Praktické protokoly BioLogiky

Dýchání • pohyb • strava • mikroživiny • doplňky • řízení hmotnosti

Krátké postupy pro bezpečné každodenní použití

Verze 1.0

K čemu tento materiál slouží

Tento materiál je určen dospělému člověku, který chce rychle začít s bezpečnou změnou v běžném životě. Obsahuje protokoly pro dýchání, pohyb, stravu, mikroživiny, doplňky stravy, řízení hmotnosti a použití práškových nápojů.

BioLogika® zde nepředepisuje léčbu ani univerzální jídelníček. Praktický protokol je krátký, vratný a časově omezený postup. Pomáhá změnit jednu věc, zaznamenat průběh a rozhodnout, zda má smysl pokračovat.

Začněte během jedné minuty

1. Vyberte jediný protokol.
2. Zapište výchozí stav bez vysvětlování příčiny.
3. Určete malou změnu na sedm až čtrnáct dní.
4. Ponechte ostatní důležité podmínky pokud možno stejné.
5. Sledujte průběh, výjimky a nežádoucí reakce.
6. Po skončení rozhodněte, zda pokračovat, upravit postup, nebo jej ukončit.

Neměňte současně jídlo, pohyb, doplňky, spánek i dechovou praxi. Když se změní vše najednou, nelze rozumně určit, co bylo užitečné a co způsobilo obtíže.

Bezpečnostní hranice

Tyto protokoly jsou pro běžnou orientaci zdravého dospělého. Individuální posouzení je potřebné zejména při těhotenství a kojení, věku pod 18 let, poruše příjmu potravy nebo její anamnéze, cukrovce léčené léky, onemocnění ledvin či jater, významném srdečním nebo plicním onemocnění, nechtěném úbytku hmotnosti, před operací nebo při užívání více léků.

Při bolesti na hrudi, mdlobě, nové výrazné dušnosti, ochrnutí, poruše řeči, zmatenosti, závažné alergické reakci nebo jiném akutním ohrožení nepokračujte v protokolu a využijte neodkladnou zdravotní pomoc.

Protokol dýchání pro krátké zklidnění

Cíl

Na pět minut snížit tempo a pozorovat, zda se změní napětí, dechový komfort nebo schopnost přejít k další činnosti. Protokol není léčbou úzkosti, nespavosti, vysokého krevního tlaku ani plicního onemocnění.

Postup

1. Posaďte se s oporou zad nebo si lehněte. Uvolněte těsné oblečení.
2. Nechte první tři dechy proběhnout přirozeně.
3. Nadechujte se jemně nosem. Neberte co největší nádech.
4. Vydechujte klidně nosem nebo ústy. Výdech může být o trochu delší než nádech, ale nesmí být namáhavý.
5. Pokud vám rytmus vyhovuje, použijte přibližně čtyři sekundy pro nádech a pět až šest sekund pro výdech.
6. Pokračujte nejvýše pět minut. Nezadržujte dech.
7. Potom se vraťte k přirozenému dýchání a chvíli zůstaňte sedět.

Co zaznamenat

- napětí před a po cvičení od 1 do 5;
- zda byl dech příjemný, neutrální, nebo nepříjemný;
- závratě, mravenčení, tlak na hrudi, bušení srdce nebo pocit nedostatku vzduchu;
- čas a situaci, ve které jste protokol použili.

Kdy skončit

Při závrati, mravenčení, pocitu na omdlení, tlaku na hrudi nebo zhoršující se dušnosti se vraťte k přirozenému dechu. Přetrvávající nebo závažné obtíže vyžadují zdravotnické posouzení. Pomalé dýchání může měnit měřenou variabilitu srdeční frekvence; tato změna sama nedokazuje zlepšení zdravotního stavu.

Protokol pohybu pro běžný týden

Cíl

Vytvořit pravidelný pohyb bez skoku z nečinnosti do vyčerpávajícího programu. Dlouhodobým orientačním cílem pro dospělého je 150 až 300 minut středně intenzivního pohybu týdně nebo odpovídající množství intenzivního pohybu a posilování hlavních svalových skupin alespoň dvakrát týdně. Začátečník nemusí tento objem splnit hned.

