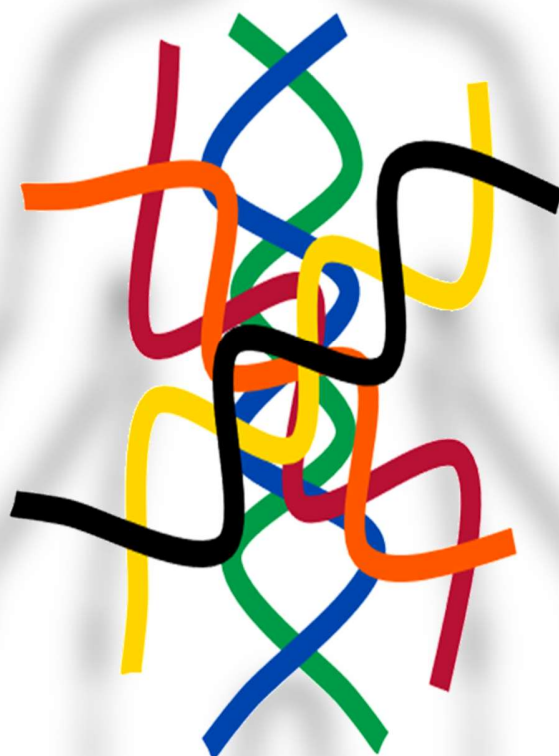


ENTRYPOINT HLADOVKA



Evoluční nástroj k trvale udržitelnému zdraví

Jiří Dvořák © 2020

ÚVOD

Evoluční nástroj k trvale udržitelnému zdraví a změně života je podtext této publikace, kterou jsem nazval Entrypoint hladovka. Jedná se o manuál, který jsem sestavil na základě svých zkušeností a svých poznatků. Nic, co v této publikaci najdete není teorie. Vše jsem si prožil, a to nejen jednou, ale i vícekrát za poslední rok.

Já se na Entrypoint hladovku dívám jako na nástroj, který jsem úplně náhodou objevil, vyzkoušel jsem si jej a nyní bych vám ho rád nabídnul k vašemu vlastnímu vyzkoušení.


Publikace je rozdělena do šesti následujících částí.




NÁSTROJ

V této první části vám popíši, jaké všechny benefity vám nástroj může poskytnout, zejména pak:

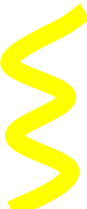
- Vyléčení zdravotních problémů
- Prevence před onemocněním
- Nalezení odpovědi na životní otázky
- Osvobození od závislosti na jídle
- Zpevnění vůle
- Objevení vašich skrytých dovedností
- Navýšení IQ
- Zlepšení kognitivních zkušeností




Abyste uvěřili, že výše uvedené obecné benefity nejsou výmysl, ale jsou podloženy na základě mých konkrétních zkušeností, popíši vám v sekci BENEFITY NÁSTROJE, jak mi nástroj změnil život.



Věřohodnost nástroje, chci doplnit o popis VZNIK NÁSTROJE, abyste věděli, jakým způsobem, se mi ho podařilo objevit.




Samozřejmě ke správnému používání potřebujete uživatelský MANUÁL. Když se po jeho přečtení rozhodnete Entrypoint hladovku absolvovat, průběh díky němu bude, co nejpříjemnější a dokáže z nástroje dostat pro vás, co nejvíce.



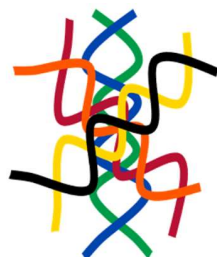
V části ENTRYPOINT vám popisují, že Entrypoint hladovka, je součástí daleko širšího systému. Doufám, že vám, ho v co v nejbližší době představím.



Na závěr jsem přidal REJSTŘÍK, ve kterém si můžete vyhledávat stránky podle témat, která vás zajímají.



Kniha též obsahuje odkazy na mé sociální profily, kde najdete další informace k tématu. Určitě doporučuji komentáře u příspěvků, které jsou též o spoustě věcí vypovídající. Stačí, když budete mít po ruce mobilní telefon do kterého si stáhnete aplikaci, která umí číst QR kódy, které vám otevřou direlevantní příspěvek.



NÁSTROJ

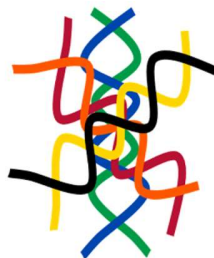
Hladovka jako čišění zubů

Zdraví

Osobní rozvoj

Sociální změny

Prověřeno evolucí



Tento nástroj má celou řadu výhod, které jsou tak zásadní, že si myslím, že každému člověku stojí za to jej vyzkoušet. Abych řekl pravdu, tuto část knihy píši tak, jako bych to psal sám sobě do doby, než jsem tento nástroj objevil.

Je to nástroj, do kterého musíte zainvestovat minimum s vyhlídkou velkého zúročení, a který vás zasáhne ve velmi důležitých oblastech života, zejména pak v oblastech zdraví, osobního rozvoje a vaší sociální situace. Samozřejmě zasažených oblastí vašeho života bude daleko více a všechny jsou navzájem propletené, ale výše uvedené oblasti mi přijdou tak zásadní, že je zde musím více rozepsat.

Hladovka jako čištění zubů

Čištění zubů je aktivita, která, v případě, že máte rozpadlé zuby, je už nezachrání. Dnes je jasné, že každodenní čištění zubů, vám celoživotně zuby zachrání.

Stejně tak jsem přesvědčen, že pravidelná Entrypoint hladovka, 1-2 ročně, funguje jako ultimátní prevence eliminující budoucí rakoviny, Alzheimer, epilepsie, mrtvice, cukrovky, cholesterol, nadváhy a pravděpodobně celou řadu dalších, zdánlivě oddělených důsledků, které všechny souvisí s jednou příčinou a tou jsou sacharidy, které nám sice dávají více kalorií než masa a zelenina, ale jsou, z dlouhodobého pohledu spouštěčem výše uvedených důsledků.

Zdraví

Velká část z nás bojuje se stravováním. Nevíme, co přesně jíst. Je zdravé jíst toto nebo tamto? Jsem již nasycen anebo si ještě mohu dát? Mám optimální váhu nebo nadváhu?

Nemám náhodou náběh na nějakou nemoc na základě jídla, které jím či nedostatek pohybu který mám?

K výše uvedeným otázkám se dále přidávají různě externí informace a chování lidí, které nás ovlivňují. Slýcháváme, že polévka je grunt. Slýcháváme, že snídani do syta, oběd do polo syta, o večeři se dělit s nepřítelem. Slýcháváme, že se máme hýbat, že nemáme kouřit, že nemáme být na sluníčku. Že máme vynechat tučné, že máme vynechat sladké. Že máme pojmout tolik kalorií, kolik vydáme, a že tedy stačí buďto jíst méně nebo více sportovat.

K tomu všemu ještě všichni známe, že ke každému pravidlu jsme se setkali za svůj život s mnoha výjimkami. Kuřák, který je zdravý a nekuřák, co má rakovinu. Hubeňour, který nesportuje a neustále jí. Člověk, který sportuje a nehubne.

Tento nástroj vám dramaticky změní vaše zdraví, přístup ke zdraví a stravování. Osvobodí vás od závislosti na jídle a cukru. Pomůže vám změnit vaši postavu a přístup k životu.

Je až k nevíře, že tento nástroj vám může pomoci vyléčit či předcházet rakovině, Alzheimeru, mrtvici, epilepsii, cukrovce, zánětům a celé řadě dalších faktorů.

Osobní rozvoj

Tento nástroj vám pomůže objevit nepoznané. Pomůže vám objevit nové dovednosti, o kterých jste vůbec neměli tušení. Pomůže vám navýšit vaši vnímavost, představivost a troufám si říci, že i vaše IQ.

Nástroj vede k tomu, že začnete lidi a události ve svém okolí vnímat úplně jinak, nově. Tím se vám otevrou možnosti a řešení v životě, kterých byste si bez použití nástroje vůbec

nevšimli. Díky tomu, vám může nástroj pomoci dostat se do stavu, ve kterém budete schopni řešit situace v životě, se kterými si nevíte rady.

Představte si, že zažijete, jaké to je, když váš mozek funguje na 150 %? Jak by se váš život změnil?

Sociální změny

Život se vám změní. Začnete vypadat jinak. Začnete jinak přemýšlet. Začnete si všímat jiných věcí. Začnete si uvědomovat své naučené vzorce chování, které jste si doposud neuvědomovali, a které vám v životě vůbec nepomáhají a máte je pouze z důvodu toho, že vám je do hlavy narvali rodiče, škola, média, kamarádi apod.

Projdete transformací. Budete mít nové kamarády, jinak budete vnímat své okolí, bude to zcela jiný příjem. Ucítíte se jinak. Nástroj může nastartovat vaši kariéru novým nebo jiným směrem než doposud.

Prověřeno evolucí

Tento, zdánlivě zázračný nástroj, je takto zázračný, protože vychází z evoluce. Vychází z vývoje lidstva, tedy druhu homo sapiens, a dává tělo do stavu, ve kterém homo sapiens trávilo většinu svého času na této planetě.

Lidstvo objevilo zásadní technologii zhruba před 12.000 lety, tou technologií bylo zemědělství. To přivedlo lidstvu spoustu novinek. Mohly vznikat města tím, že již nebylo potřeba se neustále stěhovat za potravou. Zároveň, díky tomu, že bylo více jídla, mohla začít specializace. Jeden pěstoval plodiny a druhý se mohl nerušeně věnovat jiným činnostem.

Do vzniku zemědělství lidé lovíli a sbírali divoce rostoucí plodiny. Tedy v principu jedli keto dietu. Příchodem zemědělství se do stravy přidaly sacharidy. Sacharidy, tedy cukry, mají výhodu, že obsahují spoustu kalorií na gram. Nevýhodou je, že tím, že tělo evolučně nebylo stavěno, aby bylo živeno takovým množstvím sacharidů, projevuje se toto tak zvanými civilizačními chorobami, jako rakovina nebo cukrovka.

Před tím, než jsem hladovku přirovnal k čištění zubů, chtěl jsem použít analogii, že bych čištění zubů představil, jako novou technologii ve středověku. Při vyhledávání podkladů jsem zjistil, že nejen, že ve středověku již existovalo velké povědomí o zubní hygieně, ale toto povědomí a standardní praktiky se již začaly formovat ve starém Egyptě.

To mě vedlo k dalšímu průzkumu, zjistit, jak na tom s chrupem bylo lidstvo během pravěku. Představte si, že během doby kamenné (3 500 000 př. n. l. – 2000 př. n. l.) jsme byli lovci a sběrači (tedy maso, bobule a ořechy, tedy základ keto diety) neměli tehdejší homidé problémy se zuby.

Představte si, že problémy se zuby nastaly až změnou jídelníčku příchodem sacharidů a cukrů, jelikož došlo ke změně bakteriálních kultur v ústní dutině, které vedly k tvorbě kazů.

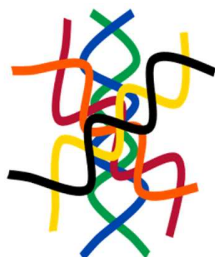
Zde je též důležité zmínit, že po milióny let byl na této planetě vždy hlad. Tudíž lidské tělo je optimalizované na hlad.

Proto nástroj funguje tak jak funguje, protože ve skutečnosti to není o tom, že musíme prostřednictvím nástroje dělat něco dramaticky nového, na co naše tělo reaguje pozitivně, ale je to ve skutečnosti úplně obráceně. Tento nástroj naše tělo

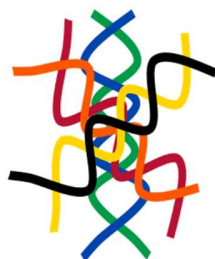
dostává z toho nepřírozeného stavu, ve kterém v 21. století žijeme, do stavu, na který jsme byli, jako homo sapiens, statisíce let zvyklí, a který zde byl možná milióny let ještě před vznikem homo sapiens. Díky tomu to funguje tak blahodárně, protože dáme možnost našemu tělu a mozku, aby fungovali ve svém optimálním módu.

