, neustálá změna a nové stimuly
    - Práce: Orientace na lidi — Obchodní zástupce, podnikatel, prodejce, učitel
    - Vztahy: Nejvíce se k němu hodí Medvěd, Lev
    - Vnitřní práce
      - Nedávat moc zklidňující dechové cvičení, ale spíše energizující (Ohnivý dech/Lví dech)
      - Napojení na přírodu, spaní v přírodě, grounding
      - Zařazovat čas sám/a ze sebou
      - Strach z opuštění
    - Spánek
      - Brzké vstávání (5:00-7:00) a brzké chození spát (22:00-23:00)
      - Nejíst těsně před spaním! Ideálně 3-4 hodiny
      - Pozor na modré světlo a stresory (film, myslení na práci, psaní komentářů a článků na soc. sítě..)
    - Doplňky stravy
      - Na povzbuzení: Káva, Alpha GPC, Uridin, Yerba maté, japonský zelený čaj
      - Na relaxaci: L-theanin, Magnesium bisglycinát+B6, CBD
    - Ranní rituál
      - Pozorovnání východu Slunce
      - Energizující dechové cvičení
      - Lehká ledová sprcha
      - Na snídani: Maso, domácí vejce, uzený losos
    - Zařadit
      - Dopaminový detox — 7-30 denní dopaminový detox:
        - Jak na to: Vyřadit všechny dopaminové stimuly: Káva, alkohol, nikotin, doplňky stavy, hudba, filmy, sociální sítě, porno…
        - Proč?
          - Obnovení dopamin. receptorů
          - Vyšší míra energie
          - Menší počet adenosin. recept.
          - Řízená askeze posiluje tělo i ducha
      - Pobyt na Slunci
      - Trénink/Cvičení
      - Omezení sociálních sítí (hlavně dopoledne) - 1 hodinu po probuzení nepoužívat vůbec mobil ani televizi
  - Chronotyp Vlk
    - Dominantní neurotransmiter je: ACETYLCHOLIN
    - Charakter
      - Extrovert
      - Zaměřný na úkol
      - Silné stránky (pokud je optimalizovaný): Vůdčí typ, silné organizační schopnosti, velká míra energie, schopnost dlouho hladovět, schopnost dlouho pracovat, kreativita, nové myšlenky a vylepšení,
      - Slabé stránky (projevují se při špatném životním stylu a nedostatku dopaminu, acetylcholinu): Agresivita, tvrdohlavost, bolesti hlavy, málo energie,
    - Strava
      - Potřebuje maso, vejce
      - Ve stravě má zvýšenou potřebu cholinu - vejce, losos,
      - Pravidelnost jídel ve stejný čas každý den
      - Omezit stimulanty
      - Nebát se sacharidů
    - Cvičení: Intenzivní tréninky, kde nechává maximum
    - Práce: Vyšší řídící pozice, vedoucí právník, učitel,
    - Vztahy
      - Být více empatický. Jak se asi semnou cítí ostatní? Nesnažím se, aby všechno bylo podle mě?
      - Přitahuje ho typ Medvěd, Delfín
    - Vnitřní práce
      - Rozvíjení lásky, empatie a důvěry k lidem
      - Práce s egem
    - Spánek: Blokovat modré světlo!
    - Doplňky stravy
      - Mg+B6 (Aktivní!)
      - Alpha GPC,
    - Ranní rituál
      - Rehydratace (voda+špetka soli)
      - Vystavovat se dennímu světlu co nejdříve po probuzení, ikdyž je pod mrakem
    - Zařadit:
      - Více relaxu a nepřepínat se v práci/fitku
      - Pořídit si modré světlo blokující brýle patrikhrbac.cz/bryle
      - Zařadit potraviny bohaté na cholin
  - Jeho neurotransmiter je: Serotonin

