

Červen 2026 v metalearning.cz měsíční dávka inspirace



Větrání vozového parku ... protože Řecko se blíží již koncem srpna.

Ahoj,

další měsíčník plný experimentů & hluboké práce je zde. Poslední měsíce jsou pro mě hodně o tom vnímat svoji předešlou cestu a navázat každý den co nejvíce autenticky. Byť to mnohdy nepřináší slávu & peníze či status. Nehrnout se zběsile do směrů "kde vítr, tam plášť", protože takových je teď milion a vidím, že tyto lákadla mnoho lidí strhávají od jejich jedinečné autentické & unikátní cesty. Čas je drahý, zpět si ho nekoupíš ... nebuď kde vítr, tam plášť.

Snažím se respektovat můj svět a oblasti, které mě lákají k prozkoumání = k odmakání. Experimentuji neustále v 6 životních směrech, tento měsíc kupa 2 workoutů za den, necítím ruce, když píšu tyto řádky. TSE2-3 + kettlebelly/kruhy/jednoručky/velká olympijská osa + rack - s ohledem na zraněná záda stále více na pohodu menší váhy.

K tomu řízené rehabky v Chrudimi, hodně pohybu venku, hluboká práce ve zveřejněných lekcích v Příběhu jménem Jídlo, kupa hodin hraní na kytaru, vaření 2 peckovních jídel denně, krocení zahrady v top růstu, chlazení hydroponických nádrží ledem ... vanlifování po okolí a ... mohl bych pokračovat vcelku dlouho, červen byl moc fajn, díky za něj 🧡🙏.

V následujícím odstavci si můžeš přečíst co je nového v mém vzdělávacím koloběhu tento měsíc. Připojuji bodovou osnovu. Pokud máš času více, přečti si určitě během dalších **15 minut i zbytek textové části**. Pokud ti unikl nějaký předchozí díl, tak navštiv [PDF sekci na webu](#).

V případě, že nechceš namáhat oči, je zde i **audio/video-verze**. Doporučuji kombinovat, protože ani v jedné verzi neřeknu vždy vše a kombinace to zachraňuje 😊. Pokud se ti email nezobrazuje celý (platí pro všechny delší newslettery jako je i tento), stačí si [ho otevřít ve webovém prohlížeči \(klik sem\)](#).

Pokud víš o někom, komu tento díl může pomoci, neváhej, přepošli & sdílej 🙌👍

čtení na 30 vteřin, osnova:

□ Příběh jménem [Jídlo](#), 3 komplexní díly, 3 myšlenky, 3 x 30 minut experiment + 3 x 30 minut bonus. Užívej, odkazy nalezneš níže společně s infem ke každému dílu. Intra jsou vždy free pro každý díl.

🥕 Dlouhý formát, velké video v rámci [Biohacking](#) & Longevity & [Příběh jménem Jídlo](#) || Optimalizace jídla - milníky za posledních 12 let, průchody skrze experimenty, které zabraly roky práce. Které to jsou? [Najdeš zde](#).

🇬🇷🚤💧 Toto je poslední šance na přihlášení. Zbývají už jen 2 místa na [poslední letošní termín v Athénách v září](#). Budeme mít krásný 42" katamarán a novou lokalitu jižního Sáronu.

🎸 Hodně času v C Major (+ Pentatonika) a A Minor (natural+pentatonika) (cca 90 minut/den), moc příjemný, užívám si to, ale je mi jasné, že intuitivní orientace po celém fretboardu zabere delší čas, proto se držím v základních 5 tvarech déle a nikam nespěchám.

🌽 Červen = maximální pestrost jídla, sklízím, mrazím, rozdávám a užívám si poslední 2 měsíce sezóny, protože potom odjedu do Řecka do "lovící fáze". Do této sezóny jsem vnesl maximální počet upgradů / experimentů co jsem zvládl. Mám z toho neuvěřitelnou radost.

🧠 Prokrastinace a jeden odstavec zdrojů jako obvykle níže.

👤 Video-verze tohoto [měsíčníku zde](#).

Nezapomeň růst, máš už neomezený přístup [do online kurzů](#)? Na webu na Tebe čeká více než 353 animovaných dílů a videokomentářů. Pokud je máš již za sebou, mám pro tebe připravený zbrusu nový & obrovský projekt [Příběh jménem Jídlo](#).

Garantuji ti, že každý díl využiješ po celý svůj život.

Honza, metalearning.cz

🧩 Video verze měsíčníku | 40 minut

... natočený v komfortu Praze



Spustit video-verzi

Příběh jménem Jídlo

Only pans I. | Spolu na celý život | +3 jídla FPV



Čím víc jsem od dětství vařil svá vlastní jídla, tím víc jsem si všímal jedné věci:

Kuchyňské vybavení se často prodává jako spotřebák.

A pánve jsou toho krásný příklad. 🔍

Už na základce jsem doma nacházel jednu nepřilnavou teflonovou pánev za druhou.

Poškrábanou, zdeformovanou, zničenou.

A to samé vídám dodnes.

V Airbnb. Na lodích. V bytech. Všude, kde jsem kdy žil.