Nejde o žádnou přelomovou novinku. Naopak, jde o něco, co tu celou dobu bylo, ale nějak se to vytratilo z našeho zorného pole konzumní společnosti.

Tento nástroj bych doporučil každému. Minimálně vyzkoušet a zažít, protože na miskách vah, to, co můžete získat oproti tomu, co můžete ztratit, je v tak velkém nepoměru, že to určitě stojí za vyzkoušení v každém případě.



Co mi nástroj dal



První hladovku jsem začal v létě 2019, druhou na jaře 2020 a třetí na podzim 2020. Dnes mohu říci, že každá ze tří hladovek byla jiná a každá mě obohatila jiným způsobem. Těchto obohacení si nesmírně vážím, protože jsou v oblastech mého života, které se, možná bohužel, za posledních 30 let mého života příliš neměnila či vůbec neexistovala.

I kdybych již nikdy v životě žádnou hladovku neabsolvoval, tak jen to, co mi tyto hladovky dokázaly přidat do mého života, za to opravdu stálo.

Vaření

Celý život jsem nikdy nevařil, ačkoli jsem měl jídlo moc rád. Rád jsem chodíval do restaurací, ochutnával různá jídla. Jsem člověk, který jí vše. Myslím, že mě ani nenapadne žádné jídlo, které bych nejedl. A přesto vše, jsem nikdy nevařil.

První hladovka ve mně nastartovala chuť vařit. Během první hladovky jsem na internetu hledal, jak uvařit správně spaghetti carbonara. Samozřejmě na internetu najdete celou řadu receptů, postupů a vysvětlení, ale všiml jsem si, že u těch nejlepších se v receptu nepoužívá slanina ale panchetta.

To mě vedlo k tomu, abych zjistil, jak přesně se panchetta vyrábí. Když jsem zjistil, že je to pouze uzrálý a okořeněný bůček, nedalo mi to, a již během první hladovky jsem vyrazil do obchodu, koupil přes kilo bůčku, ten nasolil, zabalil, po několika týdnech vytáhnul, okořenil a zavěsil zrát v lednici na dobu mnoha týdnů. Mohu vám říci, že chuť této mé panchetty

byla výtečná. Carbonara z ní chutnali opravdu jinak než z klasické slaniny.

To mě vedlo k dalšímu receptu, a tím bylo vytvořit si vlastní limonchello. Italský citrónový likér na jehož přípravě je nejtěžší získat kůru z osmnácti citrónů. Po mnoha týdenní maceraci citrónové kůry v 95% alkoholu, jsem vše procedil a smíchal se sirupem. Vznikl z toho likér, který, když jsem dal ochutnat, sklidil velký potlesk, a to i u těch mých přátel, kteří limonchello znali, a kteří mi sdělili, že to mé limonchello chutná lépe než originály v restauracích.

Jak jsem po ukončení první hladovky začal vařit, všiml jsem si, že vše, co jsem uvařil je docela překvapivě dobré.

Nejdříve jsem vařil pouze pro sebe, to bylo ten první týden po ukončení hladovky. Veškeré jídlo mi velmi chutnalo, ale říkal jsem si, že je to určitě tím, že jsem 50 dnů nic nejedl.

Začal jsem proto lidem dávat ochutnávat a zjistil jsem, že jim to také chutná. Rozhodl jsem se, že vyzkouším Mozartovu metodu otestování svého vaření. Mozartovou metodou jsem si nazval následující svoji teorii.

Vše, co kdy hudební génius Mozart složil, bylo nádherné. Prostě se nikdy nestalo, aby Mozart složil něco, co by se dalo nazvat kraválem nebo hudbou, která by komukoli na této planetě byla nepříjemná.

A stejně tak jsem si řekl, že pokud mám být dobrý kuchař, tak vše, co uvařím a někomu naservíruji, musí být výtečné a nemůže se mi stát, že by mé jídlo někomu nechutnalo. A pokud nebude chutnat, tak to budu brát jako znamení, že nejsem geniální kuchař, a že tím pádem se vaření nemusím

věnovat stejně tak, jako jsem to dokázal posledních 42 let svého života.

Začal jsem si proto navyšovat svoji kuchařskou laťku.

Upekli jsme brownies a všem chutnalo.

Začal jsem vařit obědy rodičům a teď jim již vařívám na jejich žádost pravidelně.

Vše vyvrcholilo, když jsem pro svých 15 labužnických přátel uvařil tři chody, které všem náramně chutnali a dodnes na mé vaření ten večer vzpomínají.



Tedy po první hladovce se mi nestalo, stejně tak jako Mozartovi, že by mé vaření někomu nechutnalo. Bylo tedy potřeba si nastavit ještě vyšší laťku, abych již konečně se svým vařením neuspěl. Tato nová, ještě vyšší výzva přišla s druhou hladovkou.

První hladovka mě přivedla k vaření. Naučila mě, že ke každému jídlu existuje celá řada postupů a vychytávek. Tyto postupy a vychytávky je potřeba nejdříve pochopit, jakou funkci během receptu plní. Po pochopení si následně můžete vybrat ty, které nejvíce dávají smysl pointě celého pokrmu.

Druhou věc, kterou mě první hladovka naučila je, že si na složitějším vaření můžete nacvičovat velmi důležitou dovednost.

Tou dovedností je schopnost organizovat, projektově a postupně v čase na sebe navazující události. Zkusím tuto dovednost popsat jinak. Během každého dne existuje třeba 100 aktivit, které musíte vykonat. Snídaně, sprcha, čištění zubů, obléct se, jít do práce, něco uvařit, někomu zavolat, něco napsat, na něco se podívat. Každá tato aktivita má několik atribut. Každá má rozdílnou prioritu. Některé musíte udělat, některé nemusíte udělat. Každá je jinak propojená. Některou můžete udělat kdykoli. Některou až v určité části dne, jinou až v návaznosti na jiné aktivitě.

Nad některými aktivitami nemusíte ani přemýšlet, jiné si musíte někde zapsat. Dovednost, o které zde mluvím je, jak si během dne, všechny tyto aktivity uspořádat tak, abych je co nejefektivněji během dne zvládl. Do toho mi samozřejmě den hází různé nečekané zvraty a já musím být schopen svůj plán za chodu všelijak upravovat tak, abych veškeré aktivity co nejefektivněji zvládl.

Asi nejlepší slovo vystihující tuto dovednost je slovo organizace nebo plánování, ale většinou to, co myslíme těmito slovy, nezahrnuje část, kdy musíte organizaci a plánování měnit za pochodu. Rozhodovat se, které aktivity posunout, které vynechat, a to vše pod tíhou času tak, že na konci dne si o vás všichni myslí, že jste ten nejlepší krizový manažer, který umí v daný okamžik vyhodnotit, jak postupovat, aby se dosáhlo kýženého výsledku.

Do startu druhé hladovky v dubnu 2020 jsem toho moc nenavařil. Jedl jsem jídlo z krabiček od ABC Diety, a po Novém roce se začínající virovou pandemií, jsem moc příležitostí k vaření neměl. Během druhé hladovky se mi v rámci vaření udály dvě změny.

První bylo, že mě přestalo bavit si představovat, na rozdíl od první hladovky, jak si uvařím svíčkovou nebo upeču kuřátko, ale začalo mě bavit, si chutě vymýšlet. Tedy představit si chuť, které bych chtěl dosáhnout. Ne, to není úplně přesné, protože to nezahrnuje pouze chuť. Během druhé hladovky jsem začal být schopen si představit, jako komplexní vněmový zážitek, co bych chtěl, aby u ústech vznikl. Tedy ne pouze chuť, ale i textura. Ne pouze textura, ale též prvek času. Chuť pokrmu se může během rozkousávání dynamicky měnit, tedy i prvek času hraje svoji roli.

Druhým novým prvkem bylo, že jsem začal vařit již během hladovky s tím, že jsem neochutnával, ale jen chuť odhadoval dle konzistence, vzhledu a přesného odměřování.

Díky těmto dvou prvkům vznikl dezert, který vznikl jako variace na zákusek millionaires shortbread.

Tento dezert, vypadající jako bonbón z bonboniéry, jsem následně nosil v přepravce a dával přátelům ochutnávat. Reakce byly úplně neskutečné. Začal jsem tedy tento zákusek nabízet cizím lidem, kteří z něj byli také nadšeni.

Myslím, že to bylo tím, že jsem standardní recept obohatil o dvě změny, které vedly k tomu, že tento dezert dostal dvě zásadní povýšení. Díky změně postupu vytvoření prostřední části dezertu jsem dosáhnul u výsledného produktu takové konzistence, že je velmi příjemné dezert rozkousávat.

Dále, díky přidání exotického koření, které na první skus vůbec necítíte a začne se teprve objevovat v závěrečné fázi rozkousávání a polykání sousta, vzniká dynamická chuť. Během začátku si vychutnáváte texturu a sladkost dezertu. Následně vás začne překvapovat sůl, která sladkost dezertu posune do úplně jiné roviny. Na závěr začnete vnímat exotické koření, které doplňuje chuť čokolády a oříšků s kandovaným ovocem.

Tento desert jsem nakonec nabídnul k prodeji ve svém oblíbeném podniku, kde pracuje slečna Karolínka. Bylo potřeba vymyslet název. A vzhledem k tomu, že i tento desert jsem zapojil do svého Mozartova testu, řekl jsem si, že i název musí vyjádřit neobyčejnost desertu. Nazval jsem jej tedy Entrypoint ambrózie. Pokrm bohů.



Entrypoint Ambrózie,
božský pokrm antických bohů,
k dostání v mém oblíbeném
podniku [@champagneria.cz](https://www.instagram.com/champagneria.cz) ♥



Během třetí hladovky se žádné zásadní kulinářské posuny neděly. Ale nakonec během posledních dnů přišel posun, který jsem nakonec dva týdny po hladovce zrealizoval. Tím bylo, že z vaření se může stát i velmi zajímavý dárek.

Můj táta slavil své 70. narozeniny a mě napadlo, že bych mu jako dárek, zkusil něco uvařit. Standardní postup by asi byl uvařit něco dobrého, co má daný člověk rád. To se samozřejmě stalo, a k těm narozeninám jsem navařil, ale

chtěl jsem ještě navíc připravit něco, co by mohlo mít formu dárku.

A takový pokrm jsem objevil.

Vzpomněl jsem si, že v dobách, kdy jsme v osmdesátých letech žili v Indii, měl táta moc rád zmrzlinu, která mi také chutnala, a pamatoval jsem si, že jsem ji nikdy od té doby neměl, a tím pádem, že se asi vůbec neprodává, a proto ji určitě neměl ani ten táta. Prolezl jsem internet, a nakonec našel postup, jak ji vytvořit, a to i bez použití zmrzlinového stroje. Tátovi jsem na jeho narozeniny předal kyblík zmrzliny a od té doby, před dvěma týdny, jsem musel dělat další várku.

Zdraví

Nemohu přesně říct, že mi hladovka zásadně pomohla se zdravím, jelikož nejsem skoro vůbec nemocný. Samozřejmě toto zařukávám do dřevěného stolku během psaní těchto řádků. Než jsem začal první hladovku, běhal jsem 365 dnů v řadě. To samo o sobě dokazuje, že jsem pravděpodobně zdravý člověk. Před běháním jsem vážil přes 120 kg, po půl roce běhání jsem vážil 92 kg. Při startu první hladovky jsem vážil 98 kg. Nejnižší váhu, kterou si v dospělosti pamatuji bylo 78 kg, když jsem byl nemocen v roce 1997. Od té doby jsem se stabilně držel mezi 100 kg-120 kg.