První týden

- Pět dní zařaďte 10 až 20 minut svižné chůze nebo jiné snesitelné aerobní aktivity.
- Dvakrát za týden proveďte krátký silový blok: sednutí a vstání ze židle, tlak rukama proti stěně, přitažení gumy nebo lehké zátěže, zvednutí na špičky a stabilizační cvik podle schopností.
- U každého cviku začněte jednou sérií, kterou dokončíte s rezervou. Technika a snesitelnost mají přednost před počtem opakování.
- Dlouhé sezení několikrát přerušte krátkým postavením, chůzí nebo změnou polohy.

Intenzita bez přístroje

Při střední intenzitě se zrychlí dech, ale člověk obvykle dokáže mluvit v kratších větách. Pokud se při stejné aktivitě rychle zhoršuje dech, objevuje se neobvyklá slabost nebo bolest, snižte zátěž a posuďte bezpečnost pokračování.

Co zaznamenat

- druh a délku pohybu;
- vnímanou náročnost od 1 do 5;
- bolest během pohybu a následující den;
- spánek, energii a ochotu pokračovat;
- zda zůstal pocit, že by bylo možné udělat ještě trochu navíc.

Kdy postup upravit

Objem zvyšujte jen tehdy, pokud je současná dávka snesitelná během pohybu i následující den. Ostrá bolest, bolest na hrudi, mdloba, výrazná dušnost nebo nový neurologický projev nejsou signálem k překonání vůlí.

Protokol základní stravy

Cíl

Postavit většinu jídel z běžných potravin tak, aby režim dodával energii, bílkoviny, vlákninu a pestrou škálu mikroživin. Protokol neurčuje diagnózu nedostatku živin.

Jednoduchá skladba hlavního jídla

- Přibližně polovinu talíře tvoří zelenina. Část lze nahradit ovocem v jiném jídle.
- Přibližně čtvrtinu tvoří zdroj bílkovin, například luštěniny, tofu, vejce, ryba, libové maso nebo neslazený mléčný výrobek.
- Přibližně čtvrtinu tvoří brambory, celozrnná obilovina, rýže, pečivo nebo jiná příloha podle potřeby a zátěže.
- Tuk doplňte přiměřeně, například ořechy, semeny nebo rostlinným olejem.
- Hlavním nápojem je voda nebo neslazený nápoj.

Toto rozdělení je praktická pomůcka, nikoli přesný předpis. Potřeba energie se mění podle velikosti těla, pohybu, věku, zdravotního stavu a cíle.

Denní orientační body

- Zelenina a ovoce dohromady alespoň přibližně 400 gramů.
- Vláknina z běžných potravin přibližně 25 gramů denně. Množství zvyšujte postupně a současně dbejte na tekutiny.
- Bílkoviny rozdělte mezi hlavní jídla. Populační referenční příjem pro zdravé dospělé je 0,83 gramu na kilogram tělesné hmotnosti za den; individuální potřeba se může lišit.
- Celkový příjem vody zahrnuje nápoje i vodu v jídle. Potřebu mění teplota, zátěž, pocení, těhotenství, kojení a zdravotní stav.

Sedmidenní pozorování

Zaznamenejte čas jídla, přibližnou skladbu, hlad před jídlem, sytost po jídle a nápadné zažívací nebo energetické změny. Záznam sám neurčuje intoleranci, glykemii ani příčinu obtíží.

Protokol mikroživin a doplňků stravy

Základní pravidlo

Doplněk stravy má řešit konkrétní potřebu, ne neurčitý pocit, že tělu něco chybí. Před zahájením si odpovězte na pět otázek:

1. Jakou živinu nebo jinou látku chci doplnit a proč?
2. Mám k tomu jídelní, laboratorní nebo odborný podklad?
3. Kolik této látky přijímám ze všech doplňků a obohacených potravin dohromady?
4. Může se doplněk ovlivňovat s léky, onemocněním nebo plánovanou operací?
5. Podle čeho a kdy poznám, že jej ukončím nebo přehodnotím?

Kontrola etikety

- velikost jedné dávky a počet dávek za den;
- množství každé látky v denní dávce, ne jen v jedné tabletě;
- procento referenční hodnoty příjmu;
- alergeny, sladidla, kofein a další aktivní složky;
- součet stejných živin z více výrobků;
- upozornění pro léky, těhotenství, kojení a děti.

