



## Tipy z [metalearning.cz](http://metalearning.cz)

Ahoj,

za měsíc únor mám pro vás slušnou dávku matrošů. Jako každý měsíc zasílám i nyní **přehled novinek & tipů** točící se kolem projektů.

### Live stream Q&A - záznam

Už delší dobu neproběhl live stream s otázkami a odpověďmi. Důvod byl jednoduchý. Prostě šla veškerá pozornost do tvorby Biohacking kurzu. Našel jsem si čas tuto neděli, takže můžeš mrknout na záznam [zde](#).

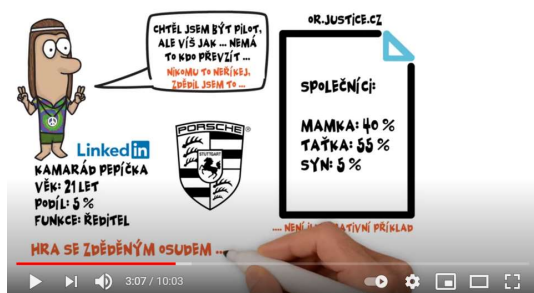


[Spustit live stream](#)

---

## Lekce zdarma v únoru

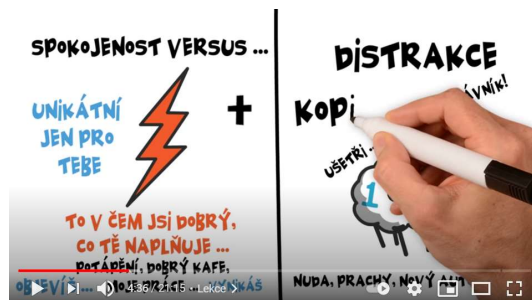
**Jednou za 14 dnů** vydáváme některou z lekcí kurzů **zdarma na YouTube**. Pokud ucítíš, že ti lekce stojí za plný přístup, určitě rád vstoupíš do celých kurzů. Díky tomuto přístupu nemusíme řešit přehnaně reklamu, ale dělat pro Tebe v ušetřeném čase kvalitní obsah. Pokud Tě díly osloví a ucítíš, že ti naše kurzy mohou v životě pomoci, nebudeme Tě muset přemlouvat. Je to pro mě mnohem přirozenější proces udržitelné tvorby dalších lekcí & kurzů.



Jsi originál, loutka nebo kopie?

Tato je z kurzu Produktivita & rychloučení. Na celou lekci můžeš mrknout přímo [zde](#).

[Spustit video](#)



Ztrácíš letos čas těmito důležitými věcmi jako ostatní?

Ušetřit na novém tarifu, refinancovat hypotéku, jet na druhý konec města pro levnější benzín, učit se logaritmy

v matice, jít na vejšku ...? Nebo ti vše jen bere tvůj drahocenný čas? Aby se tomu tak nestalo, je zde tato lekce zdarma.

Spustit video



## Kód CHCIHRNEK

Tohle nás bavilo fakt hodně. Víš jak má každý brand svoje tričko, hrnek, klíčenku a kdo ví jakou další **tretku z východu**? V [metalearning.cz](https://metalearning.cz) toto nikdy nedopustím. Dotazů na můj hrnek ze stories a kurzů je ale už tolik, že jsem se rozhodl nechat **ručně vyrobit limitovanou edici (20 ks)** porcelánových metalearning hrnků.

Tento hrnek, hraje hlavní roli u mých intermittent fasting "ne-snídaní" & bulletproof kávy a bylinkových čajů. Je neuvěřitelně lehký a robustní, navíc je každý lehce zdravě šišatý originál a kámoší se s myčkou. Ano, toto **není hrnek za dvě kilča**, ale ruční piplačka, kterou jsme pro vás realizovali tento měsíc [v atelieru Mallys](https://www.atelieru-mallys.cz). Zvažovali jsme i červené logo, [které vypadalo takto](#), ale rozhodli jsme se pro lepší, čistou bílou variantu.

Hrnků **stihneme vyrobit 20**. Kdo dřív přijde, ten dřív bere. Výrobu neurýchlíme, máme omezený počet forem a 1 pec :-).

**Pokud máš o limitovanou edici zájem, stačí:**

**1) Koupit neomezené předplatné** za plnou cenu a použít u toho slevový kód: CHCIHRNEK

nebo

**2) Napsat mi** do pravého spodního rohu na [metalearning.cz](https://metalearning.cz) doručovací adresu, zašlu platební instrukce. Cena hrnku je můj reálný náklad na 1 ks, digitální ruku na to = 550 Kč/ks - moje marže je dobrý pocit z podpory super produktů.

*!! máme jich nyní opravdu aktuálně pouze 20, takže kdo dřív použije & napíše, ten bere, akce platí do vyprodání zásob !!*



## 4 měsíce komplet bez cukru, mouky, mléka a další úpravy čekají ...

Po sedmi letech postupné úpravy jídel a mnoha anabolických & katabolických cyklů | vzdělávání & integrace & praxe, jsem si dal jeden z posledních hříčků v Recku v listopadu. Od té doby jsem bez (rafinovaného) cukru, mouky, a mléčných produktů komplet. Z majoritní části bio/eko/regenerativka viz. série v kurzu [Biohacking & zdraví](#). Mnoho lidí si neuvědomuje, jak pestré může jídlo být. A rozhodně to neznamena, že si odpoledne nedáš

kus raw dortu. Jako třeba tohoto, který vznikl jako modifikace mé omáčky, kterou jsem používal doposud pouze na zeleninové placky :-). Recept najdeš u mě na IG.

[Přejít na IG](#)

## Dechová série v Biohacking kurzu

Den 70, [Biohacking](#), právě jsem dopsal jeden ze scénářů dechové série, která má aktuálně v **tomto největším kurzu** 14 dílů. Celý měsíc jsem byl ponořený hluboko ve všech dechových knížkách mé knihovny a vybíral to nejpodstatnější. Dejchám o 106, protože každý den = jedna praktická dechová technika. A vzhledem k tomu, že mi právě dorazila nová harpuna na spearfishing, dýchám ještě o to víc a ty budeš za chvíli taky, pokud máš do kurzu přístup. Animátorka je mi v patách :-). Postupně **přecházím do sekce pohybu** a hodně se zamýšlím nad tím, jak a zda vůbec do kurzu míchat téma longevity.

[Prozkoumat kurz](#)



## Tip na nevšední návyk pro tento měsíc -----

Dnes to bude ochutnávka z dechové sekce Biohacking kurzu. Až půjdeš příště do práce, na vlak, na procházku ven ... nadechni se nosem, volně vydechni a počítej, kolik kroků udeleáš, než přijde nutkání se znovu nadechnout. **Tento malý experiment** zvedne celou řadu klíčových parametrů ve tvém těle, které poté využiješ při kterékoliv fyzické aktivitě v podobě zvýšené tolerance na CO2 a efektivnějšího transportu kyslíku do buněk. Pokud tě to bude zajímat více, určitě nevynechej více než 14 dílů na toto téma v kurzu.

[Předchozí email za únor najdeš zde.](#)

Měj se!

Honza



## Honza, [metalearning.cz](#)

*Metalearner, Essentialist, Investor, Biohacker, Stoic, Minimalist, Creator, Tech guy & [Astronomer](#)*

[metalearning.cz](#) | [prectime.cz](#)

Více ...



[Tipy za minulé měsíce najdeš zde.](#)