

CHECKLISTA ENERGIA

DLACZEGO NIE MOŻESZ SIĘ PORZĄDNIK SKUPIĆ?

💡 Sprawdź każdy z 5 obszarów. Podkreśl to, co najbardziej Cię dotyczy – tam prawdopodobnie jest największy „przeciek”.

„To nie zawsze ADHD / ADD. To neurozjazd.”

1. Wypełnij checklistę, zaznaczając obszary, które najbardziej Cię dotyczą.
2. Następnie odeślij mi listę 2–3 największych problemów – przygotuję Ci wstępną mapę działania.

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.

Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.

CHECKLISTA ENERGIA

Jeśli słyszysz, że „*musisz się bardziej postarać*”,

że brakuje Ci dyscypliny,

że gdzieś prawdziwie Ty zostało schowane głęboko,

Wiem że nikt tego na głos nie powie ale wewnętrzny głos... No cóż - on nie zna litości i raczej nie przebiera w słowach.

Widzisz i wiesz, że kiedyś działałeś jak laser – a dziś masz mgłę zamiast jasnego myślenia. C19? Starość? Może środowisko?

🧠 To pewnie nie Twoja wina choć mogłeś dorzucić swoje 3 grosze.

To układ nerwowy i biochemia, która się rozjechała.

Poniżej znajdziesz checklistę, którą przerabiam z facetami, którzy:

- nie mają skupienia mimo snu i kawy,
- budzą się już zmęczeni,
- nie regenerują się po treningu,
- przestali czuć flow, napęd i jasność umysłu a libido wspominają jedynie ze smutną refleksją.

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.
Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.

CHECKLISTA ENERGIA

DOPAMINA = UKŁAD NAPĘDOWY ZJAZDOWY

Objawy:

- brak ekscytacji i jarania się nawet ciekawymi rzeczami,
- problemy z rozpoczynaniem zadań (prokrastynacja),
- szybkie nudzenie się, ucieczka w scroll, seriale, stymulanty,
- brak poczucia postępu, chaos w głowie, apatia.

Co to znaczy?

Chroniczny stres, przeładowanie bodźcami i brak regeneracji wypłukują dopaminę. To jak jechać autem z pustym bakiem i winą silnika obarczać kierowcę.

Gdzie szukać?

- historia nadużywania bodźców (sociale, porno, kawa, stymulanty),
- chroniczny stres i niedosypianie,
- brak poczucia nagrody po wysiłku.

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.

Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.

CHECKLISTA ENERGIA

KORTYZOL = HORMON PRZETRWANIA, KTÓRY CIĘ ZJADA ŻYWCEM

Objawy:

- poranny niepokój albo ściana energii,
- trudność z odpuszczaniem i relaksem,
- rozkojarzenie, „przebodźcowanie”,
- uczucie „czuwania” nawet w spoczynku.

Co to znaczy?

Układ HPA (podwzgórze-przysadka-nadnercza) nie działa płynnie – masz rozregulowany rytm dobowy kortyzolu, albo jedziesz na rezerwie, albo na ciągłym alarmie.

Gdzie szukać?

- problemy z zasypianiem lub pobudki w nocy,
- spadek odporności, częste infekcje,
- kofeina przestała działać.

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.
Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.

CHECKLISTA ENERGIA

TARCZYCA = SILNIK METABOLICZNY NIE DOWOZI

Objawy:

- zimne dłonie, stopy, łatwe marznięcie,
- suchość skóry, słabe libido, senność,
- mgła mózgowa po jedzeniu, problemy z pamięcią,
- długie regenerowanie się po wysiłku.

Co to znaczy?

Nawet jeśli TSH w normie – może leżeć FT3 lub konwersja T4→T3.
Bez aktywnej tarczycy Twój mózg nie dostaje paliwa.

Gdzie szukać?

- FT3 < 3,5 pmol/l – możesz czuć „energetyczne dno”,
- zbyt niski cholesterol całkowity (brak surowca dla hormonów),
- wysoka odwrażliwienie na bodźce (czyli trzeba coraz więcej kawy, żeby coś ruszyło).

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.
Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.

CHECKLISTA ENERGIA

TESTOSTERON = W NORMIE, ALE... NIE DZIAŁA

Objawy:

- libido teoretycznie obecne, ale brak napędu,
- brak drive'u do rywalizacji i działania,
- problemy z regeneracją mimo snu i diety,
- słaba jakość porannych erekcji, brak napięcia mięśniowego.

Co to znaczy?

Możesz mieć „ładny” T całkowity, ale bardzo niskie wolne T lub DHT. To tak jakby mieć pieniądze na koncie, ale nie swoim.

Gdzie szukać?

- SHBG > 40 nmol/l = mało wolnego testosteronu,
- DHT < 400 pg/ml = brak agresji i działania,
- estradiol < 20 pg/ml = „płaskość” emocjonalna.