První zdravotní výhodou hladovky je, že vypálíte veškerý tuk a nepotřebnou tkáň. To je proces autofagie. Tělo prochází organizmus a konzumuje vše, co nepotřebuje ke svému životu. V jednom ze článků o autofagii je toto popsáno jako vánoční úklid. Jsou určité části našich obydlí, které uklízíme jen jednou za čas. A přesně tak jsou v těle různé uloženiny,

které tělo nechává být, ale které v dobách nedostatku, tedy hladovky, rádo zkonzumuje.

Dalšími zdravotními výhodami, které u sebe vnímám jsou, že se mi naprosto spravilo trávení. Nepálí mě žába, krásně se mi usíná v jakýkoli čas jdu spát. Krásně se mi vstává nezávisle na tom, zdali stávám brzo či později. Nebolí mě hlava. Nebolí mě záda. Nebolí mě nohy. Prostě, nikdy jsem se necítil lépe.

Ale to vše je pravděpodobně vedlejší efekt související s #objev2020.

#OBJEV2020

1. Zdravá buňka

- Glukóza
- Činnost pro tělo
- Apoptóza

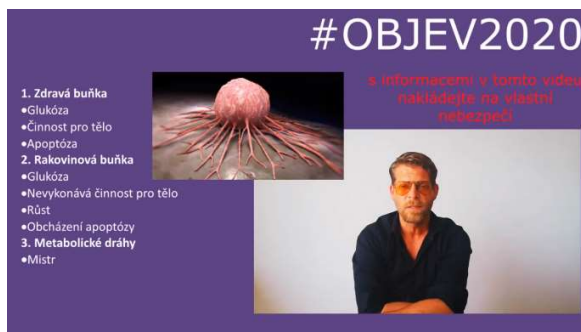
2. Rakovinová buňka

- Glukóza
- Nevykonává činnost pro tělo
- Růst
- Obcházení apoptózy

3. Metabolické dráhy

- Mistr

s informacemi v tomto videu nekladejte na vlastní nebezpečí



Během hladovění nastává super ketóza. Tedy stav, kterého se žádnou keto dietou dosáhnout nedá, protože i během keto diety neustále do těla přichází nějaké sacharidy. Během opravdové keto diety se lakmusový papírek zabarví max na 3mlg/mol. Během hladovky množství ketonů v organismu tak vysoké, že lakmusový papírek není ani fialový, ale skoro černý.

Během hladovky tedy po dobu několika týdnů udržujete tělo v super ketóze, která má nespočet až nepředstavitelných benefitů.

Likvidace rakovinových buněk. Eliminace ložisek Alzheimerova. Snižování rizika epilepsie a mrtvice. Snižování vnitřních zánětů dochází k posílení imunitního systému snížením množství vstupních cest do organismu. Velmi mě překvapila a zaujmula studie publikovaná v listopadu 2019 v prestižním časopisu Science, kde keto diet servírovaná myším ukázala snížení rizika přenosu koronavirových virů.

Zaplavením těla ketony vzniká další efekt související se super ketózou.

Mozek

Lidský mozek jako svůj energetický zdroj využívá v dnešní době primárně glukózu. Bylo pro mě překvapením, když jsem se dozvěděl, že se glukóza není schopna dostat do všech oblastech mozku. Tyto ložiska jsou právě ty, kde následně vznikají příčiny Alzheimerova, epilepsie či mrtvice. Ketony se ovšem dostanou úplně všude a tím pádem dokáže mozek zásobovat energii daleko lépe než glukóza.

Toto vede k velmi zajímavým vedlejším efektům. Jedním z nich jsou pocity štěstí a dobré nálady. Ale daleko zajímavější je efekt, že vám může mozek fungovat daleko efektivněji a komplexněji, když mohou veškeré jeho části fungovat na 100 %.

Projevuje se to zdánlivě vyšším IQ a komplexnější představivostí. To vede k objevování nových talentů, které jste do té doby vůbec neregistrovali. Dochází též ke zlepšení stávajících dovedností.

To vše vede k tomu, že vás začnou napadat nové způsoby řešení stávajících situací, které v životě řešíte.

Stravování

Změnil jsem své stravovací návyky. Zaprvé již po první hladovce jsem se zbavil závislosti na jídle. Tedy, je mi jedno, jestli si dám snídani, nebo oběd, nebo večeři, na mém rozpoložení to nemá vůbec vliv a nestává se mi, že bych se nechal zotročit chutí na nějakou dobrůtku.

Během druhé hladovky jsem si ještě navíc řekl, že budu konzumovat co chci, protože jakákoli kila navíc jsou vlastně zásoby na příští hladovku a čím více zásob, tím delší hladovka. Čím delší hladovka, tím déle trvá stav super ketózy.

Během třetí hladovky jsem si zvykl na keto dietu z opravdových surovin a vypustil jsem cukry a sacharidy ze svého života. Dva týdny před třetí hladovkou jsem pil pouze vodu a jedl keto dietu. Po ukončení třetí hladovky jsem opět začal jíst keto dietu a tu jím již pět týdnů. Každý týden jsem se po ukončení třetí hladovky vážil. Při ukončení třetí hladovky jsem vážil 78 kg. Týden po ukončení hladovky jsem vážil již 88 kg. Každý následující víkend se mi váha udržuje na 88 kg. Vůbec nesportuji a jím jen keto dietu.

Myslím, že jsem našel optimální stravování. Přejde mi, že při normální dietě, tedy, když jíte mix tuků, bílkovin a sacharidů, si musíte neustále hlídat množství kalorií, které sníte, a zároveň kolik kalorií vydáte. U keto diety mi přijde, že je to dieta, při které si tělo vezme, co potřebuje a nic extra neukládá. To je pravděpodobně tím, že při ketóze, tedy, když tělo musí svoji energii získávat z tuků nedokáže zároveň tuky ukládat.

Vzhled

Změna stravování, změna váhy, vedly k tomu, že jsem docela zásadně změnil svůj vzhled. Lidé, kteří mě neviděli od první hladovky mě nyní nepoznávají nebo jim přijde, že jsem extrémně zhubnul.

Musel jsem změnit svůj šatník. Najednou mohu nosit oblečení ve kterém jsem se dříve necítil úplně komfortně. Nemluvím o tom, že jsem se necítil komfortně kvůli tomu, že by mi třeba bylo více vidět břicho. Mluvím o tom, že mě nikde nic netlačí, když si sednu. Vzhledem k tomu, že se potím daleko méně mohu nosit i oblečení, které jsem dříve nemohl, protože jsem měl obavu, že by bylo vidět, že jsem se zpotil.



Finished a 50 day water fast today! 😊



Tím mohu zkoušet styly oblečení, které jsem dřív nikdy neoblékl a po hladovkách si je mohu užívat.

Zajímavým poznatkem je i to, že lidé můj vzhled, v kontextu hladovky, neustále hodnotí podle toho, jak člověk vypadá poslední dny hladovky. Samozřejmě pro běžného člověka, vypadá člověk, který 40 a více dnů pije pouze vodu, velmi nezdravě. Strhaně. Ubytkem podkožního tuku působí stařeji,

protože kůže vypadá stařeji z důvodu vyšší vrásčitosti. Ke konci hladovky je člověk bledší.

Ale, po pár týdnech se vše zlepší a člověk naopak působí vitálněji a mlaději. Proto je důležité si pamatovat, že hladovka je proces, jehož cílem není, jak člověk vypadá poslední dny hladovky, ale je to dlouhodobý proces, který vám dokáže změnit život.

Sociální

Hladovka pro mě byla vcelku jednoduchá. Nezažíval jsem žádná muka a ani jsem neměl pocit, že bych se musel nějak snažit. Kdybych dostal na výběr, zdali si mám vybrat výzvu v podobě 50denní hladovky nebo běhat 365 dnů v řadě, vždy si vyberu hladovku, protože z pohledu vůle je nesrovnatelná s každodenním běháním.

Pro určitou skupinu lidí, je ovšem hladovka něco, co těmto lidem něco vypovídá o tom, jací jste. Byl jsem sám překvapen, jak absolvování hladovky je jakási reference vaší charakterové integrity. Kolikrát mi přijde ironické, že některé mé životní snahy, které mě stojí spoustu energie a práce, projdou bez povšimnutí, ale fakt, že piji nějakou dobu pouze vodu, lidé velmi zajímá.

Vnímání

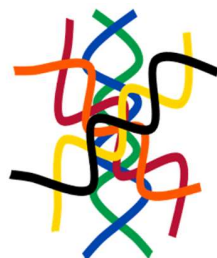
Ta nejzajímavější změna je v oblasti vnímání. Hladovka mi změnila pohled na stravování a ukázala mi, jak jsme zotročení jídlem a hlavně cukrem.

Překvapilo mě, jak je fakt, že cukr a způsob našeho stravování skryt. Když si představím, jak dramaticky by se snížily výdaje na zdravotnictví, kdybychom dokázali korigovat

svoje stravování, zatočí se mi hlava z toho, jak je možné, že se toto, již na základní škole nevyučuje.

Ještě více mě překvapilo množství negativních komentářů u mých hladovkových videí. Ukazuje mi to, jakým způsobem moji spoluobčané vnímají realitu kolem sebe, a jak v době rozkvětu internetu nejsou schopni pracovat s jednoduše dohledatelnými informacemi. O to děsivější je to, že tito lidé mají stejné volební právo jako já a jsou vlastně příčinou strašného důsledku, kterým je, jací lidé nás zastupují a rozhodují následně, jak řešit krize, které ovlivňují nás všechny.

Hladovka mi ukázala a potvrdila, že v dnešní době si musím na vše dělat své vlastní názory, které musím formovat na základě svých vlastních poznatků, a ne pouze na základě četby.



VZNIK NÁSTROJE

365

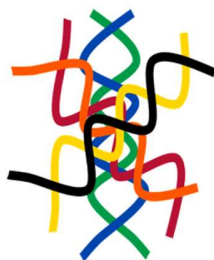
I. Hladovka

II. Hladovka

Partneři III. hladovky

III. Hladovka

Vznik manuálu



365. dnů každodenního běhání bez vynechání jediného dne

Byl srpen 2018 a na váze vyskočilo 123 kg. Při mé výšce 190 cm to znamenalo, že dle indexu BMI jsem na úrovni prvního stupně obezity. Tento údaj mě moc nezajímal, protože jsem se necítil dobře. Byla to doba, kdy jsem sebou neustále musel nosit zásobu Rennie. Byla to doba, kdy jsem nedokázal pořádně ležet na břiše, protože mě tlačilo. A pokud jsem snědl pozdní večeři, neustále se mi vracela. Během dne, když jsem musel jít někde po schodech, jsem se neustále zadýchával a potil. V obličeji jsem působil otekle. Ráno se mi špatně vstávalo, večer špatně usínalo.

Došel jsem logicky k závěru, že s tím začnu něco dělat. A tak, jako již mnohokrát v minulosti jsem se rozhodl, že budu běhat. Vzhledem k pracovnímu vytížení jsem zvažoval, kdy to během dne budu moci uskutečnit. Nakonec jsem objevil část dne, kterou jsem věděl, že mi nikdo nesebere, a která je vždy volná. Tou částí dne bylo vstát o hodinu a půl dříve, než bych normálně vstal. Nastavil jsem si budík na šestou ráno, a v šest třicet ráno, 14. srpna 2018, jsem vyběhnul.

Mým cílem bylo běžet od baráku 30 min jedním směrem, tam se otočit a běžet zpět. To jsem udělal, ale druhá polovina běhu mi trvala 36 min. Celkem jsem uběhl vzdálenost 7.25 km. Běžel jsem velmi pomalým tempem. Druhý den jsem šel znovu běhat, protože mě vůbec nic nebolelo, a protože jsem měl pocit, že jsem první den běžel opravdu pomalu. Druhý běh byl opět pomalý, a protože jsem měl stejný čas jako den

předchozí, řekl jsem si, že půjdu běhat i třetí den, abych to, že běhám pomalu a moc se nenutím zabrat, odčinil tím, že si nedám žádný den pauzu, a že pauzu si budu moci dát, až se během nějakého běhu donutím zabrat.