- 🐻 Chronotyp Medvěd
  - Charakter
    - Spíše introvert, ale miluje lidi
      - Čerpá energii o samotě, ale i s lidmi
    - Zaměřná na lidi
    - Silné stránky (pokud je optimalizovaný):
      - Silná empatie k lidem a zvířatům, ochota pomáhat
    - Slabé stránky (projevují se při špatném životním stylu):
      - Uzavřenost do sebe, nečinnost, gaučové povalečství, lenost
  - Strava
    - Losos, vejce
    - Omezit sacharidy a sladkosti
    - Lehká rostlinná strava
    - Nebát se řízené askeze
    - 4 hodiny před spaním nejíst a klidně dát snídani až cca 2 hodiny po probuzení, pokud není hlad
  - Cvičení
    - Kondiční cvičení, gymnastika
  - Práce
    - Práce s lidmi
      - Obsluha v restauraci, terapeut, psycholog
  - Vztahy
    - Medvěd, Lev, Vlk
  - Vnitřní práce
    - Pracovat na sebelásce a sebehodnotě, naučit se říkat ne
  - Spánek
    - Brzo spát a brzo vstávat
  - Doplňky stravy
    - Mg+B6
    - Káva, yerba
    - Esenciální oleje
  - Ranní rituál
    - Káva
    - Slunce/denní světlo
    - Dechové cvičení pro okysličení
  - Zařadit:
    - Pracovat s plánováním a checklisty, zařadit dopaminové aktivity a stimuly, vyhýbat se junk foodu a prům. zprac. potravinám
  - Omezit
    - Alkohol, THC, prokrastinaci
- 🐬 Chronotyp Delfín
  - Její neurotransmiter je: GABA
  - Charakter
    - Spíše introvert
    - Zaměřná na úkol
    - Silné stránky (pokud je optimalizovaný):
      - Analytické schopnosti, práce s čísly, inovativní schopnosti, vysoká míra inteligence, zaměřenost na detail,
    - Slabé stránky (projevují se při špatném životním stylu a nedostatku dopaminu):
      - egocentrismus, náladovost, střídání euforie a deprese, jsou sami k sobě dost kritičtí, pochmurná nálada
  - Strava
    - Losos, vejce
    - Lehká rostlinná strava
  - Cvičení
    - Přesný plán a držet se ho
  - Práce
    - Samostatná jasně definovaná práce, účetní, analytik, vědec, učitel
  - Vztahy
    - Vlkem
  - Vnitřní práce
    - Rozvíjet intuici, sebelásku a otevírat srdce
    - Práce s egem
  - Spánek
    - Brzo spát a brzo vstávat
  - Doplňky stravy
    - GABA: Inositol, glycin, Mg
    - Relax: CBD
    - Energie: „Neprůstřelná káva“ (káva+tuk)
    -
  - Ranní rituál
    - Sacharidová snídaně
    - Slunce/denní světlo
    - Zklidňující meditace/dechové cvičení
  - Zařadit:
    - Rozvíjení intuice
      - Empatie k lidem
    - Meditace, relaxace
-
  Existují Hybridy? Aneb laserově přesné určení vašeho Chronotypu
  - Pokud stále nevíte jaký jste chronotyp, udělejte si doplňující mini kvíz: **patrikhrbac.cz/minikviz**
  - Základní kvíz o chronotypech najdete na **4CHRONOTYPY.CZ**

