

CHECKLISTA KORTYZOL

Bez zbędnych ceregieli, przechodzimy do rzeczy:

1. Sen i rytm dobowy

- Kortyzol działa w rytmie dobowym:
 - najwyższy poziom o 7–9 rano,
 - najniższy poziom około północy.
- Jeśli śpisz za mało, rozwalasz ten rytm → kortyzol zamiast spadać wieczorem, zostaje wysoki.

Praktyka:

- kładź się i wstawaj o stałej porze,
- zrób *cyfrowe zaćmienie* (zero niebieskiego światła / telefonu min. 60 min przed snem),
- możesz dorzucić melatoninę 0,5–1 mg (nie więcej – wyższe dawki paradoksalnie rozjeżdżają rytm),
- ostatni posiłek: białko + tłuszcz, mało cukrów prostych.

Red flag: budzenie się między 2:00–4:00 → to często objaw wyrzutu kortyzolu, nie „zły sen”.

Trening i stres fizjologiczny

- Za dużo cardio = kortyzol + glukagon > testosteron.
- Trening oporowy sam w sobie podbija kortyzol, ale kiedy dokładasz do tego deficyt, brak snu i stymulanty → masz permanentny katabolizm.
- Optymalizacja:

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 KORTYZOL

- ciężki trening max. 60–75 minut,
- cardio nie jako „karanie się” tylko jako *aktywny recovery* (spacery, rower),
- po treningu: posiłek zawierający białko + węgle → naturalne obniżenie kortyzolu.

👉 **WSKAZÓWKA:** jeżeli mierzysz kortyzol $>20 \mu\text{g/dl}$ o 8:00 i jednocześnie trenujesz rano na czczo → to podbija wynik i tworzy fałszywy obraz „przewlekłe wysokiego”.

Adaptogeny i wsparcie farmakologiczne

Adaptogeny to jedne z nielicznych supli z solidnym zapleczem badań klinicznych:

- Ashwagandha KSM-66 (300–600 mg/d) – potwierdzony spadek kortyzolu o ~25%.
- Rhodiola rosea (200–400 mg) – hamuje ACTH i poprawia tolerancję stresu.
- Schisandra chinensis (CYTRYNIEC) (500–1000 mg) – zmniejsza pobudliwość osi HPA.

Dodatki:

- fosfatydyloseryna (400–600 mg wieczorem) – zmniejsza nocne wyrzuty kortyzolu,
- magnez glicynian (300–500 mg) + witamina C (1–2 g/d) → obniżają ACTH.

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 KORTYZOL

👉 adaptogeny działają inaczej niż stymulanty – nie „wyłączają” kortyzolu, tylko przywracają równowagę osi podwzgórze–przysadka–nadnercza.

Regeneracja układu nerwowego (reset HPA axis)

Kortyzol to nie tylko „stres w głowie” – to biologiczny sygnał osi HPA.

Żeby ją (tą oś) „przeprogramować”, potrzebujesz bodźców regeneracyjnych:

– zimno: zimne prysznice 2–3 min, albo 1–2x/tyg. kąpiel w 10–15°C.

Działa jak *reset dla noradrenaliny*.

– oddech: box breathing (4-4-4-4) albo 4-7-8 → aktywacja nerwu błędnego i spadek kortyzolu.

– mindfulness/relaks: 10–15 min dziennie → klinicznie obniża stężenie kortyzolu.

👉 **WSKAZÓWKA:** *nie chodzi o uspokojenie się, tylko o fizjologiczne wyhamowanie układu współczulnego.*

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 KORTYZOL

Dieta i biochemia

- **Kortyzol reguluje glukozę → jeśli masz wahania cukru, kortyzol musi reagować.**

Praktyka:

- stabilne posiłki → śniadanie białkowo-tłuszczowe zamiast kawy na czczo,
- ogranicz stymulanty rano → kawa dopiero po śniadaniu,
- witamina C i elektrolity → wspierają nadnercza.

WSKAZÓWKA: wysoki kortyzol + wysokie TG/glukoza = początek insulinooporności (glukokortykoidy blokują GLUT-4).

Prosty test:

- **Zrób badanie kortyzolu o 8:00 rano.**
- **Jeśli wynik >18–20 µg/dl → masz problem.**

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 KORTYZOL

Schemat obniżenia za wysokiego kortyzolu:

- Sen → 7–8 h, rytm stały.
- Trening → mniej cardio, max. 75 min siłowego.
- Adaptogeny → ashwagandha, rhodiola, schisandra.
- Reset HPA → zimno, oddech, mindfulness.
- Dieta → stabilna glukoza, mniej kawy, magnez + wit. C.

⚡ Ostatnia wskazówka:

*To nie jest kwestia „słabej głowy” ani „braku motywacji”. To
biochemia.*

*Jeżeli kortyzol jest rozjechany, to żadne TRT, SAA ani dieta cud nie
dowiozą progresu.*

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 KORTYZOL

 **Masz już wszystko oprócz efektów?**

Możesz znać teorię, możesz mieć badania – ale jeśli nie wiesz, jak to przełożyć na praktykę, progres dalej stoi w miejscu.

 **Na konsultacji 1:1:**

- analizuję Twoje wyniki badań i objawy w kontekście hormonów, regeneracji i osi HPA,
- pokazuję, co dokładnie blokuje progres (często to detale, których sam nie wyłapiesz),
- tworzę spersonalizowany plan: sen, regeneracja, hormony, styl życia, suplementacja,
- wszystko omawiamy online,
- po spotkaniu dostajesz ode mnie gotowy plan w PDF – krok po kroku, bez zgadywania.

 **Zero błędzenia. Zero teoretyzowania. Same konkrety.**

 **Jeśli czujesz, że to moment, żeby w końcu odzyskać energię, libido i progres – odezwij się.**

Podeślę szczegóły i zaczynamy 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.