Tuším, že někdy ke konci září jsem si uvědomil, že již více jak 30 dnů běhám každý den bez vynechání jediného dne. V tem moment jsem si řekl, že vyzkouším, jak dlouho dokáži běhat každý den v řadě. Osobně jsem si myslel, že to pravděpodobně skončí na tom, že budu muset jet na nějakou služební cestu nebo, že onemocním nebo, že se mi prostě nebude chtít vstát.

V prosinci 2018 služební cesty opravdu přišly, ale kupodivu jsem je zvládl i s běháním. Prostě jsem si do kufru přibalil věci na běh a běhal i v zahraničí. Dokonce nastala i situace, kdy mi v sedm ráno letělo letadlo do Paříže, kde jsem měl od 10am jednání na celý den. V šest večer mi z Paříže letělo letadlo do Amsterdamu. Bylo jasné, že bych musel jít hodně brzo ráno běhat, abych stihl letadlo v sedm a zároveň jsem věděl, že asi v 11 večer se mi už po Amsterdamu pobíhat chtít nebude.

Udělal jsem to nakonec tak, že den před odletem jsem šel standardně běhat ráno, ale pak jsem si šel zaběhat ještě ten samý den po jedenácté v noci tak, abych doběhl pár minut po půlnoci a mohl si tak odškrtnout běh pro daný den a tím pádem jsem nemusel běhat ani v Paříži a ani ten samý den v Amsterdamu.

Někdy kolem července 2018, když už jsem měl za sebou 10 měsíců každodenního běhání bez vynechání jediného dne jsem se rozhodl, že 365. den přestanu. Přišlo mi líto jen tak

skončit a chtěl jsem navázat něčím, co by bylo na stejně zajímavé jako běhat bez vynechání dne 365 dnů.

V té době mi má kamarádka, slečna Karolínka, vyprávěla o tom, jaké to bylo, když 21 dnů pila pouze vodu a nejedla vůbec žádné jídlo. Nejvíc mě na jejím vyprávění zaujmulo, že zažila během hladovky zajímavé stavy mysli.

Začal jsem z veřejně dostupných zdrojů zjišťovat, o hladovění, půstu a water fastingu, co nejvíce. Byl jsem opravdu překvapen, jaké všechny benefity hladovka nabízí. Když se blížil 365 den mého běhu, měl jsem již jasně nadefinovaný cíl. Budu hladovku dělat 14 dnů a to ze tří hlavních důvodů.


Prvním bylo, že jsem chtěl zažít ten zvláštní stav mysli. Krom toho, že jsem z vyprávění slečny Karolínky věděl, že je zvláštní, tak jsem si i spoustu o tomto stavu během hladovění přečetl a byl jsem moc zvědav, jakého jiného stavu mysli může člověk dosáhnout bez konzumace alkoholu či jiných látek.

Druhý důvod byl, že jsem si chtěl vyzkoušet, zdali jsem šimpanz nebo homo sapiens. Tedy, zdali si dokáží uvědomit, že jsem homo sapiens a ne šimpanz, až budu mít chuť na jídlo.


Třetím důvodem bylo, že jsem se dočetl, že během hladovky nastává proces autofagie, kdy tělo samo sebe čistí.

14. srpna 2019 jsem dokončil svůj 365 běh v řadě. (Jen pro zajímavost, první běh byl hodinu a 6 minut. Nejrychlejší čas byl 36 minut.) Večer jsem vyrazil na večeři, kde jsem si dal předkrm, dva hlavní chody, desert a vše zapil dvěma lahvemi

Coca-Coly. A takto vyzbrojen jsem v 10:30pm zahájil svoji první hladovku.



Jaké to je běhat 365 dnů v řadě bez vynechání jediného dne. Přátelé, jestli máte dotazy či chcete poradit jak běhat tak, aby se vám změnil život komplexně k lepšímu, tak pište zde či do zpráv! 😊😊😊



365 dnů v řadě
před rokem · 1,7 tis. zhlédnutí

I. Hladovka

Ve většině materiálech, které jsem si o hladovění přečetl, bylo, že první týden je nejtěžší, protože trvá nějakou dobu, než se tělo přepne do ketózy, a že je nejdůležitější vydržet tento první týden a nevzdat to. Pro mě osobně byl první týden mé první hladovky naprosto v klidu po fyzické stránce. Neměl jsem ani hlad a ani chuť na jídlo, ale všiml jsem si, jak často jsem měl zcela bezmyšlenkovitě namířeno k lednici či jsem se přistihnul, jak si chci rukou podat mističku s oříšky nebo sušenkami.

Bylo to pro mě velké dobrodružství začít hladovět. Každý den, když jsem se probudil jsem se na pár minut zamýšlel, jestli se cítím jinak než předchozí den.

Během první hladovky jsem si neustále na internetu o hladovkách četl a došlo mi, jak stupidní bylo, že jsem si stanovil počet dnů, které budu hladovět. Doba zdravého hladovění se zcela logicky odvíjí od tukových zásob, které na počátku člověk ve svém těle má.

Představte si, že „světový rekord“ je zhruba přes rok. Tento člověk vážil 200 kg a na konci hladovky vážil 70 kg. Stejně tak někdo, kdo má třeba jen pár kilo tuků, nemůže hladovět stejně dlouho než někdo, třeba jako já, kdo na začátku této první hladovky vážil při 190 cm, 98 kg.

Je důležité vědět, kdy přestat, protože ve chvíli, kdy vašemu tělu dojdou tukové zásoby, začne tělo pojídat vlastní orgány. Jak se tento moment pozná? Poznává se podle několika způsobů.

Zprvu, vrátí se něco, čemu se říká opravdový hlad. Během hladovky zjistíte, že vůbec nemáte hlad a ani na jídlo moc nemyslíte, ale ve chvíli, kdy tělu dochází tukové zásoby, pošle tělo signál tím, že se vrátí hlad. Další ze signálů je, že se vám vyčistí jazyk. Během ketózy játra převádějí tuky na ketony a vedlejším produktem je bílý povlak na jazyku a samozřejmě s tím spojený špatný dech.

Ve chvíli, kdy jsem se dostal na 14 den, jsem se cítil skvěle. Neměl jsem ani hlad, ani čistý jazyk, a tak jsem se rozhodnul, že budu nadále pokračovat v hladovce.

Během hladovky jsem pravidelně natáčel videa na svůj Facebookový profil. Na začátku jsem si říkal, že když lidem sdělím, že jsem se rozhodl pít jen vodu, že všichni mávnou rukou, protože jim to všem přijde jako velká nuda. Udivuje mě, že je hladovka tématem, které lidi velmi rozvášňuje. Je to pro mě velké překvapení, když v dnešním 21. století existuje „zázrak“, kterému se říká internetový vyhledavač. Já třeba rád používám Google. A v tomto vyhledavači, když si zadáte klíčová slova „hladovka“, „půst“ nebo anglické

„waterfasting“, zjistíte, že zde nenajdete vůbec nic negativního.

Doporučuji všem, projít si komentáře u mých videích a vysílání z hladovky. Ne ani tak z pohledu toho, jak lidé o hladovce píší, ale, jak velká skupina obyvatel vůbec neumí používat internet a pracovat s informacemi. Osobně by mi to bylo úplně jedno, kdyby tito lidé nebyli „personalisté“, kteří ve volbách vybírají zástupce, kteří pak rozhodují o našich a zároveň mém životě. Jak mohou takoví lidé fungovat v dnešním světě a co hůř, co to může být za svět, kde takoví lidé jsou schopni fungovat a dále, co to musí být za zástupce, když jim takový stav vyhovuje.

43. den jsem si nechal udělat krevní testy, které vyšly naprosto perfektně a paní doktorka byla z výsledků nadšená. Ačkoli jsem se stále cítil skvěle, začal jsem si všímat, že mé okolí se necítilo nejlíp z pohledu na mě. Lidé mi začali říkat, že vypadám nezdravě, a ať již přestanu.

Toto mě vedlo k poznání, že v dnešním světě, kde je všude přehršel jídla vlastně vůbec nevidáme lidi s nízkým podílem tuku. Tedy vidáme, ale jsou rozděleny do dvou skupin. První skupina s nízkým podílem tuku je zároveň osvalena a říkáme ji sportovci. Druhá skupina osvalena není a máme naučeno, že s takovým člověkem je něco hodně v nepořádku.

Známe fotografie z koncentračních táborů. Známe fotografie lidí v posledních stádiu rakoviny. Známe fotografie různých anorektiček. Známe lidi ve svém okolí, kteří, když začínají být nemocní, tak tělo přestává přijímat potravu, začnou ztrácet tuk. Tím, jak toto máme vizuálně naučeno nás vede k tomu,

že když pak vidíme někoho, kdo má nízký podíl tuku a není sportovec, že pro nás automaticky vypadá nezdavě.

Během mé první hladovky se stala velmi zajímavá věc. Velká část lidí, co praktikuje hladovky, tak ráda na internetu sleduje videa s hashtagem bugbang. Toto jsou videa, kde se díváte na osobu, jak přímo před kamerou, ve vzdálenosti pár desítek centimetrů baští nějaké jídlo. Mě osobně tento druh videí vůbec nebavil, ale bavilo mě se dívat na videa o vaření. Postupně jsem během hladovky zjistil, že mám obří touhu začít vařit. Zde bych měl asi upřesnit, že jsem nikdy nevařil. Ano, uměl jsem si uvařit čaj. Uměl jsem si udělat vajíčka, a i jsem dokázal si na pánvičce ohřát jídlo. Ale nikdy jsem opravdu nevařil. To se první hladovkou změnilo. Ještě před koncem hladovky jsem si nakoupil veškeré vybavení na vaření. Hrnce, pánev, všechny ty různé špachtle, nože a další spotřebiče.

Kolem 45. dne jsem na FB dělal živé vysílání o hladovce a představte si, že mi Facebook toto vysílání zablokoval, prý z důvodu, že propaguji sebepoškozování. Hned po zablokování mi přišel email, že bych měl kontaktovat Facebookem podporovanou linku důvěry. Celý proces jsem rozporoval, eskaloval, jednal s automaticky generovanými emaily, které nakonec skončily tím, že mi Facebook oznámil, že dle smluvních podmínek si mohou mazat, co chtějí a že mi v příloze zasílají kupón na 50 dolarů, který mohu použít ke sponzoringu svých budoucích videí.

Od tohoto dne jsem zveřejnil spousty videí na téma hladovka, které už zablokovány nebyly, což mě vede k závěru, že mě nezablokoval Facebook na základě tématu hladovky, ale že

v dnešní době, kdy jsou lidé schopni živě vysílat, jak jdou střílet lidi do supermarketu, nebo jak se jdou oběsit, nebo jak anorektička brečí, že je tlustá, protože se ji špatně počítají žebra, tak že v této době, musí mít Facebook aktivovanou umělou inteligenci, která veškerá videa a živá vysílání neustále monitoruje. Na živém vysílání poslední dny hladovky vypadám hodně hubeně, a tudíž to FB vyhodnotil jako vysílání podvyživeného, pravděpodobně anorektického člověka.

Hladovku jsem se rozhodl ukončit 50. den. Nedostal jsem ani opravdový hlad. Ani se mi nevyčistil jazyk, ale skončil jsem ze třetího důvodu, kterým je, neměl jsem energii a už mě to nebavilo.

Hladovku jsem zakončil živým vysíláním, během kterého jsem si konečně po padesáti dnech pití vody dal avokádo, mango a meloun a vše zapil čerstvými džusy



HLADOVKA 2019
- 1213. HODINA
- Živě: První jídlo
po 50 dnech!



V den, kdy jsem skončil svoji první hladovku jsem vážil 70 kg. Musel jsem v té době mít pouze pár procent tuku v těle, vypadal jsem hrozivě, ale cítil jsem se jako nikdy v životě. Přirovnal jsem to tenkrát k housence, která se přerodí v motýla. Housenka vnímá realitu kolem sebe skrz smysly a

čidla housenky. Tu samou realitu následně housenka vnímá skrz smysly a čidla motýla a tím pádem získává o té samé realitě doplňující informace, které ji dávají další vhledy a postřehy o realitě, kterých by si skrz housenkové smysly nevšimla.