- V práci
  - Chronotypy mohou ovlivnit vaši kreativitu: Lidé, kteří jsou „noční typy“ se často cítí být kreativnější ve večerních hodinách, zatímco lidé, kteří jsou „ranní typy“ se cítí kreativněji ráno.
  - Učení a práce podle chronotypu
    - Nejlepší čas na brainstorming
      - Nejhorší čas: 11:00-15:00
      - Delfín: 5:00-8:00, 14:00-16:00
      - Lev: 4:00-6:00, 20:00-22:00
      - Medvěd: 6:00-8:00, 21:00-23:00
      - Vlk: 7:00-9:00, 22:00-01:00
    - Nejlepší čas na učení se novému (kdy jste dostatečně bdělí a na vrcholu své Učební křivky)
      - Nejhorší čas: Uprostřed noci cca 4-7 ráno
      - Delfín: 15:00-21:00
      - Lev: 8:00-12:00
      - Medvěd: 10:00-14:00
      - Vlk: 17:00-24:00
    - Nejlepší čas na prezentaci nápadů
      - Delfín: 16:00-16:20
      - Lev: 10:00-10:20
      - Medvěd: 13:40-14:00
      - Vlk: 17:00-17:20
- Léky a doplňky stravy
  - Časování suplementů a léků
    - Cirkanuální suplementace
      - V létě je obecně méně důležité užívat doplňky stravy. Pozornost bych směroval buďto na individuální potřebu nebo obecně na nejdeficitnější minerál součastnosti - magnesium
      - V zimě je potřeba doplňků stravy o něco více. Jedná se hlavně o vitamin D společně s K2. Magnesium s B6, Zinek s mědí a Omega 3 - POUZE VE STRAVĚ!
    - Cirkadiánní suplementace
      - Správné načasování jednotlivých doplňků stravy je doslova klíčové.
        - Některé doplňky stravy jsou energizující (kofein, káva theobromin, matein) a některé utlumující (kozlík, GABA, melatonin, inositol, glycin), takže mají velký vliv na cirkadiánní rytmus a špatné načasování může tělu dávat zmatené signály.
          - Až si srovnáte svůj cirkadiánní rytmus tak zjistíte, že většinu energizujících ani utlumujících doplňků stravy potřebovat nebudete už nikdy.
      - Energizující doplňky stravy (užívat do 16:00)
        - Zinek
        - Magnesium malát
        - Japonský zelený čaj Sencha, káva, kakao
      - Uklidňující doplňky stravy (užívat ve stresových situacích před spaním)
        - Magnesium threonate
        - Magnesium bisglycinát
        - l-theanin
        - CBD olej
        - Kořen kozlíku lékařského
      - Syntetický melatonin
        - Mnoho lidí, když uslyší jak velký efekt na zdraví a melatotnin, žačnou ho suplementovat synteticky.
          - TO JE ALE OBROVSKÁ CHYBA
            - 1. Syntetický melatonin má velmi malou využitelnost v těle
            - 2. Nedá se přesně odhadnout dávka (časté noční můry, neschopnost se ráno dostat z postele, únava atd.)
