



Tipy z metalearning.cz

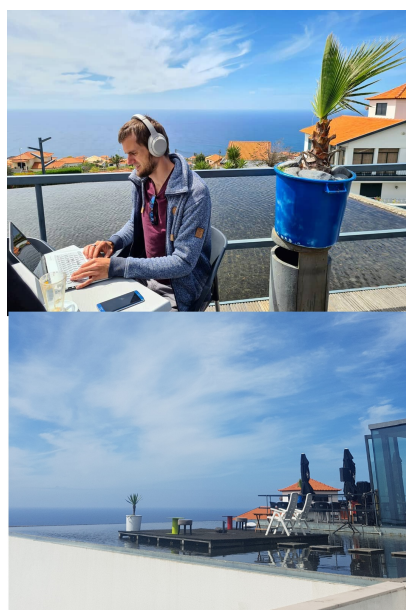
Ahoj,

protože jsi dokončil alespoň 1 lekci v kurzech metalearning.cz, tak ti jako každý měsíc zasílám i nyní **přehled novinek & tipů** točící se kolem projektů. Stejně jako minulý měsíc z **Madeiry**.

Dokončení Biohacking kurzu | ... a co dál?

Mám za sebou **6 týdnů na ostrově** a minimálně další měsíc před sebou. Funguje zde vše vesměs v běžném režimu a tak **funguji hezky komplexně** aktivně i já, což se podepisuje pozitivně i v "pracovní & kreativní sféře". Dnes jsem dokončil **poslední lekci Biohacking kurzu v sérii pohybu** a tím i celý 4. kurz v řadě (přes 80 lekcí). Začínal jsem v září na Krétě, končím o 8 měsíců později na Madeiře.

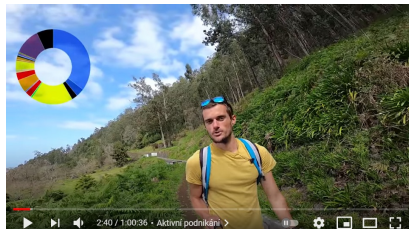
Animátorka je mi v patách a lekce se uvolňují hned jak jsou nakreslené. Tím máme vyrobených přes **230 animovaných lekcí** a 230 videokomentářů, 4 kurzy. Uf uf :-)



V květnu budu mít pozornost v natočení zbývajících videokomentářů, které natáčím na vybraných místech ostrova a celkovou finalizaci (doučesání) všech 4 kurzů na kterých budu od dalšího měsíce **stavět další a další lekce**.

2 #VLOGy z dubna

Jednou za 14 dnů vydáváme některou z lekcí kurzů **zdarma na YouTube**. Pokud ucítíš, že ti lekce stojí za plný přístup, určitě mrkni na celé komplexní kurzy, které **Tě provedou v tématu od A do Z**. **Tento měsíc v podobě #VLOGů**.



Stav mého investičního portfolia 2021

Pokud máš hodinu času, můžeš se se mnou projít za domem levádou a načerpat trochu (nejenom) finanční inspirace.

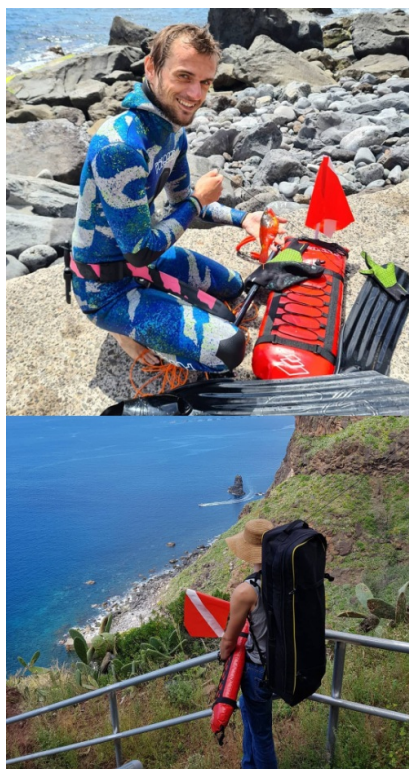
Spustit video



Podcast Sport & Podnikání

Před mým odjezdem na Madeiru jsme s Hankou Kučerovou v lednu 2021 stihli moc příjemný rozhovor v rámci jejího projektu [Sport & Podnikání](#).

Spustit video



Pohyb vs Trénink

V pohybové sérii definuji velmi detailně slovo **trénink**. Tedy super efektivní **adaptivní stimulaci** svých svalů, během které se nezraníš. Něco jako když potkáš lva a snažíš se mu během 6 minut zdrhnout.

Ten náš trénink bude trvat taky pár minut a aktivuje všechny 4 typy svalových vláken. **Kardio** je vše ostatní kde je rezistence menší než lev, vesměs vše od okamžiku kdy vstaneš z postele :-)

Bohužel aktivita, při které se dříve nebo později z mnoha důvodů zraníš a dostatečné adaptivní stimulace tak či tak dlouhodobě nedosáhneš.

U spearování v 8 metrech takových rizik existuje slušné množství, trénink to není. Nedá se říct, že by moje kardio přinášelo efektivně a stabilně večeri, ale lepším se. Dvou hodinový kontinuální pohyb páteře ve vlnách je balzám oproti sezení u notebooku. Doporučuji si přečíst **tip na nevšední návyk** pro tento měsíc.

Přečíst na IG

Tip na nevšední návyk pro tento měsíc

Nespočítal bych počet klientů, kteří mi popisují **nekonečné patálie se svým tělem**, se svými zády, hledají tu nejlepší židli do své kanceláře, ten nejlepší trénink, kterým vykompenzují chronický stres. Bohužel to často vykompenzovat realisticky nejde, ať se snažíš jak se snažíš.

Zkus na chvíli zapomenout na slovo trénink, tak jak ho znáš, a převést pozornost na svůj kontinuální pohyb skrze den. Kolik takového přirozeného pohybu máš? Jedním z důvodů, proč jsem nyní na kadeři je tento návyk. Nesedět a více se hýbat, protože jsem slovem trénink nikdy nedokázal kompenzovat všechny negativní efekty sedavých činností. Doporučuji to i Tobě ;-)

[Předchozí email za duben nalezneš zde.](#)

Užívej den!

Honza



Honza, [metalearning.cz](#)

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

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

Více ...



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

V [metalearning.cz](#) jsi vedený pod adresou: {{ contact.EMAIL }}
Email jsem ti poslal, protože jsi splnil alespoň 1 lekci v projektech vytvořených
[metalearning.cz](#).

[Odhlásit se můžeš zde \(nebudu si to brát osobně\) ;-\)](#)