

CHECKLISTA MITO

Twoje Elektrownie Energetyczne

Dlaczego właśnie mitochondria?

Jeżeli kiedykolwiek czułeś, że masz mniej energii, spowolniony metabolizm, albo Twoja regeneracja nie nadąża za trybem życia, to prawdopodobnie źródło problemu leży nie w „silnej woli”, ale w mikroskopijnych strukturach wewnątrz Twoich komórek – **mitochondriach**.

Mitochondria to małe „elektrownie” obecne niemal w każdej komórce Twojego ciała. Ich zadanie jest proste w definicji, ale kluczowe dla życia: **produkują energię w formie cząsteczki ATP (adenozynotrójfosforanu)**. To właśnie ATP napędza:

- skurcz mięśni,
- przewodnictwo nerwowe,
- syntezę hormonów, białek i enzymów,
- naprawę DNA i procesy regeneracji.

Bez wystarczającej ilości ATP, każda funkcja Twojego organizmu działa na „trybie awaryjnym”.

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 MITO

Gdzie pojawia się problem?

Produkcja energii w mitochondriach to proces wymagający, który przypomina **przemysłową elektrownię** – jest wydajny, ale produkuje też uboczne „zanieczyszczenia”. W tym przypadku są to **reaktywne formy tlenu (ROS, wolne rodniki)**.

- W niewielkich ilościach ROS pełnią rolę sygnałów, które uruchamiają adaptację, wzrost i odporność komórek.
- Jednak przy przeciążeniu (stres, toksyny, brak snu, intensywne treningi, starzenie) ilość ROS zaczyna przekraczać zdolności antyoksydacyjne organizmu.

Efekt? **Stres oksydacyjny**, który uszkadza białka, błony komórkowe i DNA mitochondrialne. To prowadzi do błędnego koła: uszkodzone mitochondria produkują jeszcze więcej ROS, a Ty odczuwasz:

- spadek energii,
- problemy z koncentracją,
- wolniejszą regenerację,
- przyspieszone starzenie się organizmu.

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 MITO

Czy da się i czy w ogóle warto „hackować” mitochondria?

Optymalizacja mitochondriów to **punkt zero** – fundament, na którym buduje się zdrowie, długowieczność i wydajność.

Wzmacniając ich pracę możesz:

- podnieść poziom energii bez „sztucznych stymulantów”,
- poprawić wydolność fizyczną i mentalną,
- usprawnić metabolizm tłuszczów i glukozy,
- wspierać zdrowie mózgu i serca,
- zwiększyć odporność na stres i szybsze starzenie.

Można by pokusić się o sformułowanie:

„Jeśli zadbasz o mitochondria, zadbasz o cały organizm.”

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 MITO

Co znajdziesz w tym dokumencie?

Ten materiał to **krótki przewodnik po najważniejszych narzędziach mitochondrialnych**, które łączą wiedzę naukową i praktykę.

- To nie jest encyklopedia biochemii.
- To nie jest też randomowy gotowy protokół (ten znajdziesz w nierandomowej insiderskiej wersji MITO+).

Tutaj dostajesz **5 filarów wsparcia mitochondrialnego**, które są proste do zrozumienia, a jednocześnie dają Ci obraz, jak możesz zacząć myśleć o swojej energii na głębszym poziomie niż kawa czy przedtreningówka.

To **fundament** - który sprawia, że zaczynasz rozumieć, dlaczego niektórzy ludzie potrafią odzyskać witalność i „nową baterię”, a inni ciągle szukają magicznego suplementu, który nigdy nie działa.

To wstęp mamy, teraz do rzeczy...

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 MITO

Filar 1.

Błękit metylenowy

Krótką historia

Błękit metylenowy (MB, Methylene Blue) został odkryty w XIX wieku jako barwnik tekstylny. Szybko znalazł swoje miejsce w medycynie – używano go w psychiatrii jako pierwszy lek przeciwdepresyjny, w terapii malarii, a nawet jako antidotum na zatrucie cyjankami.

Dziś powraca w zupełnie nowym kontekście – **biohackingu i medycynie mitochondrialnej**.

Jak działa?

Mitochondria produkują energię (ATP) poprzez **łańcuch oddechowy** – zestaw kompleksów enzymatycznych (I–IV), które przenoszą elektrony i pompują protony, by ostatecznie uruchomić „turbinę” komórkową – syntazę ATP.