            - 3. Užíváním tělo snižuje svou vlastní produkci (je to hormon!) a vzniká na něm závislost a po vysazení můžoz vzniknout problémy se spánkem.
            - 4. Syntetický melatonin NIKDY nebude tak efektivní jako náš vlastní, který je vyplavován v epifýze a střevech.
      - Pozor na antioxidanty
        - Při srovnaném CR není potřeba užívat žádné antioxidanty, váš nejsilnější je jen jeden - melatonin
          - Pokud užíváme nadměrné množství antioxidantů, dostanou se do buněk, kde vysílají falešný signál pro CR a matou buněčné hodiny, což má negativní efekt na CR.
    - Nejlepší časy léků
      - Antihistaminika - večer
      - Aspirin - před spaním
      - ACE inhibitory a ARB lokátory - před spaním
      - Léky na kyselý reflux - před snídaní
      - Beta blokátory - před spaním
      - Kortikosteroidy - odpoledne, ke snížení projevů během noci
      - Léky na pálení žáhy - po večeři
      - Multivitamíny - po snídani
      - Analgetika - čtyři hodiny před dosažením maximální bolesti
      - Léky na osteoporózu - hodinu před snídaní
      - Probiotika - při snídani
      - Léky na revmatickou artritidu - před spaním
      - Statiny - před spaním
    - Nebezpečné časy
      - Alergie - jsou nejhorší ráno, kvůli pylu nahromaděnému přes noc. Postižení se můžou ráno ukýchat.
      - Artritida - Klouby jsou ztuhlejší ráno mezi 8:00 a 11:00, protože váš imunitní systém se přes noc přepíná a stupňuje se zanícení.
      - Astmatické záchvaty - Přicházejí nejčastěji ráno mezi 4:00 a 6:00, kdy plíce nejméně fungují.
      - Bolesti hlavy a napětí - nejpravděpodobněji nastávají v pozdním odpoledni.
      - Deprese - Se nejvíce projevují při probuzení v 8:00
      - Migrény se začínají ozývat ráno kolem 4:00 a jsou nejsilněji pociťovány při probuzení.
      - Mozkové příhody se nejčastěji objevují mezi 6:00 a polednem.
      - Návaly horka u žen v menopauze jsou nejintenzivnější a nejčastější během pozdního večera kolem 21:00 a pokračují přes noc.
      - Obsah cukru v krvi bude zvláště vysoký, když játra začnou vylučovat glukózu do oběhového systému mezi 4:00 a 6:00, aby vás probudily.
      - Pálení žáhy nejčastěji nastává po večeři, kdy dochází k největší produkci žaludečních šťáv, což se zhoršuje v ležící poloze na gauči nebo v posteli.
      - Srdeční selhání jsou nejčastěji mezi 6:00 a polednem kvůli přílišné aktivitě krevních destiček a srážení bílkovin.
      - Syndrom neklidných nohou nejvíce obtěžuje o půlnoci.
      - Vysoký krevní tlak je na nejvyšším bodě ve 21:00
      - Záchvaty jsou nejčastěji mezi 15:00 a 19:00.