To samé jsem zažíval v době po skončení hladovky. Přišlo mi, že se mi během hladovky pročistily smysly, a že jsem realitu kolem sebe vnímal úplně novým, čerstvým způsobem.

První hladovku jsem začínal ze tří důvodů. Chtěl jsem zažít zvláštní stav mysli o kterém povídala slečna Karolínka. Chtěl jsem si vyzkoušet, zdali jsem šimpanz nebo homo sapiens a chtěl jsem, prostřednictvím procesu autofagie, své tělo očistit.

Musím se přiznat, že jsem žádné převratné stavy mysli během své první hladovky nezažil. Ovšem stavy, které jsem zažíval po ukončení hladovky mi to plně nahradily.

Dokázal jsem si, že jsem homo sapiens a ne šimpanz? Myslím, že dokázal, protože mi během hladovky nevadilo chodit s přáteli na večeře, kde jsem pouze popíjel vodu, a nijak mě to netrápilo.

Pamatuji si, jak mi kolega, co má dvě děti a rodinu, obdivně sděloval, že by tu hladovku chtěl také dát, ale že on by nedokázal nejíst sladké. Pamatuji si, jak jsem mu říkal, myslíš si, že kdybych tvoji rodinu zavřel a sdělil ti, že pokud tu hladovku nedáš, že tu tvoji rodinu zabiji, že bys po sedmi dnech vyšel s pusou od čokolády se slovy: „Omlouvám se rodino, ale musel jsem si tu marsku dát?“ „Samozřejmě, že bych si tu marsku nedal.“ A já mu říkám, tak to nedělej kvůli sobě, ale tvé rodině, na které vím, že ti velmi záleží. A když víš, že ta rodina je pro tebe důležitá, tak i víš, že ta rodina tě

potřebuje, abys ji zaopatřil a staral se o ni. Tak tu hladovku nedělej pro sebe, ale pro tu rodinu, abys byl zdravější a silnější a mohl tak tu rodinu podporovat co nejkvalitněji. Myslím, že tu hladovku nikdy nezkusil.

A autofagie? Když si představím, co by se stalo, kdybych do igelitového pytlíku dal kus masa a ten pytlík po třech měsících otevřel, tak si myslím, že fakt, že jsem se během hladovky zbavil tukových zásob v místech, kde jsem tyto zásoby nosil deset patnáct let mi určitě zdravotně pomohlo.

II. Hladovka

Již v zimě 2019 jsem věděl, že chci hladovku brzo zopakovat. V březnu 2020 začal lock down a já věděl, že se blíží čas začít. Před začátkem 2. hladovky jsem si dal svoji verzi zdravotní prohlídky a tím bylo, že jsem před začátkem 30 dní běhal.

Tato druhá hladovka byla zvláštní tím, že prvních devět dnů jsem neustále myslel na jídlo. Nebylo to, že bych měl hlad nebo chuť, jen jsem stále na jídlo myslel. Tento faktor byl tak rušivý, že jsem se sedmý den rozhodl, že skončím po dvou týdnech. Avšak, devátý den jsem pozdní odpoledne sednul do auta, nadýchl se a najednou, z ničeho nic, myšlenky na jídlo zmizely a já měl pocit, že mi každý ze smyslů posílá daleko více informací než do toho okamžiku.

Během začátku třetího týdne hladovky mi kolegyně Iva navrhla, jestli se nechci vyzkoušet zaměřit na jiné téma na internetu, než je vaření. Ten večer jsem sednul k počítači a řekl jsem si, že by mě zajímalo, jak vlastně funguje rakovina a že bych chtěl rakovinu pochopit, protože jediná cesta

k řešení jakéhokoli problému je pochopit příčiny, které tento problém způsobují.

Hodinu po usednutí k počítači jsem měl již naformulovanou celou moji hypotézu, jak odstranit přirozenou cestou rakovinové buňky, kterou jsem o pár měsíců později zveřejnil pod hashtagem #OBJEV2020.



[#HLADOVKA2020](#) -

540. hodina - Co je jiné než minulou hladovku?

V tomto videu vám dále povím:

- jaké bylo prvních 9 dnů

- jaké to je od 10. dne do teď

- [#objev2020](#)

- co bude následovat



Stavy, které jsem zažíval během druhé hladovky, mi připomínali stavy zobrazené ve filmu s Bradley Cooperem Vyvolený (Limitless). Přišlo mi, že se mi složitější věci zdají daleko jednodušší než dříve. Tento stav jsem si vyzkoušel nejen v rámci #OBJEV2020, ale též v rámci dalších aktivit.

Jedna oblast byla hudba. Během druhé hladovky jsem složil na piano svoji nejsložitější skladbu. Skladbu, kterou teprve nyní v listopadu jsem schopen zahrát. Je to tedy skladba,

která kompletně vznikla v mé mysli a trvalo mi půl roku se ji naučit.

Další změna byla v přístupu k vaření. První hladovka u mě nastartovala proces vaření. Druhá hladovka mě naučila si v hlavě chutě představovat a sestavovat si v hlavě vlastní recepty.

Třetí hladovku jsem skončil po 41. dnech 28.května na 78 kilech. Opět to nebylo proto, že by se vrátil opravdový hlad. Opět to nebylo proto, že by se mi vyčistil jazyk. Ale opět to bylo proto, že mně již docházela energie a přestávala mě hladovka bavit.

Na internetu běhá hodně rad o takzvané návratovce. Tedy období po skončení hladovky, protože po skončení hladovky trvá nějaký čas, než můžete začít normálně jíst. Po první hladovce jsem byl velmi opatrný a trvalo týdny, než jsem se vrátil k normální dietě.

Po druhé hladovce jsem začal jíst normálně již asi po dvou týdnech bez jakýchkoli problémů.

Kombinace všech těchto faktorů mě vedla k tomu, že jsem se hned po skončení druhé hladovky začal těšit na třetí hladovku. V této třetí hladovce jsem si chtěl vyzkoušet své různé poznatky z prvních dvou hladovek a začít z hladovky tvořit nástroj, který bych chtěl popsat v podobě manuálu, který následně zveřejním.

Pracovně jsem si tento manuál nazval Entrypoint Hladovkou.

Partneři 3. hladovky

Spousta lidí, kteří sledovali mé dvě hladovky, se o hladovku sami pokoušeli. Všiml jsem si, že většina lidí hladovku vydrží několik dnů, ale po většinou to vzdávají během prvního týdne. Vzdávají to proto, že je jejich tělo tak závislé na glukóze, že první týden jsou abstinenční příznaky tak silné, že se to prostě nedá vydržet.

Napadlo mě, že vyzkouším před začátkem své třetí hladovky konzumovat keto dietu s cílem, dostat se do ketózy a vyzkoušet, zdali bude začátek hladovky příjemnější. Stejně tak jsem si naplánoval, že po skončení hladovky budu nadále několik týdnů konzumovat keto dietu a vyzkouším, jaký to na mě bude mít dopad.

Vzhledem k tomu, že v té době jsem již několik let spolupracoval se společností ABC Dieta, která dodává diety v krabičce, oslovil jsem pana majitele s nápadem, zdali by dokázali připravit keto dietu z opravdových surovin. Z opravdových surovin proto, jelikož většina komerčních keto diet nabízí dietu v podobě různých prášků a šejků.

Pan majitel souhlasil a již po týdnu jsem se v Jiřicích na Vysočině potkával s kuchařem Jirkou v kuchyni ABC Dieta. Domluvili jsme se, že mi ABC Dieta bude dodávat keto dietu z opravdových surovin v krabičkách a pokud se u mě nastartuje ketóza a pokud bude dieta cenově dávat smysl, že ji společnost ABC Dieta zavede.

Zároveň jsem si domluvil se společností OxyLife, že mi bude během mé hladovky dodávat jejich kyslíkovou vodu. Vodu s vysokým podílem kyslíku a pH lidského těla tak, aby tělo dokázalo tuto vodu efektivně absorbovat.

Začal jsem konzumovat keto dietu z opravdových surovin v krabičkách, pít kyslíkovou vodu, každý den se testovat na přítomnost ketonů v moči a vyhlížet příchod ketózy.

Po šesti dnech lakmusový papírek zfialověl a já měl tím pádem týden do startu hladovky.

III. Hladovka



ENTRYPOINT HLADOVKA: Právě začínám! 🤔 😊 😊

Tak dnes 12/09/2020 v 17:15 začala má třetí hladovka. 🤔 🤔 🤔 🤔 😊 😊

V rámci experimentu I. si již druhým týdnem užívám krabičkovou keto dietu z opravdových surovin od [@_abc_dieta](#)



12. září jsem v 17:15, v plné ketóze zahájil svoji třetí hladovku. Tuto hladovku jsem bral jako hladovku pozorovací. Chtěl jsem si vyzkoušet, jaké to bude, když hladovka začne v ketóze. Chtěl jsem vyzkoušet, jaké to bude, až po ukončení hladovky budu konzumovat keto dietu. Zajímalo mě, jak se budu cítit, když místo normální vody budu pít kyslíkovou vodu.

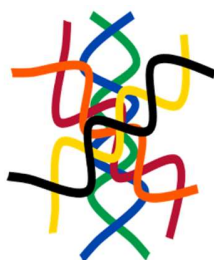
Dále jsem si chtěl otestovat další oblasti Entrypoint hladovky tak, aby až jednou napíši manuál k Entrypoint hladovce, budu psát o technikách a principech, které jsem si sám otestoval.

Během této třetí hladovky jsem si všiml, že lidé v mém okolí si již zvykli na to, že Jirka Dvořák dělá hladovky, že pije jen vodu, a že každým týdnem vypadá hubenější a hubenější a že je to úplně normální.

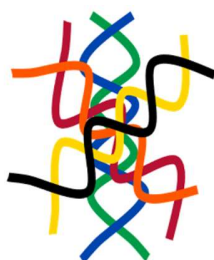
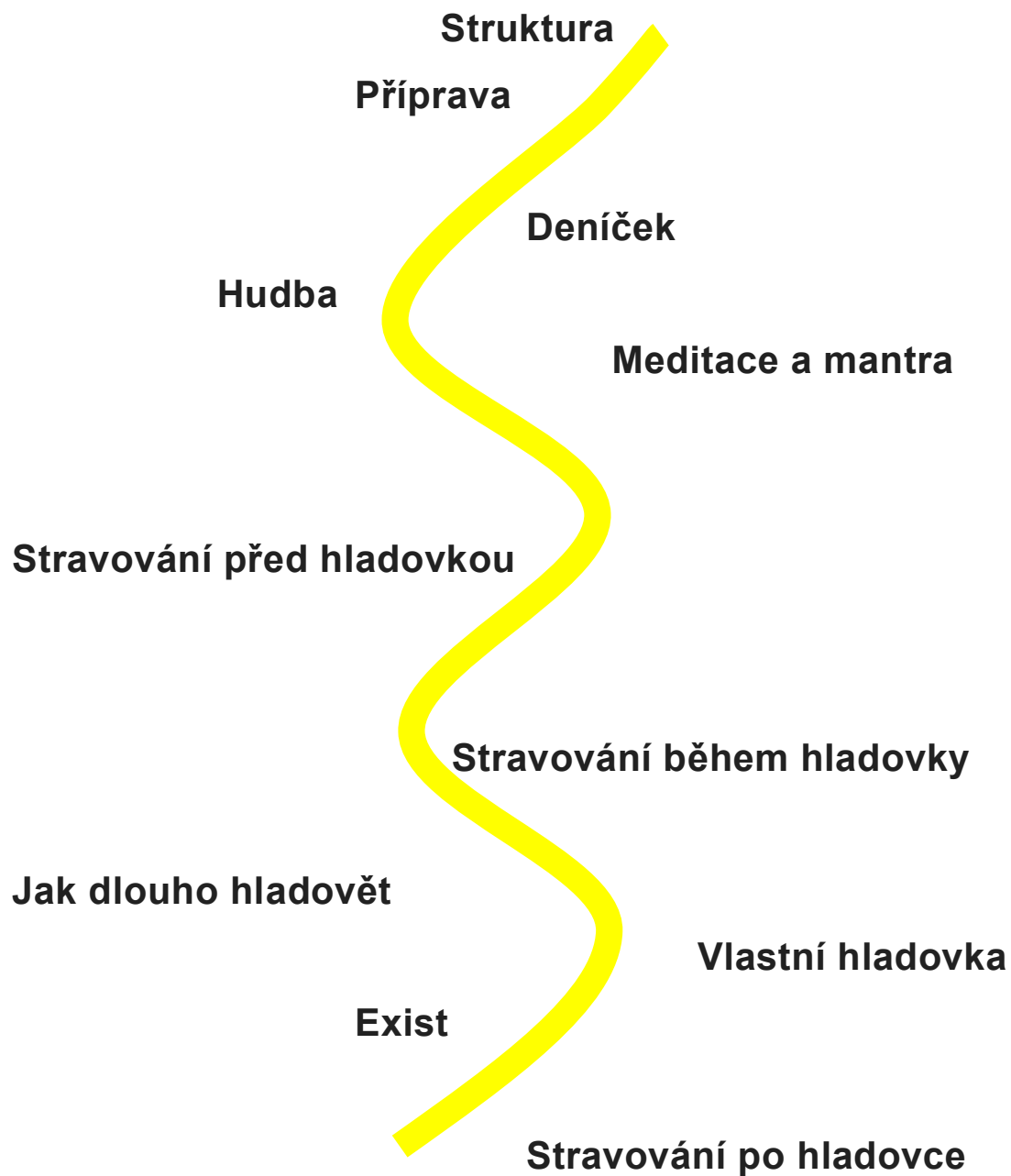
Konec třetí hladovky jsem si náramně užil. Navařil jsem si velkou keto večeři, kterou jsem během živého vysílání začal v 17:23 konzumovat. Druhý den jsem navařil oběd pro rodiče a následující týden jedl kuřecí vývary, kuřecí maso, špenát a kapustičky.