Více není automaticky lépe. Některé živiny mají horní bezpečné limity a některé doplňky ovlivňují vstřebávání nebo účinek léků. Příkladem je vitamin K a warfarin nebo hořčík a některá antibiotika.

Modelový minerální komplex

Jedna modelová denní dávka dvanácti tablet obsahuje 695 mg vápníku, 200 mg hořčíku, 300 mg draslíku, 550 mg sodíku, 453 mikrogramů mědi, 60 mikrogramů chromu a 80 mikrogramů molybdenu. Takový komplex není prostředkem pro hubnutí a nemá se automaticky přidávat ke každé náhradě jídla nebo multivitaminu. Je nutné započítat celkový příjem a zohlednit léky i zdravotní stav.

Protokol práškových nápojů a náhrad jídla

Nejdřív určete typ výrobku

Náhrada jídla je porce sestavená tak, aby při přípravě podle etikety nahradila hlavní jídlo. Obsahuje energii, bílkoviny, tuky, sacharidy, vlákninu a stanovené vitaminy a minerální látky.

Proteinový nápoj doplňuje hlavně bílkoviny. Samotný obvykle nenahrazuje plnohodnotné jídlo, protože může mít málo energie, vlákniny, tuků a mikroživin.

Minerální nebo vitaminový doplněk dodává vybrané mikroživiny. Nenahrazuje jídlo a nevytváří energetický deficit.

Modelová rostlinná náhrada jídla

Modelová kakaová varianta se připravuje z 31 g prášku a 300 ml neslazeného sójového nápoje. Jedna připravená porce podle etikety obsahuje přibližně:

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Cukry	Tuky	Vláknina	Sůl
218 kcal	21 g	14 g	2,6 g	6,9 g	7,3 g	0,64 g

U modelové kakaové varianty tvoří významnou část prášku hrachová bílkovina, kakaový prášek, psyllium, cizrnová bílkovina, bílkovina z bobu, inulin, kokosový olej a maltodextrin. Obsahuje sójový lecitin, sladidlo ze stévie a přidané vitaminy a minerální látky. Přesné složení se mezi příchutěmi může lišit. Vždy má přednost aktuální etiketa konkrétního balení.

Tato porce současně dodává řadu vitaminů a minerálních látek. Při kombinaci s multivitaminem nebo minerálním komplexem proto nejdříve sečtěte stejné živiny.

Modelový proteinový prášek

Modelový vanilkový prášek obsahuje 95 % proteinové směsi ze sóji, syrovátky, kaseinátu vápenatého, mléčné bílkoviny a vaječného bílku. Obsahuje také hořčík a vitamin B6.

- 12,5 g prášku se 100 ml vody dodá přibližně 46 kcal a 10 g bílkovin.
- 12,5 g prášku se 125 ml polotučného mléka dodá přibližně 104 kcal a 14 g bílkovin.

Tento výrobek není zaměnitelný s náhradou jídla. Obsahuje mléko, sóju a vejce a není vhodný pro člověka s odpovídající alergií.

Rozhodovací pravidlo

- Pokud potřebujete rychlé hlavní jídlo, vybírejte výrobek označený jako náhrada jídla a připravte jej přesně podle etikety.
- Pokud běžné jídlo obsahuje málo bílkovin, lze zvážit proteinový doplněk jako součást jídla nebo svačiny.
- Pokud výrobek obsahuje vitaminy a minerální látky, započítejte je před přidáním dalšího doplňku.
- Přidání banánu, vloček, ořechového másla, mléka nebo oleje může být vhodné pro vyšší energetickou potřebu, ale mění výrobek z hlediska energie a cíle hubnutí.

Protokol řízení hmotnosti

Co skutečně rozhoduje

Úbytek tělesné hmotnosti vyžaduje, aby byl v delším období příjem energie nižší než výdej. Různé způsoby stravování mohou fungovat, pokud vytvářejí snesitelný energetický deficit a člověk je dokáže udržet. Kvalita stravy má význam i tehdy, když se hmotnost krátkodobě nemění.