Chronotypy v praxi

3. Jak využít svůj Chronotyp v běžném životě

- Chronotypy mohou ovlivnit vaše zdraví: Lidé, kteří jsou „ranní „typy mají nižší riziko některých zdravotních problémů, jako je cukrovka, srdeční choroby a deprese, zatímco lidé, kteří jsou „noční „typy mají vyšší riziko těchto problémů a měly by tomu uzpůsobit svůj životní styl.
  - Ve zdraví
    - Jídlo a pití
      - Snídaně, oběd, večeře
        - Z hlediska cirkadiánního rytmu je nejlepší mít 3 „upevňovací" jídla denně, které dáváte každý den ve stejný čas
          - Např.: Snídaně 6:00, Oběd 12:00, Večeře 18:00
            - Všechno mezitím je už jen bonus, v těchto 3 jídlech byste měli splnit váš kalorický a makro a mirko nutrientní příjem
              - Hlavní je dodržet alespoň 1,5-2g bílkovin na 1kg tělesné váhy (viz. online trénink Efektivní stravování)
        - Mějte 12 hodinový blok pro příjem potravy
        - Snídaně - nejdůležitější jídlo pro cirkadiánní rytmus
          - Naučte se snídat každý den ve stejný čas - ve slinivce, játrech a žaludku jsou orgánové hodiny, které když zaznamenají jídlo, je to pro ně signál, že začíná den a začnou zapínat všechny metabolické funkce, včetně hormonů
            - Postupně si na to zvyknete a tělo si o snídani začně říkat vlčím hladem do půl hodiny po probuzení - značí srovnávání CR
            - Tím, že nebudete jíst alespoň 3 hodiny před spaním a prodloužíte si takto „půst", tak i lidé, kteří nesnídají začnou mít chutě na snídaně.
              - Jak si správně nastavit snídani najdete v tréninku Efektivní stravování NAPLNO
        - Nejíst těsně před (3h) spánkem - udělejte si z toho zvyk. Začněte klidne např na 2 hodinách a postupně zvyšujte.
          - Aby se tělo mohlo přepnout do „opravovacího" režimu a opravě poničených organel, mohl se vyplavit melatonin (nejsilnější antioxidant), tak je potřeba, aby nebyl zvýšen inzulín.
          - Dále je potřeba, aby se v noci vyplavil náš nejsilnější spalovač tuků - růstový hormon a ten se vyplaví jedině tak, že budeme v tzv. katabolismu, tedy půjdeme spát s prázdným žaludkem
          - V noci je činnost střev a tráveni utlumena, proto není dobré jíst pozdě večer, protože se jídlo snadněji ukládá do tuků a tělo se musí přepnout do nouzového režimu a prát se s potravou.
          - Navíc máme v orgánech hodiny (cirkadiánní rytmus), jejichž aktivováním bychom si tento biorytmus rozhodili a to by mělo za následek rozhození hormonů a dalších důležitých pochodů v těle.
          - Po večeři (max 19:00) už tedy žádné křupky, chipsy, čaje, limonády, oříšky, pivo, víno) max čistou neperlivou vodu. Do trávicího traktu nesmí přijít žádná kalorie.
            - TIP: Vyčistěte si hned po večeři zuby
        - Konzumujte kofein (kávu, hořkou čokoládu, kakao, kofeinové čaje) ideálně v dopoledních hodinách
          - Kofein může mít poločas rozpadu až 8 hodin, tzn. pokud si dáte kávu ve 12:00, ve 20:00 budete mít ještě půlku v sobě.
            - Nemusíte to sice cítit, ale na kvalitě spánku a regeneraci organismu se to podepíše.
        - Nejlepší čas pro snídani, oběd a večeři
          - Delfín
            - Snídaně 8:00
            - Oběd 12:00
            - Večeře 19:30
          - Lev
            - Snídaně 6:00
            - Oběd 12:00
            - Večeře 18:00
          - Medvěd
            - Snídaně 7:30
            - Oběd 12:30
            - Večeře 19:30
          - Vlk
            - Snídaně 8:00
            - Oběd 13:00
            - Večeře 20:00
      - Svačiny
        - Banánový čaj
          - Ingredience:
            - 1 zralý banán
            - 2 a půl hrnku vařící vody
          - Postup:
            - 1. Banán pečlivě omyjte, abyste odstranili špínu, bakterie a zbytky pesticidů. Nejlepší je použít bio banány
            - 2. Odkrojte pryč zhruba centimetr na obou koncích banánu.
            - 3. Slupku neloupejte a podélně banán rozkrojte.
            - 4. Obě poloviny bánánu vložte do vařící vody a deset minut nechte povřít.
            - 5. Pokud chcete, můžete si nápoj osladit kapkou medu nebo špetkou skořice.