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.
Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.

CHECKLISTA ENERGIA

NEUROINFLAMACJA = MÓZG W STANIE ZAPALNYM

Objawy:

- uczucie „waty” w głowie, nawet po śnie,
- bóle głowy bez konkretnej przyczyny,
- nadwrażliwość na światło, dźwięk, stresory,
- rozkojarzenie, niestabilny nastrój.

Co to znaczy?

Stan zapalny (często ukryty) wpływa na funkcje neuroprzekaźników i zaburza transmisję w mózgu. Zamiast czystego sygnału – masz szum i chaos.

Gdzie szukać?

- **CRP** > 1,0 mg/l (nawet jeśli „w normie”)
- wysoka homocysteina, słaby metylator (MTHFR)
- przebyte infekcje, jelita, autoimmunologia (Hashimoto?).

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**. Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.

CHECKLISTA ENERGIA

✗ NAJCZĘSTSZE BŁĘDY, PRZEZ KTÓRE ENERGIA LECI W DÓŁ ✗

1. Mylenie neurozjazdu z lenistwem

Czujesz zmęczenie, rozkojarzenie, spadek motywacji – i wmawiasz sobie, że to brak dyscypliny. A to nie Ty zawiodłeś. To Twoja biochemia.

2. Próba ratowania się kofeiną i stymulantami

Kawa, energetyki, czasem nawet modafinil – zamiast resetu układu nerwowego. W dłuższej perspektywie tylko pogarszają dopaminowy crash.

3. Ignorowanie tarczycy i kortyzolu

Robisz badania testosteronu, ale nie sprawdzasz osi HPA, tarczycy i poziomu stresu. To jak próba odpalenia bez paliwa i zapłonu.

4. Patrzenie tylko na poziom testosteronu całkowitego

Masz 600–700 ng/dl i myślisz, że wszystko jest ok. A wolny testosteron, SHBG i wrażliwość receptorów leżą – dlatego nie czujesz tego pędu.

5. Brak stałego snu i regeneracji układu nerwowego

Sypiasz 6–7 godzin, ale w nieregularnych porach, bez rytmu, bez prawdziwej głębokości snu.

Nie ma regeneracji – nie ma dopaminy.

6. Ciągła praca bez pauzy i resetu

Jedziesz 24/7, bez czasu offline, bez przestrzeni na regenerację OUN. Mózg traci zdolność do skupienia, bo nie ma kiedy się przełączyć.

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.

Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.

CHECKLISTA ENERGIA

7. Trening siłowy bez periodyzacji i wsparcia układu nerwowego

Trenujesz ciężko, ale nie wspierasz układu dopaminowego, nie robisz deloadów. Trening zamiast dodawać Ci energii – ją zabiera.

8. Brak podstawowej suplementacji neuroprotektoryjnej

Brakuje Ci magnezu, cynku, B-kompleksu, choline, adaptogenów. Bez paliwa nie ma mowy o odbudowie neuroprzebiegów.

9. Niekontrolowane przewlekłe stany zapalne

Wysokie CRP, IBS, alergię pokarmową, brak diagnostyki – i zdziwienie, że mózg nie działa. Neuroinflammacja = zero jasności myślenia.

10. Oczekiwanie efektów bez konkretnego planu

Czytasz, scrollujesz, wiesz dużo – ale nie masz strategii. Bez planu działania nie odbudujesz fokusu.

Trzeba to zrobić po bożemu: krok po kroku.



CO Z TYM ZROBIĆ?

- Przede wszystkim – **zidentyfikować największy przeciek.**
- Na tej podstawie dobrać konkretne działania (farmakologia, suplementacja / reset / regeneracja / styl życia).
- Bez tego kręcisz się jak chomik - w kółko bez rezultatów.

Wypełnij checklistę i zaznacz obszary, które najbardziej Cię dotyczą. Odeślij mi listę 2–3 największych problemów – przygotuję Ci wstępną mapę działania.

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.

Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.

CHECKLISTA ENERGIA

POTRZEBUJESZ WIĘCEJ?

🔥 *Chcesz odzyskać ostrość, napęd i działanie?*

✉️ *Napisz **KONSULTACJA** w wiadomości do mnie (mail, tiktok, insta) lub mail **JAKUB@CZERNIHEALTH.PL***

albo wejdź na

👉 czernihealth.pl/konsultacja

(399 zł – pełna analiza, strategia działania, możliwa współpraca z lekarzem i nie zostajesz sam z suchymi pseudo rozpiskami)

*TRZYMAM KCIUKI I KIBICUJE CI MIMO, ŻE PEWNIENIE BYŁO DANE SIĘ NAM
POZNAĆ*

*PODJAŁEŚ PIERWSZY KROK A KAŻDA, NAWET NAJDŁUŻSZA PODRÓŻ SIĘ OD
NIEGO ZACZYNA*

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.

Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.