Čtrnáctidenní začátek

1. Tři až sedm dní pouze zaznamenávejte běžný režim, hmotnost, hlavní jídla, nápoje, pohyb, spánek a hlad.
2. Zvolte jednu změnu, například omezení kalorických nápojů, pravidelnější zeleninu a bílkovinu v hlavních jídlech nebo jednu plánovanou náhradu jídla.
3. Každý den zařaďte snesitelný pohyb. Pro začátek stačí krátká chůze, kterou lze postupně prodlužovat.
4. Hmotnost posuzujte podle vývoje více měření, ne podle jediného dne. Obvod pasu stačí měřit jednou týdně stejným způsobem.
5. Sledujte hlad, energii, spánek, trávení, výkon a tendenci k přejídání. Výrazné zhoršení znamená, že postup potřebuje úpravu.
6. Po čtrnácti dnech změňte nejvýše jednu další věc.

Varianta s náhradou jídla

Jednu porci lze použít k nahrazení jídla, které by jinak bylo obtížné sestavit nebo mělo neřízenou energetickou hodnotu. Pro evropské tvrzení o snížení hmotnosti se používají dvě náhrady hlavního jídla denně v rámci nízkoenergetické stravy; pro udržení hmotnosti po zhubnutí jedna. Platí to pouze pro výrobek, který splňuje požadavky kategorie náhrady jídla, a při přípravě podle etikety.

Dvě náhrady denně nejsou povinným postupem BioLogiky. Nejsou vhodné pro každého a nemají vytlačit dlouhodobou schopnost sestavit běžné jídlo. Velmi nízkoenergetické režimy pod 800 kcal denně patří pouze do odborně vedené péče; režimy 800 až 1 200 kcal denně mají být součástí podporovaného vícekomponentního programu, nikoli dlouhodobým samostatným experimentem.

Kdy hubnutí neřešit samostatně

Odborné vedení je důležité při poruše příjmu potravy nebo její anamnéze, těhotenství a kojení, věku pod 18 let, nechtěném hubnutí, cukrovce léčené léky, významném chronickém onemocnění nebo při plánování velmi nízkého energetického příjmu.

Týdenní vyhodnocení BioLogiky

Na konci týdne oddělte čtyři vrstvy:

1. **Pozorování:** Co se skutečně stalo a kolikrát?
2. **Měření:** Co bylo měřeno známým postupem?
3. **Odborný poznatek:** Co podporují zdroje a v jakém rozsahu?
4. **Pracovní hypotéza:** Co zatím pouze předpokládám a jakou výjimku musím zachovat?

Závěr může znít například:

> *V zaznamenaných dnech jsem po zvolené změně pozoroval menší odpolední hlad, ale dva dny byly jiné. Záznam nedokazuje příčinu. Další týden ponechám stejnou změnu a budu sledovat také spánek a velikost oběda.*

Zdroje odborných pravidel

1. World Health Organization. Healthy diet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
2. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886
3. European Food Safety Authority. Dietary reference values. https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/dietary-reference-values
4. European Food Safety Authority. Population reference intakes for protein. https://www.efsa.europa.eu/en/press/news/120209
5. National Institutes of Health Office of Dietary Supplements. Dietary supplements what you need to know. https://ods.od.nih.gov/factsheets/WYNTK-Consumer/
6. National Institute for Health and Care Excellence. Overweight and obesity management. https://www.nice.org.uk/guidance/ng246/chapter/Physical-activity-and-diet
7. European Commission. Regulation EU No 432/2012 and later amendments for meal replacements for weight control. https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2012/432/oj
8. Tharion E et al. Influence of deep breathing exercise on spontaneous respiratory rate and heart rate variability. Indian Journal of Physiology and Pharmacology. 2012;56:80-87. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23029969/

Podrobnosti k modelovým výrobkům a jejich etiketám jsou vedené v interní mapě tvrzení. Údaje na aktuálním balení mají vždy přednost.

Povinné vymezení

BioLogika je vzdělávací a interpretační rámec. Neposkytuje lékařskou diagnózu ani léčbu a nenahrazuje zdravotní péči. Nové, nevysvětlené, trvající, zhoršující se nebo závažné obtíže vyžadují odpovídající zdravotnické posouzení.