        - Nejlepší čas na svačinu
          - Delfín: 15:00
          - Lev: 9:00 nebo 16:00
          - Medvěd 16:00
          - Vlk: 16:00
        - Nejhorší čas na svačinu - UPROSTŘED NOCI
        - Svačina po fyzickém pohybu
          - 60 minut +
            - Dejte si svačinu do půlhodiny po cvičení
          - Střední nebo mírná intenzita
            - Bez svačiny, najezte se do 1-2 hodin po cvičení
      - Káva
        - Nejhorší čas na pití kávy:
          - Do dvou hodin po probuzení a 6 hodin před tím, než jdete spát.
        - Nejlepší čas na pití kávy - při poklesu hladiny kortizolu nebo v tyto časy:
          - Delfín: 8:30-11:00 nebo 13:00-14:00 Vlk: 12:00 - 14:00. Žádné kořenové nápoje po 14:00, včetně kávy bez kofeinu (ano, i v bezkofeinové kávě je kofein).
          - Lev: 8:00-10:00 nebo 14:00-16:00
          - Medvěd: 9:30-11:30 nebo 13:30-15:30
          - Vlk: 12:00 - 14:00. Žádné kořenové nápoje po 14:00, včetně kávy bez kofeinu.
        - Pozor na hořkou čokoládu: Třicetigramový kousek 70% čokolády obsahuje 70mg kofeinu, což je skoro stejné množství jako šálek espressa.
          - Nejezte čokoládu po večeři
      - Pití alkoholu
        - Nejhorší čas pro pití alkoholu
          - Uprostřed dopoledne a těsně předtím, než jdete spát.
        - Nejlepší čas pro pití alkoholu, aneb šťastné bio-časové hodinky
          - Delfín: 18:00-20:00
          - Lev: 17:30-19:30
          - Medvěd: 18:30-20:30
          - Vlk: 19:00-21:00
      - Přejídání se
        - Nejhorší čas na přejídání
          - 21:00-5:00
        - Nejlepší čas na přejídání
          - Lev: 14:00. Abyste zabránili dopolednímu poklesu energie, dostaňte do sebe bílkoviny.
          - Delfín: 10:00 nebo čas pozdní snídaně
          - Medvěd: 8:00. Snídani považujte za největší jídlo dne a čas, kdy se můžete přejíst.
          - Vlk: 8:00 Snídani považujte za největší jídlo dne a čas, kdy se můžete přejíst.
    - Cvičení podle chornotypu
      - Ne vždy ale jde dodržet necvičení za tmy, obzvláště v zimě, kdy je brzy tma.
        - Chtěl jsem tím spíše ilustrovat, že v zimě není potřeba cvičit tak tvrdě po setmění (často na to ani není taková energie jako v létě).
      - Chyba - nutit se do fyzické aktivity. Správně - jít s proudem své energie a užívat si fyzickou aktivitu a vytěžit z ní nejvíce.
      - Nejlepší čas na běhání
        - Nejhorší čas: 6:00
        - Lev: 17:30 - pro lepší časy a přísun energie
        - Delfín: 7:30 Pro lepší spánek (ne příliš intenzivní běh!)
        - Medvěd: 7:30-12:00 - kvůli spalování tuků
        - Vlk: 18:00 - výkon a večerní spalování
      - Nejlepší čas na týmové sporty (Doba, kdy jste nejméně unavení, je čas vaší síly dobré nálady a koordinace)
        - Nejhorší čas: Brzy ráno
        - Delfín: 17:00-19:00
        - Lev: 14:00-16:00
        - Medvěd: 18:00-20:00
        - Vlk: 18:00-21:00
      - Nejlepší čas na jógu
        - Nejhorší čas na jógu: Východ slunce. Čas, kdy vaše tělo ještě není zahřáté na větší protahování a mohli byste se zranit. Při východu slunce dělejte jen pokud jste alespoň středně pokročilí.
        - Delfíni: 22:00, ke snížení kortizolu a krevního tlaku před usnutím
        - Lev: 8:00 nebo 17:00 Těsně před prací nebo hned po ní.
        - Medvěd: 12:00 nebo 18:00 Před obědem nebo pro západu Slunce.
        - Vlk: 18:00 nebo 22:00 Před večeří nebo jako relaxaci během večerního času, kdy vypínáte displeje a tlumíte světla.
      - Nejlepší čas na posilování
        - Nejhorší čas: 6:00
        - Delfín: 20:00 - vaše teplota stoupá a hladina kortizolu a tepová frekvence klesají, ideální stav pro růst síly a svalů.
        - Lev: 14:30 - 17:00 čas vašich svalů
        - Medvěd: 16:00-19:00 Vaše tělo je na posilování nastaveno ale pokud necvičíte pravidelně, vaše svalová síla nenaroste a neurychlí to ani vás metabolismus.
        - Vlk: 18:00-19:00. Prp zvýšení svalové hmoty a urychlení metabolismu je rutina podstatná. Přestože vrchol vaší síly přijde později, je dost nepravděpodobné a proti-cirkadiánní cvičit ve 22:00.

