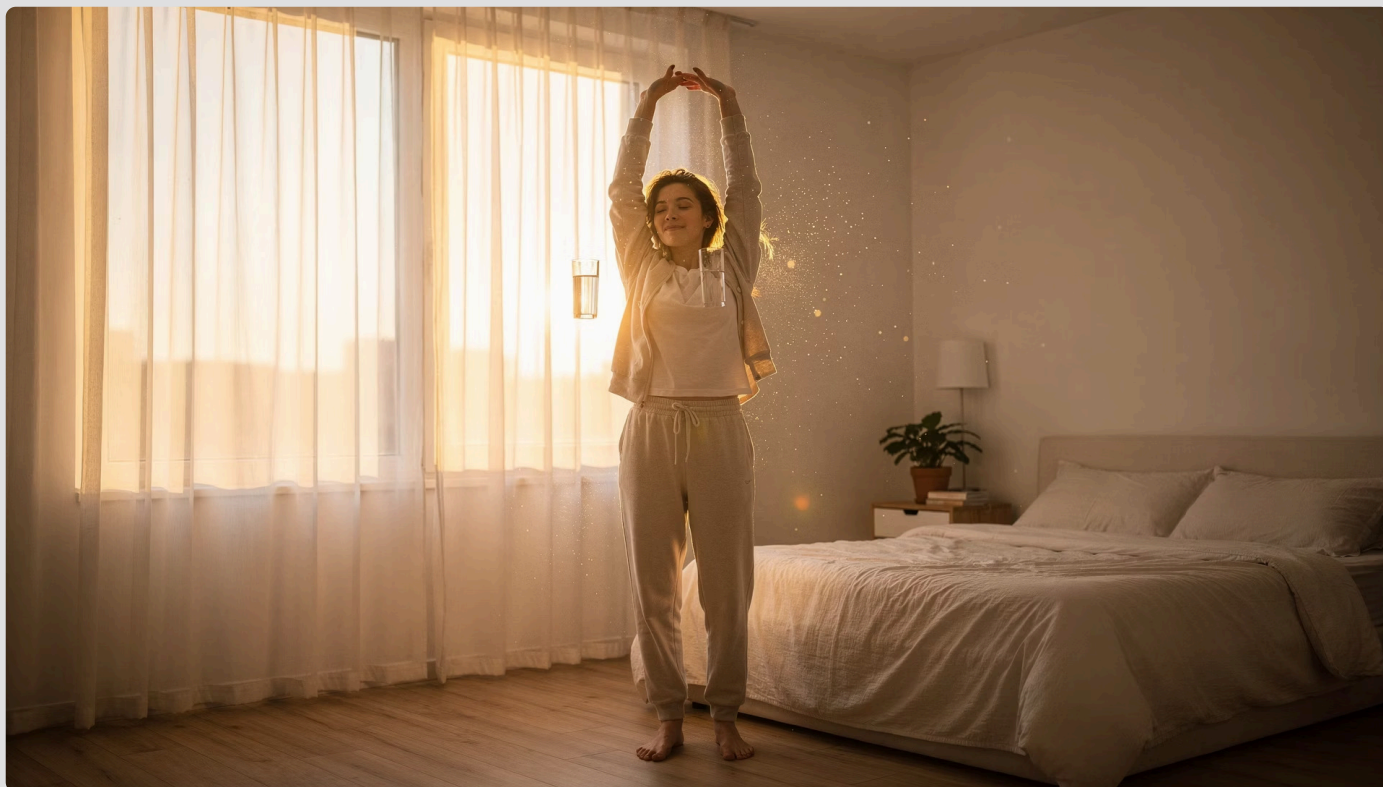



7denní Biologický restart



Cesta k energii, rovnováze a dlouhodobému zdraví

 **Důležité pravidlo:** Nejde o dokonalost. Jde o trend. Když splníš plán aspoň na 70 %, pořád vyhráváš. Každý krok se počítá.

Struktura dne

Každý den obsahuje tři pilíře a jednu záchrannou variantu:

RÁNO

5–10 minut pro nastavení biorytmu.

PŘES DEN

1 mikro-krok pro metabolismus.

VEČER

10–20 minut pro zklidnění.

KDYŽ NESTÍHÁŠ

1minutová verze (naprosté minimum).

Den 1 – Start: Nervový systém do klidu

RÁNO

Otevři okno, dopřej očí 2–5 minut denního světla a vypij sklenici čisté vody s citronem a špetkou kvalitní soli.

PŘES DEN

Přidej k jídlu jednu „normální“ porci bílkovin.

VEČER

10 minut zklidnění a telefon dej aspoň 2 metry od postele.

Tip pro tvou pohodu: Aby se ti lépe přepínalo do režimu odpočinku, vyzkoušej kapsli **Good Life (Night)**. Pomůže tvé mysli i tělu „vypnout“ a připraví tě na hlubokou regeneraci.

- **Když nestiháš:** 5 pomalých nádechů nosem a velmi dlouhý výdech.

Den 2 – Energie: Stabilní cukr bez drastiky

- **Ráno:** Snídaně kombinující bílkovinu, tuk a vlákninu.

Můj ranní restart: Pokud cítíš, že tvá energie ráno pomaleji nabíhá, přidej do vody **Get Up**. Dodá ti jemnou a stabilní energii z přírodních zdrojů, která tě podrží celé dopoledne.

- **Přes den:** 10 minut chůze po obědě.
- **Večer:** Teplý nápoj bez kofeinu a 10 minut pod tlumeným světlem.
- **Když nestiháš:** Po jídle aspoň 2 minuty chůze.

Den 3 – Spánek: Nastavujeme „spouštěč“



- **Ráno:** Světlo do očí a krátké rozhýbání (3 minuty).
- **Přes den:** Kofein nejpozději do 14:00.
- **Večer:** Vytvoř si 10minutový spánkový rituál (např. odličení → protažení → dech).
- **Když nestiháš:** Zhasni ostrá světla o 30 minut dříve.

Den 4 – Regenerace: Mikropohyb pro zralost

- **Ráno:** 5 minut jemné mobility.
- **Přes den:** Jedna mikro-série síly (2 minuty): 10 dřepů nebo výpony na lýtka. Pro zralé ženy je svalová hmota klíčem k metabolismu.

Podpora pro tvé tělo: Aby pro tebe byl každý pohyb radostí, vyzkoušej **Move Up**. Pomáhá vyživovat tělo zevnitř a je skvělým spojencem pro tvé klouby a svaly.

- **Večer:** Teplá sprcha nebo nahřívací polštář.
- **Když nestiháš:** 10 výponů na lýtka během čištění zubů.

Den 5 – Trávení: Méně chaosu, více „průtoku“

- **Ráno:** Sklenice vody s citronem a špetkou soli a 5 hlubokých výdechů.

Rovnováha od probuzení: Ranní kapsle **Good Life (Day)** podpoří tvé trávení a metabolismus. Když jsi vnitřně v klidu, tvé tělo funguje lépe.

Bonus: Tvůj Check-list



Systém funguje i bez produktů - ty jsou jen bonus pro tvou podporu.

- Denní světlo ráno do očí
- Sklenice vody (případně s [Get Up](#))
- [Good Life \(Day\)](#) pro klidný metabolismus
- Jedna porce bílkovin navíc
- 10 minut chůze po jídle + podpora [Move Up](#)
- Telefon mimo postel
- [Good Life \(Night\)](#) pro hluboký spánek

**Nezapomeň: Jde o cestu, ne o
cíl.**

Sleduj mě na Instagramu: [@daniela_vedoma_pece](https://www.instagram.com/daniela_vedoma_pece)