Problem w tym, że kompleks I (NADH-dehydrogenaza) bywa „wąskim gardłem”.

- W starzeniu, przewlekłym stresie czy chorobach – jego wydajność spada.
- Zamiast przekazywać elektrony dalej, mitochondria zaczynają „przeciekać”, produkując więcej ROS.

I tu wchodzi błękit metylenowy:

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 MITO

- **Ominięcie blokady** – MB potrafi przejmować elektrony od NADH i przekazywać je dalej, bezpośrednio do kompleksu IV (cytochromu c-oksydazy).
- **Lepsza wydajność** – to jak włączenie dodatkowego kabla, który omija zator w instalacji energetycznej.
- **Mniej ROS** – dzięki temu mitochondria produkują energię efektywniej, z mniejszą ilością wolnych rodników.

Efekty w praktyce

Badania i raporty wskazują, że MB może:

- poprawiać wydajność energetyczną mózgu,
- wspierać pamięć i koncentrację (neuroprotekcja),
- zwiększać wytrzymałość komórek w warunkach stresu oksydacyjnego,
- działać jako „nootropowy booster” w małych dawkach.

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 MITO

Co musisz wiedzieć (wersja A – bez protokołu)

- **Działa już w mikrodawkach** – w przeciwieństwie do suplementów, gdzie zwykle „więcej = lepiej”, tutaj mikro ma znaczenie.
- **Kolor nie kłamie** – błękit barwi mocz na zielono/niebiesko, co zawsze daje zaskakujący efekt wśród osób, które pierwszy raz go używają.
- **Wiedza, nie eksperyment** – w biohackingu traktowany jest jako „entry drug” do mitochondrialnego wsparcia, ale to narzędzie wymaga zrozumienia, a nie ślepego naśladowania.

UWAŻAĆ PRZY JEDNOCZESNYM STOSOWANIU Z SSRI/SNRI/NDRI/iMAO A i B

W tej wersji (MITO – free) zatrzymujemy się tutaj:

Masz świadomość, że istnieje substancja, która potrafi **przywracać przepływ elektronów w mitochondriach** i realnie poprawiać wydajność energetyczną komórek.

To nie jest hype z Instagrama czy czary mary – to związek, który ma ponad 100 lat historii klinicznej.

➡ W **wersji premium MITO+**: dawki, timing, interakcje z innymi substancjami (np. NAD+), potencjalne ryzyka i konkretne schematy, które stosuję w praktyce.

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 MITO

Filar 2. NMN / NAD+

Dlaczego to fundament energii?

Każda komórka w ciele potrzebuje NAD+ (dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego), aby móc wytwarzać energię w mitochondriach.

To cząsteczka, która działa jak **paliwo i waluta energetyczna** – bez niej nie ruszy ani cykl Krebsa, ani łańcuch oddechowy.

Problem?

- Z wiekiem i przewlekłym stresem poziomy NAD+ **drastycznie spadają**.
- Badania pokazują, że u 50-latka ilość NAD+ może być o połowę niższa niż u 20-latka.
- Efekt: mitochondria pracują wolniej, spada regeneracja, rośnie podatność na stres oksydacyjny i stan zapalny.

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 MITO

Skąd bierze się NAD+?

Organizm syntetyzuje go z kilku prekursorów, m.in.:

- **Tryptofan** – droga naturalna, ale mało efektywna.
- **Niacyna (witamina B3)** – działa, ale w dużych dawkach daje efekty uboczne.
- **NR (Nikotynamid rybozyd) i NMN (Nikotynamid mononukleotyd)** – nowoczesne prekursory, które szybko i skutecznie podnoszą poziom NAD+.

Jak to działa w mitochondriach?

NAD+ to nie tylko „paliwo”, ale też **przełącznik regeneracji**.

- W cyklu Krebsa akceptuje elektrony i przekazuje je dalej do łańcucha oddechowego → produkcja ATP.
- Aktywuje enzymy **sirtuiny (SIRT1, SIRT3)** – te regulują starzenie, metabolizm i odporność na stres.
- Wspiera działanie **PARP i CD38** – enzymów odpowiedzialnych za naprawę DNA i sygnalizację komórkową.

Czyli: bez NAD+ mitochondria „gasną”, a z jego wysokim poziomem działają jak świeżo po przeglądzie technicznym.