Vznik manuálu Entrypoint hladovky

Je to již přes měsíc, co jím pouze keto stravu, a i nadále piji vodu a neslazenou kávu. A protože se opravdu cítím skvěle. Rozhodl jsem se vše o hladovce sepsat do jednoduché e-knihy.



MANUÁL



Struktura

Entrypoint hladovka je hladovka, která má několik fází. Nejdříve je část přípravná. Tato fáze předchází všemu. Druhá fáze je stravování před začátkem hladovky. Následně proběhne hladovka. Po ukončení hladovky probíhá fáze exitová, která se překlopí v závěrečnou stravovací fázi.

1. Příprava 14 dnů
2. Keto dieta 14 dnů
3. Hladovka 14 dnů až 28 dnů
4. Stravování II. 7 dnů
5. Stravování III 14 dnů až??
6. Vyhodnocení

Entrypoint hladovka není pouze stravování před a po během standardní hladovky. Je to též o vaší mysli, a to jak částí podvědomé, tak i vědomé.

Příprava

První hladovka je výzva, protože vůbec nevíte, co čekat, a proto je velmi důležité se na ni řádně připravit tak, aby průběh hladovky byl co nejpříjemnější a zároveň, aby člověk z hladovky získal co nejvíce. Tedy, aby získal co nejvíce pozitivních změn, které budou mít dlouhodobý vliv na život člověka.

Informujte své okolí. Promluvte si se svojí rodinou, přáteli a kolegy. Jsou rodiny, které své blízké v hladovce nepodporují a naopak, snaží se svému bližnímu hladovku rozmluvit. Je spousta lidí, kteří přestanou s hladovkou kvůli tomu, že je nějaká rodinná oslava a že by bylo blbé nebo divné, že člověk na této rodinné oslavě nebude jíst a pít alkohol.

Je dobré informovat přátele, protože byste nevěřili, jak moc vám budou nutit pít alkohol a jak moc dlouho jim bude trvat, než si zvyknou na, že pijete pouze vodu.

To samé vám mohou někteří kolegové házet klacky pod nohy.

K tomu se budete muset vybavit informacemi, protože mezi těmito pro vás blízkými lidmi budou i lidé, kteří si budou myslet, že jste se zbláznili. Takže, dva hlavní důvody, proč Entypoint hladovku absolvovat jsou zdraví a sebepoznání.

V žádném případě neděláte hladovku kvůli hubnutí. Vlastně ano, ale ne z důvodu krátkodobého hubnutí. Jasně, že hladovkou můžete zhubnout velký počet kil, ale neodstraňujete tím příčinu své nadváhy a tím je, že vaše tělo nezvládá procesovat váš stávající životní styl a stravování. Nicméně, hladovka vám příčiny této nerovnováhy dokáže odstranit.

Proč tedy hladovku děláme? Hlavně ze zdravotních důvodů a zásadního život měnícího sebepoznání. A ze zdravotních důvodů hladovku děláme kvůli svým blízkým, a to všichni ti rodinní příslušníci, přátelé a kolegové musí pochopit. Pokud nebudu zdravý, nebudu schopen být přínosem v životech svých blízkých, nebo dokonce tu nebudu vůbec.

Takže mami, tati, brácho, ségro, hladovku dělám ve skutečnosti kvůli vám, takže, když mě nutíte do jídla a pití, mám pocit, že vám jde o to, abych již ve vašem životě nebyl. A protože vím, že to tak není, tak očekávám, že právě vy mě budete podporovat nejvíce, protože vám na mně ve vašem životě záleží.

V rámci přípravy je důležité si uvědomit své zdravotní problémy. Je dobré si sednout a napsat si pár bodů, co mě v životě fyzicky trápí. Hladovka je opravdu zázračný nástroj a nikdy nevíte, co vše je schopné tělo samo sobě vyřešit, když imunitní systém jede na plné obrátky. Lidské tělo dává 40 % své energie do trávení. Tím, že trávení vypnete, zbyde vám extra energie, kterou tělo může využít na sebe uzdravování.

Dále, v rámci přípravy, je potřeba zjistit, zdali jste fyzicky fit podstoupit hladovku. Navštivte svého lékaře, ale dejte si pozor, jsou lékaři, kteří o hladovkách nic nevědí a jsou lékaři, kteří o nich vědí hodně. Je důležité, aby vaši zdravotní způsobilost k podstoupení hladovky vyhodnotil lékař znalý hladovek.

Pokud k doktoru nechcete jít, tak pak doporučuji 30 dnů před zahájením hladovky jít každý den na hodinku běhat. Během nemyslím výkonnostní závodní běh, ale normální jogging tak, abyste během hovoru mohli v klidu telefonovat a nebyli zadýchaní. Pokud budete schopni takto každý den joggovat, jsem přesvědčen, že vám hladovka žádné zdravotní problémy činit nebude.

Ve svém deníčku máte sepsanou svoji zdravotní situaci. A protože hladovku děláme též z důvodu sebepoznání, je důležité si naformulovat otázky na které byste chtěli během hladovky najít odpověď. Mohou to být otázky na cokoli, co se týče vašeho života.

Mohou to být otázky ohledně vaší kariéry, projektu, na kterém pracujete, rodinné situace či otázka ohledně zcela zásadního životního směřování.

Deníček

Jak jsem již zmínil, je dobré si připravit deníček. Během hladovky zjistíte, že budete mít spoustu nového času, spousty nových zážitků. Je dobré, psát si poznámky. Během hladovění si uvědomíte spousty věcí a tyto poznatky stojí za to si psát.

Teď už víme, že první stránka je popis vaší zdravotní situace, druhá stránka jsou otázky. K této dvojstránce se můžete vždy vrátit ve chvíli, kdy bude zvažovat, že chcete přestat.

Hudba

K hladovce je dobré si připravit hudbu. Jednu, kterou budete dokola poslouchat během hladovky, a druhou kterou budete poslouchat po skončení hladovky. Hudba, kterou jsem si vybral já, jsou dvě smyčky. Jedná se o zhruba 30s motivy. Jeden je propojen do hodinové smyčky a druhý do tříhodinové smyčky. Hudbu je důležité poslouchat co nejčastěji.

Toto pouštění hudby doporučuji proto, že vzniká mnemotechnická pomůcka, že si stav v daný okamžik klíčujete s hranou hudbou. Je to ten samý efekt, jako když slyšíte písničku z mládí a začnou se vám vybavovat vzpomínky na situace, které jste zažívali, když se váš song hrál.

Tento samý efekt se snažíme touto hudbou navodit. Uvidíte, až si několik měsíců po ukončení Entrypoint hladovky pustíte vaši hudbu, jak se vám vybaví stavy, které jste během hladovky zažívali.

Meditace a mantra

Všechny meditace mají stejný základ. Buďto máte veškeré smysly, podněty a myšlenky ignorovat a prostě jen být anebo, pokud vás podněty a myšlenky rozptylují, tak poté další variantou je, že se koncentrujete na jeden objekt, ke kterému se vždy vrátíte, když si všimnete, že vás nějaký podnět či myšlenka odvedly od předmětu koncentrace. Tímto předmětem je nejčastěji dech nebo plamen svíčky.

Meditování doporučuji každému a během hladovění obzvlášť.

Proto zároveň doporučuji připravit si mantru. Mantra je fráze, kterou neustále opakujete. Já osobně moc neřeším, co daná fráze znamená, ale používám mantru jako objekt v mé mysli, na který se koncentruji během hladovky.

Tuto mantru můžete použít ve chvíli, kdy na vás jde chuť na jídlo jako další podnět, který se pokouší o vaši pozornost. V klidu si v duchu citujte mantru a chuť na jídlo ignorujte.

Stejně tak lze podněty, jako chuť na jídlo a myšlenky, které se vám budou honit v hlavě o jídle pozorovat. Pozorujte se, jak se vám mění vnímání okolí. Jak vám najednou přijde povídání o jídle a vaření, jako to nejvíc zajímavé téma na světě.

Již v této fázi můžete s hladovkou začít, ale já vám zde chci doporučit Entrypoint hladovku, která začíná tím, že tělo do ketózy přepneme ještě před startem hladovky.

Stravování před hladovkou

Prvních 14 dnů hladovky jíme keto dietu s cílem dostat se do ketózy. Důvodem je, že začátek vlastní hladovky bude pro

tělo daleko příjemnější. Ve chvíli, kdy tělo začne s hladovkou ze dne na den, musí tělo zápasit s přechodem do ketózy a zároveň s abstinenčními příznaky z důvodu nedostávání glukózy včetně vypínání trávicího traktu.

Proto doporučuji být alespoň týden v ketóze před zahájením hladovky a vzhledem k tomu, že přechod do ketózy je individuální, nastává zhruba po 2 až 7 dnech.

Jak si vařit keto dietu

Principem keto diety je dosáhnout ketózy. Ketózy dosáhneme tím, že nejíme více jak 50 g sacharidů denně. Tedy, jíme pouze potraviny, které obsahují 0g – 5g sacharidů na den.

Zelenina



Ovoce



Takže spíše jen zeleninu. Masa můžeme všechny druhy. K tomu tučné mléčné výrobky doplněné o oříšky. Máslo a kvalitní olivový olej jsou naprosto v pořádku.

Keto diety se nedá moc přejíst, takže jezte dosyta. Vůbec se nebojte, že byste extra tuky ukládali, protože během ketózy tělo tuky neukládá. K ukládání tuků je potřeba insulin. Insulin se produkuje, když jsou v těle cukry. Tím, že nejíme cukry neukládáme tuky. Navíc tělo nutíme, spalovat stávající tuky.

Pro spousty z nás je časově náročné si keto dietu vařit na každý den. Já jsem se obrátil na společnost ABC Dieta, která mi keto dietu s opravdových surovin dodávala. Tato dieta je opravdu s opravdových surovin. Žádné prášky, žádné šejky. Tuto dietu si můžete objednat na dva týdny. Dostanete šest jídel na den od pondělí do soboty. Jídla si vyzvednete na dva dny v místě bydliště nebo si je za příplatek můžete nechat zavážet domů. Sedmý den, neděli, bych navrhnul pít pouze vodu. V druhém týdnu budete mít krabičky opět do soboty a můžete začít po večeři v sobotu.

