

CHECKLISTA RESET v3.

na mgłę mózgową, spadek energii i rozjechaną neurochemię

CZERNIHealth

Jeśli mózg chodzi na 30%, to zwykle nie jest „brak motywacji”.

*To biochemia – stres osi HPA, glukoza, sen głęboki,
neuroprzekaźniki.*

Ta lista pokaże Ci, co zrobić w 48h, żeby poczuć realną zmianę.

Bez leków, bez cudów – po prostu fizjologia.

0) SZYBKIE TEST (60 sekund)

Zaznacz, co masz:

- *trudność w skupieniu*
- *wolne myślenie*
- *problem z doбором słów*
- *brak napędu*
- *poranne „zamulenie”*
- *duże wahania energii w ciągu dnia*
- *kawy coraz mniej działają*

👉 *Jeśli masz ≥3 → Reset 48h ma sens, czytaj dalej.*

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,
- jestes 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 RESET v3.

PLAN NA 48H

1) Poranek

→ **wejście w tor dopaminowy**

10–15 min spaceru

→ stabilizuje kortyzol, podnosi dopaminę, ustawia rytm

5–10 min naturalnego światła w oczy

→ zwiększa czujność, reguluje dobę

BIAŁKO + TŁUSZCZ na start

→ stabilna glukoza = stabilny mózg

→ pomiń cukrowe śniadania

✗ brak telefonu przez 30 min

Dopamina + glukoza w normie = lepsza pamięć robocza i koncentracja.

2) Dzień

→ **wyciszenie osi stresu**

1–2 krótkie spaceru (5–10 min)

→ reset układu limbicznego

2–3h bez kawy po południu

→ nie blokujesz snu głębokiego

1 porcja lekkiego ruchu (15–30 min)

→ wyładowanie napięcia mięśniowego

nawodnienie + elektrolity

→ niedoceniane, wpływa na przewodzenie w neuronach

✗ brak ciągłego scrollowania (10 min blok)

→ multitasking = wypala dopaminę

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 RESET v3.

3) Wieczór

→ *przygotowanie do regeneracji metabolicznej*

ściemnienie światła 2–3h przed snem

kolacja bez dużej dawki cukru

→ stabilna glukoza → mniej wybudzeń

praca / stres OUT po 21:00

→ CNS musi odpuszczać, żeby wejść w sen głęboki

ciepły prysznic / sauna

→ rozluźnia → łatwiejsze zasypianie

✗ zero alkoholu

→ niszczy sen głęboki → mózg się nie resetuje

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 RESET v3.

PROTOKOŁY SZYBKIEGO DZIAŁANIA

Jeśli: Mgła mózgowa cały dzień

→ *Wyjdź na spacer + światło + ogranicz stymulanty 48h*

→ *Utrzymaj stałe godziny snu*

To jest najczęściej game-changer.

Jeśli: zjazd po kawie

→ *prawdopodobnie wahania glukozy*

→ *zamień pierwszą kawę na białko + tłuszcz*

→ *kawa dopiero po posiłku*

Jeśli: Brak napędu / spowolnienie

→ *mikro-ruch co 60–90 min*

→ *10 min spaceru daje więcej niż 1000 influencerów obiecujących motywację*

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 RESET v3.

SZYBKĄ TABELĄ OBJAW → KOREKTA

<i>OBJAW</i>	<i>NAJPROSTSZY RUCH</i>
<i>Mgła mózgowa</i>	<i>15 min światła + spacer</i>
<i>Popołudniowy zjazd</i>	<i>Posiłek białko/tłuszcz → ruch</i>
<i>Kawa nie działa</i>	<i>Ogranicz stymulanty 48h</i>
<i>Brak napędu</i>	<i>10 min marszu</i>
<i>Poranne zamulenie</i>	<i>Światło + białko</i>
<i>Problemy z zasypianiem</i>	<i>Ściemnienie + brak ekranu</i>

CZYM TO NIE JEST

- ✗ *diagnozą*
- ✗ *terapią*
- ✗ *poradą lekarską*

*To **protokół stylu życia**, który pomaga ustabilizować biochemię mózgu.*

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 RESET v3.

KIEDY SZUKAĆ GŁĘBSZEJ PRZYCZYNY

Jeśli mimo resetu masz:

- *chroniczne zmęczenie*
- *spadek libido*
- *non-stop mgłę*
- *trudności z koncentracją*
- *brak porannych erekcji*
- *wahania nastroju*

...to zwykle problem jest głębiej:

→ oś HPA, tarczyca, glukoza, zapalenie, niedobory, sen głęboki.

Wtedy warto zrobić analizę badań

(bo tabela „w normie” ≠ w optymalnym funkcjonowaniu).

Jeśli chcesz

Wyślę Ci checklistę rozszerzoną (PDF)

+

powem Ci w którą stronę iść dalej –

tylko napisz do mnie wiadomość ze słowem DALEJ

Bez sprzedażowych sztuczek.

Po prostu możesz dostać narzędzia, które działają.

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 RESET v3.

W skrócie:

Mgła mózgowa to:

mózg w trybie oszczędzania energii.

Nie motywacja. Nie lenistwo.

Biochemia + nawyki.

- *Ten reset pomaga:*
- *podnieść dopaminę*
- *ustabilizować glukozę*
- *wyciszyć oś stresu*
- *poprawić sen głęboki*

48h wystarczy, żeby poczuć pierwszy realny efekt.

@jakubczerni – CZERNIHealth

*Biohacking & hormonal optimization
Pragmatycznie. Po męsku. Bez mitów.*

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.