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 MITO

Efekty w praktyce

Badania i obserwacje wskazują, że suplementacja NMN/NR (jako prekursorów NAD⁺):

- poprawia tolerancję wysiłku,
- zwiększa wydolność i regenerację mięśni,
- wspiera funkcje poznawcze,
- chroni neurony przed degeneracją,
- może spowalniać niektóre procesy starzenia.

Co musisz wiedzieć (wersja A – bez protokołu)

- **To nie „boost kofeinowy”** – efekt buduje się w czasie, bo chodzi o odbudowę i optymalizację całego systemu energetycznego.
- **Synergia** – NAD⁺ najlepiej działa w połączeniu z innymi strategiami (światło czerwone, mitohormesis, błękit metylenowy).
- **Nie tylko suplementy** – głodówka, ćwiczenia i sen zwiększają naturalną produkcję NAD⁺.

W tej wersji (MITO – free) zatrzymujemy się tutaj:

Wiesz już, że **NAD⁺ to centralny klucz do energii komórkowej**. Możesz go

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 MITO

uzupełniać nowoczesnymi prekursorami (NMN, NR), które realnie cofają zegar metaboliczny o kilka kroków.

➡ W **wersji premium MITO+**: konkretne dawki, schematy (np. performance vs longevity), timing (rano/wieczorem), interakcje (np. z resweratolem czy błękitem metylenowym) i biomarkery, które pokazują, czy u Ciebie to działa.



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 MITO

Filar 3.

MOTS-C – peptyd sygnalizacyjny z mitochondriów

Czym jest MOTS-C?

MOTS-C to **mitochondrialny peptyd sygnalizacyjny**, odkryty dopiero w 2015 roku.

Unikalny, bo kodowany w mitochondrialnym DNA (a nie jądrowym, jak większość białek).

Można powiedzieć, że to **instrukcja obsługi mitochondriów, którą same sobie wysyłają**, aby regulować metabolizm i odpowiedź na stres.

Dlaczego to przełom?

Zwykle myślimy o mitochondriach tylko jako o elektrowniach produkujących ATP.

MOTS-C pokazuje, że mitochondria to też **system komunikacyjny**, który mówi komórce jak ma działać.

Funkcje MOTS-C:

- **Regulacja metabolizmu glukozy** – poprawia wrażliwość na insulinę, ułatwia wykorzystanie glukozy jako paliwa.
- **Aktywacja AMPK** – głównego czujnika energetycznego w komórce, który decyduje o tym, czy spalisz energię, czy ją magazynujesz.

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 MITO

- **Ochrona przed stresem metabolicznym** – pomaga komórkom przetrwać w warunkach niedoboru energii.
- **Potencjał anty-aging** – badania sugerują, że MOTS-C może wydłużać zdrową długość życia, regulując adaptacje metaboliczne.

Efekty w praktyce

- Lepsza tolerancja wysiłku i **zwiększona wytrzymałość** – udokumentowane w badaniach na ludziach i zwierzętach.
- **Spadek tkanki tłuszczowej** przy równoczesnym zachowaniu masy mięśniowej.
- **Stabilizacja poziomu glukozy** – potencjalny game-changer dla osób z insulinoopornością.
- **Większa odporność na stres oksydacyjny i metaboliczny.**

Dlaczego MITO bez MOTS-C jest niepełne?

Błękit metylenowy czy NMN działają na procesy energetyczne.

MOTS-C to dodatkowa warstwa – **zarządca i strażnik**, który mówi mitochondriom, jak optymalnie używać dostępnych zasobów.

Innymi słowy:

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 MITO

- **NMN/NAD+** = paliwo i zapłon.
- **Błękit metylenowy** = wsparcie przewodów energetycznych.
- **MOTS-C** = system sterowania, który dostosowuje parametry jazdy do warunków na drodze.

Co musisz wiedzieć (wersja A – free)

- MOTS-C to **świeży temat** – nie znajdziesz go w klasycznych poradnikach.
- To **most** między bioenergetyką a długowiecznością.
- Nie chodzi tylko o energię tu i teraz, ale o zdolność mitochondriów do adaptacji i ochrony na lata.

W wersji MITO (free) zatrzymujemy się tutaj – pokazuję Ci, że istnieje **trzeci, często pomijany filar** mitochondrialnego wsparcia, który nie działa jak suplement, tylko jak endogenne sygnały sterujące.