První týden

První týden je nejtěžší. První dva až tři dny budete cítit abstinenční příznaky tím, že tělu bude chybět cukr. Poté, co tělo spotřebuje zdroje cukrů, začne tělo postupně, po několika dnech, přepínat na ketózu.

Tyto příznaky při přepínání těla z glukózy na ketózu se nazývají keto chřipka.

Po prvním týdnu, plus minus dva tři dny, se vše začne srovnávat. Zmizí hlad, chuť na jídlo. Začnete se cítit skvěle.

Stravování během hladovky

Během hladovky doporučuji pít pouze vodu. Tuto vodu můžete mít v různých variantách. Můžete ji mít s bublinkami nebo bez. Se solí nebo bez. Studenou nebo teplou.

Já jsem během své třetí hladovky pil kyslíkovou vodou od společnosti OxyLife. Tato voda v plechovkách mi dávala to samé, co energy drink dává sportovci. Dobrý pocit při otevření plechovky, lehce jinou chuť než obyčejnou vodu a velmi rychlé zahnání žízně, která během hladovky docela často nastává.

Během třetí hladovky jsem si dával i hořkou kávu či černý hořký čaj.

Jak dlouho hladovět

Pokud hladovku chcete dělat déle jak 14 dnů, musíte vědět, kdy skončit. Doba hladovění se bude odvíjet od vašich tukových zásob a je životně důležité hladovku ukončit okamžitě ve chvíli kdy vám začnou docházet tukové zásoby.

Tento okamžik poznáte podle tří signálů. Vráť se hlad. Vyčistí se vám jazyk. Začnete mít málo energie. Pokud budete mít pocit, že se jeden z těchto signálů objevil již první týden, tyto signály během prvního týdne ignorujte.

Doporučuji si koupit též ústní vodu, jelikož je velká šance, že váš dech nebude zrovna vonný během hladovky. Zde ústní vodu určitě vyplivněte a nebojte se zlehka po použití ústní vodu krátce vypláchnout ústa vodou a opět vyplivnout, aby se vám nestalo, že budete polykat zbytky ústní vody.

Vlastní hladovka 14 dnů - 28 dnů

Tak a začínáme. Já si vždy na začátku hladovky nastavím v prohlížeči stránku, která počítá uběhnuté dny od určitého data a hodiny. Mám tak exaktní odpověď na otázku okolí, kolik dnů již hladovku dělám

Ve volném čase meditujte, používejte mantru. Mějte u sebe vodu a pijte jen, když budete mít žízeň. Do deníčku si zapisujte své pocity. Snažte se co nejvíce poslouchat na pozadí vaší hladovkou hudbu.

Exit

Určitě si již od rána začněte přehrávat hudbu, kterou jste si připravili na konec hladovky. Ačkoli se to lidem kolem vás zdát úplně nebude, poslední den, tedy den, ve kterém si dáte své první jídlo byste měli brát jako sváteční den. Zastávám názor, že bychom měli v životě slavit, když něčeho dosáhneme. Bohužel, většina z nás toho zas tak moc nedosahuje a tím se naše oslavy zužují na narozeniny a svátky.

Hladovka vám dává krásný důvod oslavit opravdový výkon. Já jsem si navařil večeři na svůj poslední den, protože mám již tradici, že při prvním jídle dělávám živá vysílání. Pokud živá vysílání neděláte, doporučuji vám malou rodinnou oslavu, kterou jsem zažil následný den, kdy jsme si s rodiči udělali malou hostinu.

Co se dá po ukončení hladovky jíst. Je důležité si uvědomit, že náš žaludek nemá žádné žaludeční šťávy a střeva neobsahují žádné střevní kultury.

Proto doporučuji kuřecí vývar ideálně s použitím keto zeleniny. Já si na své první jídlo ve slowcookeru udělal celé kuře, ke kterému jsem nalil vodu a nasypal špenát a kapustičky. To vše jsem zapíjel acidofilním mlékem.

Doporučuji jíst malá množství. Tyto vývary jezte podle toho, jak dlouho jste hladovku držely. Pokud hladovku držíte méně jak 14 dnů, stačí si dávat vývar dva až tři dny. V případě že hladovku budete držet 14–21 dnů, doporučuji pět dnů. V případě že 21 a déle tak týden.

Po své třetí hladovce, která trvala 42 dnů, jsem s keto dietou z opravdových surovin od ABC Dieta začal konzumovat týden po ukončení hladovky.

Stravování po hladovce

Samozřejmě, že doporučuji pokračovat v keto dietě. Během práce na #OBJEV2020 mi paní vědkyně Jocelyn Tan sdělila, že i když hladovka skončí, tak mechanismy hladovky ještě setrvačností pokračují po nějakou dobu dál.

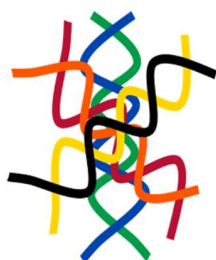
Proto je dobré po ukončení hladovky a týdnů vývarů, přejít opět na keto dietu. Zde, ještě víc, než na začátku Entrypoint hladovky doporučuji keto dietu s opravdových surovin od ABC Dieta. Hladovka vás totiž pročistila a proč do těla pouštět jídlo v prášku a šejky.

A teprve po ukončení dvou týdnů keto diety si celou Entrypoint hladovku vyhodnoťte.

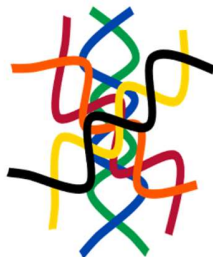
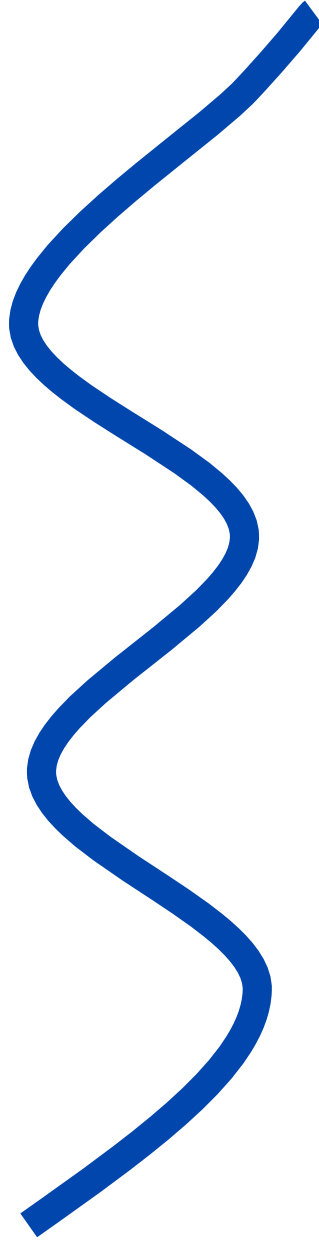
Vyhodnocení

Projděte si deníček.

Znovu se vraťte na začátek a přečtěte si své první dvě stránky. Popište si svůj zdravotní stav. Jak se cítíte? Co se změnilo? Našli jste během hladovky odpověď na své otázky. Projděte si celý deníček. Objevili jste díky hladovky nějakou svoji novou dovednost?



ENTRYPOINT



Entrypoint hladovku jsem nazval Entrypoint hladovkou z několika důvodů, které jsou stejné jako názvu Entrypoint ambrózie. Žijeme v 21. století. Století, které nám ukazuje, že veškeré jistoty, pravdy a dogmata přestávají platit. Žijeme v době, kdy nás různé marketingové kampaně a slogany manipulují, abychom se zachovali určitým způsobem.

Kolikrát jste již viděli slova „domácí“, „přírodní“, „originální“, „výjimečný“. Toto jsou slova, která pro většinu z nás znamenají to samé, tudíž, marketéři tyto přívlastky rádi přidávají, aby vám v hlavě vytvořili představu, jaký jejich produkt je.

Já mám svůj vlastní přívlastek a tím je Entrypoint. Entrypoint symbolizuje důmyslnost v kontextu poznatků dostupných v 21. století.

Proč péct standardní zákusek, když na základě informací veřejně dostupných na dnešním internetu a špetkou důvtipu vznikne dezert, který není pouze chutný, ale vyvolává v člověku pocity a dokáže člověkem i manipulovat? Tedy zákusek 3D (chuť, pocit, vnuknutí myšlenky)?

Entrypoint zákusek. Slovo zákusek, ale i dezert nebo bon bón mi přišly málo výstižné, a proto jsem zvolil slovo ambrózie.

Stejně tak hladovku můžete dělat tak, že jen začnete pít vodu a pak skončíte. Přesně jako když jsem dělal svoji první hladovku. Po ní jsem přemýšlel a těšil se, na svoji druhou hladovku, která byla úplně jiná než ta první. Během třetí hladovky jsem si již testoval poznatky z prvních dvou hladovek, a tím si otestoval koncept hladovky, který může z nástroje, jako je hladovka, učinit hladovku, která člověku

doslova změnil život. Mně život změnila a mění zcela zásadně, tudíž jsem ji nazval Entrypoint hladovkou.

Entrypoint hladovka je součástí mé širší životní filozofie, kterou jsem nazval Entrypoint. Podle této filozofie žiji již tři roky a postupně se ji snažím definovat tak, abych ji jednoho dne mohl celou zveřejnit.

Celý život jsem se snažil najít nějaký manuál, který by mi poradil, jak žít. Ze začátku jsem dostával rady od rodičů, poté od učitelů, následně jsem si přečetl různé náboženské knihy. Sledoval jsem, co lidé kolem mě dělají, jak to dělají. Snažil jsem se přečíst různé „how to“ publikace.

Celý život jsem se snažil vždy dodat druhému službu, za kterou se nemusím stydět. Za celý svůj život si troufám říci, že pro většinu lidí, kterým jsem prošel životem, jsem ve finále byl v tom životě přínosem než mínusem.

Žádný s těchto manuálů pro mě nikdy nefungoval. Ale před třemi roky jsem došel k závěru, že není vůbec důležité, jestli mám v životě peníze, jestli mám zdraví nebo štěstí. To nejdůležitější v životě je být šťastný.

Ale jak štěstí dosáhnout?

Úplně jiným způsobem, než bylo všude napsáno a než mi všude říkali.

Standardní postup v dnešní době je, že si lidé vysní, co by v životě chtěli. Předpoklad je, že ve chvíli, kdy dosáhneme toho, co jsme chtěli, že budeme šťastni. Má to ovšem dva háčky. Prvním je, že ve chvíli, kdy toho dosáhneme, tak musíme vymyslet, čeho dalšího chceme dosáhnout. Tím se

dostáváme do situace, že štěstí zažíváme pouze, když máme pocit, že se ke svému dalšímu cíli blížíme.

Tímto cílem může být, že za dvacet let bude naše dítě šťastné a pokud nyní máme pocit, že z nějakého důvodu se nám tento cíl vzdaluje, špatné známky, špatné zájmy, špatné oblečení, přestáváme být šťastni a začneme dítěti měnit život tak, aby směřovalo k cíli, který jsme dítěti vysnili.

Již mnohokrát jsem se různých rodičů, kteří byli nespokojeni se svými dětmi, zeptal, zdali by preferovali, že jejich dítě žije tak, jak si rodiče představují, ale to dítě bylo nešťastné nebo, zdali by preferovali, aby to dítě nežilo tak, jak si rodiče představují, ale bylo šťastné.

Samozřejmě nemluvím o tom, že to dítě chtělo sníst veškerou čokoládu a že jsme mu v tom zabránili. Mluvím o tom, když dítě chce chodit do kroužku karate a mi jej nutíme chodit do houslí.

Tato nepřesná analogie vystihuje část konceptu filozofie Entrypoint.