Cvičení 3 hodiny před usnutím může zpozdit spánek.

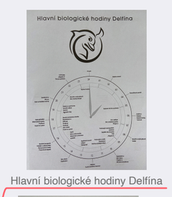
- Zdraví a další tipy
  - Obrana proti nemoci
    - Nejhorší čas: 2:00
    - Delfín: 23:30-6:30
    - Lev: 22:30-5:30
    - Medvěd: 22:30-7:00
    - Vlk: 00:30-7:30
  - Očkování proti chřipce (na začátku října)
    - Delfín: 13:00
    - Lev: 16:45
    - Medvěd: 11:30
    - Vlk: 17:45
  - Mamografické vyšetření
    - Nejhorší čas: Na konci dne, po vypití spousty kávy a během posledního týdne vašeho menstruačního cyklu.
    - Nejlepší čas: Během prvního týdne vašeho menstruačního cyklu.
  - Vyprazdňování se
    - Nejhorší čas: 1:00-5:00
    - Delfín: Kdykoliv máte nutkání.
    - Lev: 7:00
    - Medvěd: 9:00
    - Vlk: 11:00
  - Návštěva terapeuta
    - Nejhorší čas: Mimo optimální časy vaší čilosti a pozornosti.
    - Delfín: 16:00-18:00
    - Lev: 7:00-12:00
    - Medvěd: 10:00-14:00
    - Vlk: 17:00-20:00
  - Sprcha nebo koupel?
    - Nejhorší čas: 11:00
    - Delfín: 7:30 studená sprcha, která vás probere. 21:00 horká koupel, která vás uklidní
    - Lev: 6:00 sprcha, 18:00 chladná sprcha, která pomůže oddálit ospalost.
    - Medvěd: 7:30 chladná sprcha k probuzení, 20:00 horká koupel, která vás zklidní před spaním (vanu s epsomskou solí)
    - Vlk: 21:00 horká koupel před spaním
  - Vážení se
    - Nejhorší čas pro vážení: 22:00
    - Delfín: 6:30
    - Lev 5:30
    - Medvěd: 7:00
    - Vlk: 7:30
  - Meditace
    - Lvi: Večer
    - Delfíni: Večer před usnutím
    - Medvědi: Kolem oběda
    - Vlci: Před usnutím
- Spánek
  - Nejlepší čas na vstávání
    - Nejhorší čas na vstávání: Během hlubokého delta spánku.
    - Delfín: 6:30
    - Lev: 5:30-6:00
    - Medvěd: 7:00
    - Vlk: 7:30
  - Šlofík
    - Nejhorší čas na šlofíka: 19:00
    - Delfín: Bez šlofíku.
    - Lev: V případě probuzení v 6:00 je nejvhodnější čas na šlofíka ve 13:30
    - Medvěd: Probuzení v 7:00, šlofík ve 14:00
    - Vlk: Bez šlofíku.
  - Přispání si
    - Nejhorší čas na přispání si: Sobotní a nedělní rána.
    - Delfín: 7:15
    - Lev: 6:45
    - Medvěd: 8:00
    - Vlk: 8:15
  - Odchod do postele - vypočítejte si to:
    - Lev: 6:00 - 470 minut = 22:10
    - Medvěd 7:00 - 470 minut = 23:10
    - Delfín: 6:30 - 400 minut = 23:50
    - Vlk: 7:00 - 400 minut = 24:00
  - Nejhorší čas na odchod do postele: Více než osm hodin před tím, než budete vstávat.
  - Nejlepší čas pro ulehnutí do postele:
    - Delfín: Co nejblíže 22:30
    - Lev: Co nejblíže 22:00
    - Medvěd: Co nejblíže 23:00
    - Vlk: Co nejblíže půlnoci
- Ve vztazích: Chronotypy mohou ovlivnit vztahy: Lidé s různými chronotypy se mohou cítit frustrovaní, protože se ne vždy shodují v časech, kdy jsou nejaktivnější a nejvíce komunikativní. Je důležité být si toho vědom a snažit se to respektovat.
  - Vztahy
    - Nejlepší čas pro zamilování
      - Vztahy nejsou exaktní vědou.. Spontánnost je důležitá
      - Nejhorší čas pro zamilování: 11:00-14:00 (nízký dopamin, oxytocin a testosteron)
      - Delfín: 20:00, po přísunu serotoninu po večeři složené převážně se sacharidů a po sexu, který uvolní serotonin.