➡ W **wersji premium MITO+** znajdziesz: dokładne omówienie badań, potencjalne ścieżki aplikacji (off-label), interakcje z AMPK-modulatorami (metformina, berberyna, trening interwałowy), a także praktyczne scenariusze („reset metaboliczny” vs „performance wytrzymałościowy”).

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 MITO

Filar 4.

PQQ – biogeneza, czyli namnażanie mitochondriów

Co to jest PQQ?

PQQ (pirolochinolinochinon) to **mała cząsteczka witaminopodobna**, którą naukowcy odkryli w latach 70.

Początkowo traktowana jako kofaktor enzymów bakteryjnych, później okazało się, że ma wyjątkowy wpływ na mitochondria u ssaków.

To **nie** jest „kolejny antyoksydant” – to sygnał dla komórek, by **produkowały nowe mitochondria**.

Dlaczego?

- Mitochondria z czasem ulegają zużyciu, a ich liczba spada – stąd spadek energii z wiekiem.
- PQQ uruchamia szlaki sygnalizacyjne (m.in. **PGC-1α**), które odpowiadają za **biogenezę mitochondriów**.
- Innymi słowy: nie tylko poprawia wydajność starych elektrowni, ale **buduje nowe jednostki energetyczne**.

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 MITO

Efekty w badaniach

- **Większa gęstość mitochondriów** w tkankach (zwłaszcza w mózgu i mięśniach).
- **Lepsza pamięć i funkcje poznawcze** – w badaniach na ludziach suplementacja PQQ poprawiała wskaźniki funkcji mózgu.
- **Ochrona przed stresem oksydacyjnym** – PQQ neutralizuje wolne rodniki 1000× bardziej wydajnie niż klasyczne antyoksydanty jak witamina C.
- **Regeneracja i wydolność** – więcej mitochondriów = większa zdolność do produkcji energii i szybsze odnowienie sił po wysiłku.

Dlaczego MITO bez PQQ jest niepełne?

- **Błękit metylenowy** → usprawnia przewodnictwo w istniejących mitochondriach.
- **NMN/NAD+** → zwiększają paliwo i zapłon.
- **MOTS-C** → zarządza metabolizmem.
- **PQQ** → powiększa całą flotę energetyczną, dokładając nowe elektrownie.

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 MITO

Co musisz wiedzieć (wersja A – free)

- PQQ to **game-changer dla długofalowej energii**, bo działa nie tylko na chwilę, ale zwiększa rezerwy energetyczne organizmu.
- To cząsteczka, która łączy **wydolność, regenerację i neuroprotekcję**.
- W biohackingu traktowana jest jako „klucz do odmładzania mitochondriów”.

➡ W **wersji premium MITO+** znajdziesz: konkretne dawki, timing, synergiczne połączenia (np. PQQ + CoQ10), potencjalne protokoły dla regeneracji vs performance, a także checklistę badań, które pokażą, czy biogeneza faktycznie ruszyła.

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 MITO

Filar 5.

Lifestyle – darmowe narzędzia dla mitochondriów

Dlaczego styl życia ma znaczenie?

Mitochondria to nie tylko biochemia, którą można modulować suplementami i peptydami. To przede wszystkim **czujniki środowiska** – reagują na światło, temperaturę, rytm dnia, ilość tlenu i stres.

To, co robisz każdego dnia, może albo **wzmacniać Twoje elektrownie**, albo je stopniowo „gasić”.

1. Zimno – hormeza dla energii

- **Ekspozycja na zimno** (prysznice, morsowanie, krioterapia) aktywuje białka UCP i **zwiększa spalanie tłuszczu w mitochondriach**.
- Stymuluje również **biogenezę** – organizm tworzy nowe mitochondria, żeby lepiej radzić sobie w trudnych warunkach.
- Efekt: większa odporność na stres, lepsza wydolność i lepsze samopoczucie.

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 MITO

2. Tlen i oddychanie – kontrola paliwa

- Mitochondria są napędzane tlenem – to on przyjmuje elektrony w końcowej fazie łańcucha oddechowego.
- **Techniki oddechowe** (np. hipoksyjne, oddech przeponowy, bezdech) uczą komórki **efektywniej korzystać z tlenu**.
- Badania pokazują, że trening w warunkach niskiego tlenu (hypoxic training) pobudza adaptacje mitochondrialne podobnie jak interwały.