Představte si, že existuje cesta životem, která je takového rázu, že na každém kroku této cesty jste šťastni.

Představte si, že je to cesta, kde děláte ty úplně neoptimálnější kroky v každý daný okamžik svého života.

Nevím, jak moc umíte hrát šachy, ale myslím, že i když neumíte, bude si umět představit následující analogii.

Představte si, že hrajete s černými. Představte si, že pravidla šachů jsou psaná a nepsaná pravidla života. A představte si, že váš soupeř s bílými je život. Bílý zahraje tah a vy na něj

musíte nějak zareagovat. V této analogii je jasné, že nemá vůbec smysl si na začátku partie plánovat, zdali budu chtít velkou nebo malou rošádu. Vše se bude odvíjet podle situace na šachovnici. Klíčem v každé situaci v šachách není vidět až nakonec, ale v každé dané situaci udělat ten nejoptimálnější tah.

Zažil jsem na počítači efekt, kdy hrajete s počítačem, který nastavíte na slabou úroveň. Po několika tazích se dostanete do pozice, kde máte jasnou výhodu, třeba i o jednu až dvě figury. V takto vyhrané pozici přepnete počítač na velmistrovskou úroveň a pak jen na analyzátoru pozice sledujete, jak každým velmistrovským tahem se vaše pozice na šachovnici neustále zhoršuje.

Z pohledu počítače, ve chvíli, kdy počítač přepojíte na velmistrovskou úroveň, není schopen si počítač vysnit variantu, kdy vám dá mat, ale v každé situaci počítač udělá ten nejideálnější tah, který jej postupně dovede k vítězství.

Toto je základ filozofie Entrypoint. Vůbec neřeším, kam konkrétně směřuji, protože v daný okamžik vůbec nevím, kterým směrem se partie bude vyvíjet. V daný okamžik je pro mě nejdůležitější, abych udělal ten nejoptimálnější tah, který mě každým okamžikem posouvá k mému optimálnímu cíli.

Představte si, že máte za cíl jet s rodinou na týdenní dovolenou to Thajska a že si myslíte, že když tam pojedete, že budete šťastni. Ale to Thajsko ne a ne vyjít.

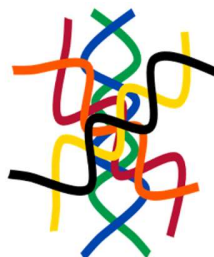
A co když ve skutečnosti ten optimální cíl jsou tři měsíce na Maledivách, ale k tomuto, ve skutečnosti reálnému cíli nemůžete dojít, protože jste si vůbec nedokázali představit cestu, která by vás tam dovedla. Tím pádem sebe

kormidlujete směrem k týdennímu Thajsku, které, i když se vám v daný okamžik zdá, že je zcela dostupné, tak je ve skutečnosti pro vás zcela nedostupné a tím snažením odjet do Thajska, které nevychází, nejste šťastni a co víc, bráníte realizaci té pro vás ideální cesty.

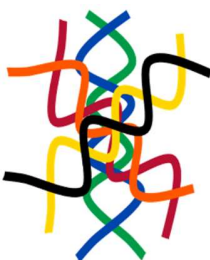
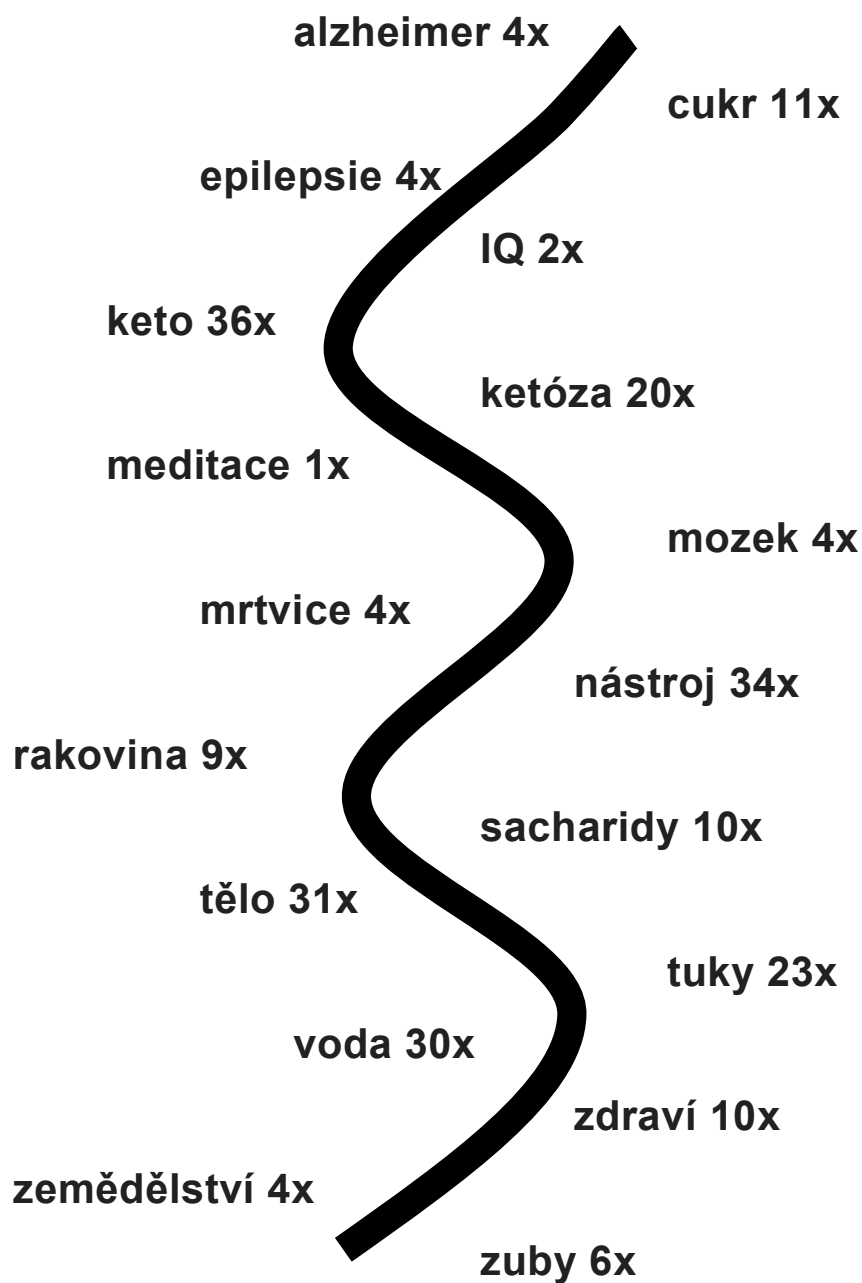
Toto, co popisují jste určitě zhlédli ve filmech o cestování v čase. Jak skvělé by bylo vždy vyzkoušet životní variantu a vidět dopředu kam vás takové rozhodnutí dovede a vidět všechny možné varianty předem.

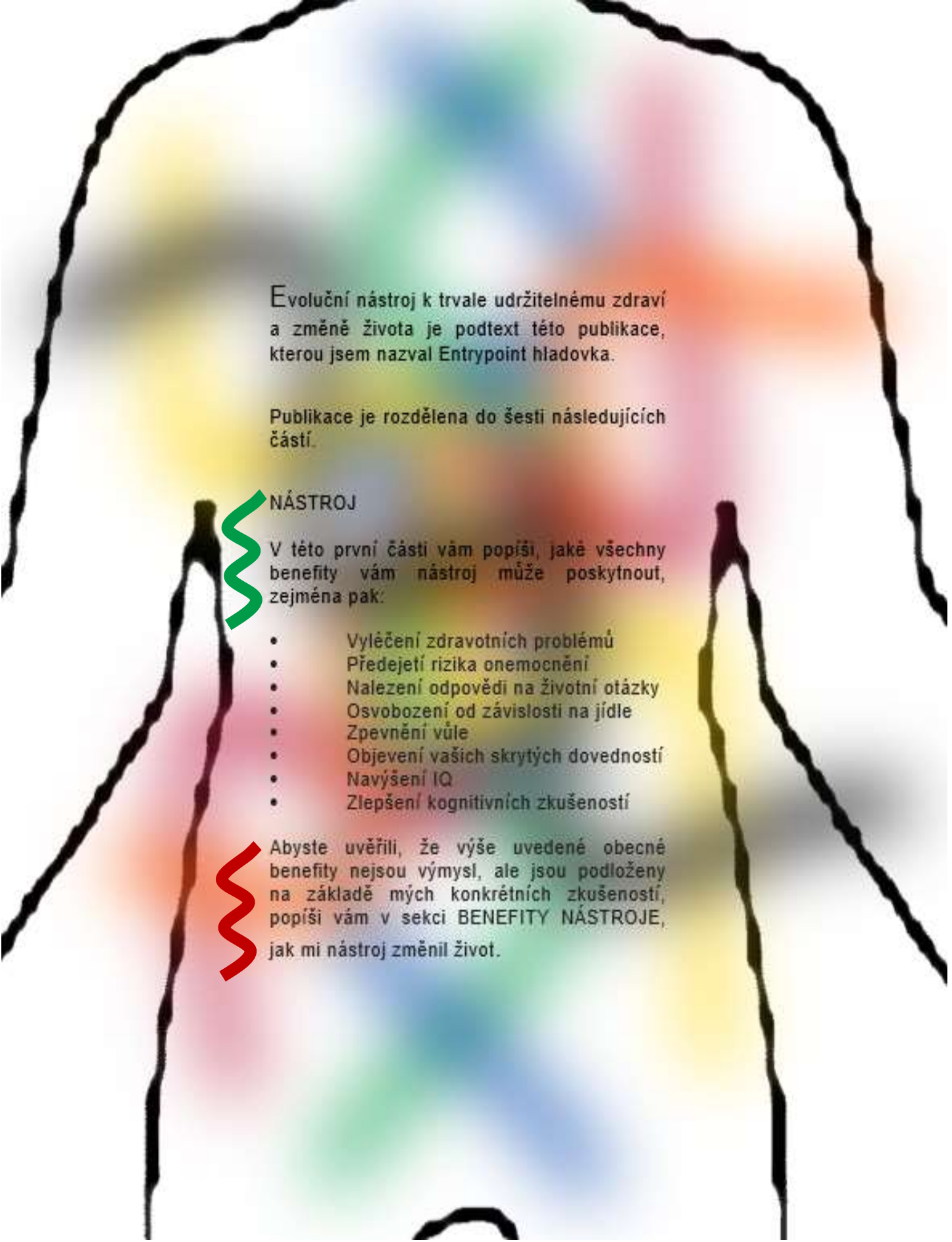
Bohužel, o tom Entrypoint filozofie není. Entrypoint filozofie je o tom, jak v každý daný okamžik svého života se chovat, tak, abyste vždy učinili ten nejlepší krok, který vás přiblíží vašemu optimálnímu cíli. To, že vůbec nebudete vědět, jaký konkrétní cíl to je, to vůbec nevadí, protože fakt, že budete vědět, že jste na té optimální cestě vás bude činit šťastnými.

Již teď se těším, až Entrypoint filozofii zveřejním.



REJSTŘÍK





Ěvoluční nástroj k trvale udržitelnému zdraví a změně života je podtext této publikace, kterou jsem nazval Entrypoint hladovka.

Publikace je rozdělena do šesti následujících částí.

NÁSTROJ

V této první části vám popíši, jaké všechny benefity vám nástroj může poskytnout, zejména pak:

- Vyléčení zdravotních problémů
- Předejetí rizika onemocnění
- Nalezení odpovědi na životní otázky
- Osvobození od závislosti na jídle
- Zpevnění vůle
- Objevení vašich skrytých dovedností
- Navýšení IQ
- Zlepšení kognitivních zkušeností

Abyste uvěřili, že výše uvedené obecné benefity nejsou výmysl, ale jsou podloženy na základě mých konkrétních zkušeností, popíši vám v sekci BENEFITY NÁSTROJE, jak mi nástroj změnil život.