      - Lev: 7:00, po ranním sexu.
      - Medvěd: 16:00, po odpoledním zdřímnutí, kdy oplývají pozitivní náladou.
      - Vlk: 23:00, s návalem serotoninu po večeři a sexu produkujícím oxytocin.
    - Nejlepší čas na volání přátelům (nevolejte podle svého chronotypu)
      - Nejhorší čas na volání přátelům? 9:00 - 15:00, 18:00 - 21:00 (během pracovní doby, ve škole, kolem večeře)
      - Pokud máte přítele.. Delfína: 21:00-22:00
      - Lva: 7:00-10:00
      - Medvěda: 20:00-22:00
      - Vlka: 21:00-23:00
    - Nejlepší čas na hádky s partnerem
      - Základní pravidlo: Nehádat se s partnerem před spaním (zabetonujete špatné emoce do spánku, které ho zhorší)
      - Delfín: 19:00 Delfíni se konfliktům brání a jsou to dobří posluchači. Počkejte, až budou po výdatné večeři s dostatkem sacharidů a budou souhlasit skoro s čímkoliv.
      - Lev: 9:00, Lvi budou pozorní, schopní uvažovat a věci napravovat, ačkoliv možná nebudou dobře poslouchat.
      - Medvěd: 17:00. Medvědi nemusí úplně rozumět tomu, o co při hádce jde, ale budou nejvíce nakloněni kompromisům, když budou v dobré náladě.
      - Vlk: 20:00. Vlci jsou vysoce pozorní a správně formulují své myšlenky, ale zároveň mají z celého dne nejlepší náladu. Do hádky jděte s obezřetností.
    - Nejlepší čas na sex
      - Zvyklost je ho mít v noci (mezi 23:00-1:00 se odehrává 50% všech sexuálních styků)
        - Sex po probuzení nastartuje váš den, naplní vás energií, sníží se úzkost a napětí a zaplaví váš mozek hormony štěstí a lásky na několik hodin, navíc budete mít spoustu nových nápadů, protože je probuzena tvořivost.
        - Dobrý sex, když jste na něj nejvíce naladěni, má obrovský vliv na vaše zdraví. Zvyšuje činnost oběhové soustavy, okysličuje celé tělo a dodává pocit dobré fyzické. Kondice.
        - Protilátky uvolněné během sexu nastartují váš imunitní systém a budou prevencí a léčbou pro běžné zdrav. obtíže.
        - Orgasmus spustí oxytocin, zvedne vaší náladu a napojení se na partnera po celý den
        - Zvednutí hladiny oxytocinu -> snížení hladiny kortizolu
      - Delfín: 20:00
      - Lev: 6:00-7:00
      - Medvěd: 7:00 nebo 21:00
      - Vlk: 10:00 nebo 23:30
    - Nejlepší čas na rozhovor s dětmi (když máte největší trpělivost):
      - Delfín: 19:00
      - Lev: 15:00
      - Medvěd: 16:00
      - Vlk: 20:00

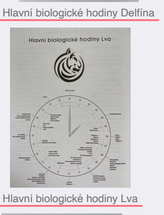
4. Příklady z praxe

Existuje mnoho úspěšných firem, které využívají chronotypy svých zaměstnanců k zlepšení produktivity a snížení stresu. Například, společnost Google má "flexibilní pracovní hodiny"

Stejně tak i další firmy jako: Deloitte, Best Buy, Aetna,…

5. Závěrečné shrnutí a tipy pro praktické uplatnění Chronotypů v praxi

- Shrnutí hlavních bodů workshopu, aneb:
  - Ten nejlepší čas na všechno
    - 

      Hlavní biologické hodiny Delfína
    - 

      Hlavní biologické hodiny Lva
    -

      Hlavní biologické hodiny Medvěda
    -

      Hlavní biologické hodiny Vlka
- Možnost osobní spolupráce: info@patrikhrbac.cz