3. Rytm dobowy – mitochondria w zegarze biologicznym

- Każda komórka ma swój **zegar molekularny**, a mitochondria są zsynchronizowane z rytmem dobowym.
- Rozjechane godziny snu, ekspozycja na sztuczne światło i późne jedzenie = mitochondria dostają sprzeczne sygnały.
- **Poranny kontakt ze światłem dziennym** + regularne pory posiłków = wyższa efektywność produkcji energii i lepsza regeneracja nocą.

Dlaczego lifestyle jest kluczowy?

- Suplementy i peptydy to **boostery**.
- Ale lifestyle to **fundament**, bez którego nic nie działa w pełni.

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 MITO

- Zimno, tlen i rytm dobowy to darmowe, codzienne „hacki”, które sprawiają, że inne narzędzia mitochondrialne (np. błękit, NAD⁺, PQQ) działają mocniej i stabilniej.

To jest piąty filar MITO – pokazuje, że Twoja energia to nie tylko kapsułka czy fiołka, ale **codzienna biologia**.

➡ Jeśli chcesz wejść głębiej – w wersji **MITO+** znajdziesz: protokoły ekspozycji na zimno, schematy oddechowe, timing posiłków względem rytmu dobowego, a nawet to, jak łączyć je z suplementami, żeby dać mitochondriom maksymalny „sygnał”.

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 MITO



głęboki poziom mitochondrialnego wsparcia

To, co przeczytałeś w tej checkliście, to **solidny fundament**: błękit, NMN, MOTS-c, PQQ i lifestyle-owe hacki.

Dzięki nim możesz uruchomić swoje mitochondria na wyższych obrotach i poczuć pierwszą różnicę w energii.

Ale... to dopiero **pierwsza warstwa układanki**.

Bo prawdziwa **optymalizacja mitochondrialna** zaczyna się wtedy, kiedy dodajesz kolejne elementy – takie, o których mainstreamowy „biohacking” rzadko mówi.

Co znajdziesz w MITO+

Biochemiczne klasyki i zaawansowane kofaktory

- **Kwas liponowy (ALA, szczególnie R-ALA)** – recykling NADH i dodatkowa ochrona przed stresem oksydacyjnym.
- **Koenzym Q10 / Ubiquinol** – element łańcucha oddechowego, kluczowy w realnym podbijaniu ATP.
- **Karnityna (ALCAR, GPLC)** – „przepustka” dla kwasów tłuszczowych do mitochondriów.
- **Magnezium malate / taurate** – kofaktor w cyklu Krebsa, nie tylko minerał.

Metaboliczne „boostery”

- **Kreatyna** – bufor energetyczny, realny wpływ na mitochondria mięśni i mózgu.
- **Resweratrol / Fisetyna** – aktywatory SIRT1, synergia z NAD+.

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 MITO

Systemy ochronne i hormeza

- **NRF2 aktywatory (sulforafan, kurkumina)** – uruchamiają wewnętrzne mechanizmy antyoksydacyjne.
- **Mitohormeza konkretne hacki** – berberyna, metformina, interwały, posty → kontrolowany stres, który hartuje mitochondria.

Insiderskie protokoły

- **Peptyd SS-31 (Elamipretide)** – badany w klinikach, poprawia integralność błony mitochondrialnej.
- **Fotobiomodulacja (red/NIR)** – światło, które dosłownie „doładowuje” cytochrom c.

Co różni MITO+ od wersji A

- **Dawki, timing i łączenie** – nie tylko „co działa”, ale **jak to wprowadzić w życie**.
- **Protokoły** – „reset mitochondrialny” dla osób wypalonych vs. „performance mitochondrialny” dla tych, którzy chcą iść w sport / fokus.
- **Checklista badań i markerów** – od laktatu po markery stresu oksydacyjnego.
- **Case’y** – przykłady, jak odbudować $VO_2\max$, skupienie czy regenerację po SAA.
- **Insiderskie notki historyczne i naukowe** – kontekst, którego nie znajdziesz w popularnych artykułach.

Wersja A to start – szybka mapa, która pokazuje kierunek.

MITO+ to pełny arsenał mitochondrialny, który daje Ci narzędzia na poziomie, o którym nie przeczytasz w Google ani w mainstreamowym biohackingu.

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 MITO

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 PEWNIE NIE 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.