Tak jsem si začal klást jednoduchou otázku:

Existuje pánev, která mi vydrží celý život?

V prvním díle Only Pans se podíváme na dvě odpovědi:

uhlíkovou ocel a litinu. 🔥

Pánve, které si do kuchyně nekupuješ jako krátkodobý produkt.

Kupuješ je podobně jako kvalitní firmu do investičního portfolia.

Ideálně na celý život.

Teflon / PTFE není problém hlavně při běžném šetrném vaření.

Problém začíná u přehřívání, poškozeného povrchu a širší ekologické stopy výroby i likvidace.

Patří do rodiny PFAS — „věčných chemikálií“ — a tohle doma dlouhodobě prakticky nechceš. 🧪

Zároveň je potřeba pochopit, co vlastně znamená nepřilnavost.

Nepřilnavý povrch není magie.

Je to kombinace materiálu, teploty, tuku, suroviny a techniky.

A možná zjistíš, že skutečně „bez tuku“ potřebuješ pánev hlavně tehdy, když v restauraci jedeš jednu omeletu za druhou. 😊

V tomto díle si ukážeme:

🔍 carbon steel / uhlíkovou ocel

🔥 cast iron / litinu

🧠 jak přemýšlet nad výběrem pánve

🔧 co znamená seasoning

🧼 jak pánve čistit

🥩 jak se chová ocel při steaku

🐟 proč litina zvládne celou rybu na motýla

🦆 jak připravit kachní prso s redukovanou omáčkou

Nebude to o receptech.

Budou to 3 jídla a pár principů, které ti pomohou pochopit, jak pánev opravdu funguje.

Někde používám funkční věc z Ikey.

Jinde Made In nebo Demeyere.

Nemusí to být Ferrari.

Musí to splnit tvoje požadavky.

A hlavně — musíš vědět, proč ji kupuješ, jak ji používat a jak se o ni starat.

Protože dobrá pánev není spotřebák.

Dobrá pánev je nástroj.

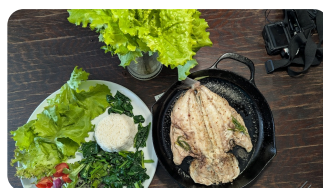
A správně zvolený nástroj tě může provázet celý život. 🔍🔥

Celá stránka k dílu:

👉 <https://metalearning.cz/playground/evolution/EvOnlyPan1>

🎬 Plný díl: 38 min 06 s

🎙️ Bonus & komentář: 38 min 42 s



OTEVŘÍT WEB DÍLU

Příběh jménem Jídlo | ČR
Only pans II. | Spolu na celý život | +3 jídla FPV



Otázka zůstává stejná jako v Only Pans I.:

Existuje pánev, která mi vydrží celý život? 🔍

V prvním díle jsme se podívali na uhlíkovou ocel a litinu.

Na nástroje, které nejsou spotřebák, ale dlouhodobý parťák do kuchyně.

Jenže tím naše kuchyňské portfolio nekončí.

V Only Pans II. přidáme další dva zásadní materiály, které dávají smysl, pokud chceš vařit dlouhodobě, kvalitně a bez zbytečných kompromisů.

Dnes se ponoříme hlavně do nerezů & smaltu. 🔥

Materiálu, který bude pravděpodobně tvořit většinu tvé kuchyně — od hrnců až po pánve.

Nerez ale není jen „stříbrná pánev“.

Je potřeba chápat vrstvy, konstrukci, rovnoměrnost zahřátí, rychlost reakce na teplo i rozdíly mezi jednotlivými výrobci.

Nebude to o tom koupit nejdražší věc.

Bude to o tom pochopit, co vlastně kupuješ — a proč. 🧠

Stejně jako u investic nechceš nahodile sbírat věci podle reklamy.

Chceš portfolio nástrojů, které mají jasnou roli, dlouhou životnost a reálné využití.

V tomto díle si ukážeme:

- 🔍 nerezové pánve a jejich konstrukci
- 🔥 rozdíl mezi 3-5-7ply
- 🧠 jak přemýšlet nad výběrem pánve
- ⚙️ rovnoměrnost a rychlost zahřátí
- 👉 údržbu a praktické používání
- 🍳 smalt jako další dílek kuchyňského portfolia
- 📄 cheat-sheety pro pánve i maso
- 👥 3 jídla ve FPV stylu

Cílem není mít doma muzeum vybavení.

Cílem je mít pár nástrojů, kterým rozumíš.

Které používáš.

A které s tebou mohou zůstat klidně celý život. ❤️

Protože dobrá kuchyň není o množství věcí.

Je o schopnosti vybrat správný nástroj, správně ho použít a postavit kolem něj systém, který ti bude sloužit roky.

Only Pans II.

Další krok ke kuchyni, která není spotřební, ale trvalá. 🔍🔥

👉 <https://metalearning.cz/playground/evolution/EvOnlyPan2>

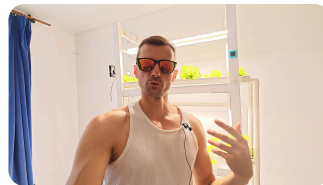


Plný díl: 35 min 59 s



Bonus & komentář: 34 min 50 s

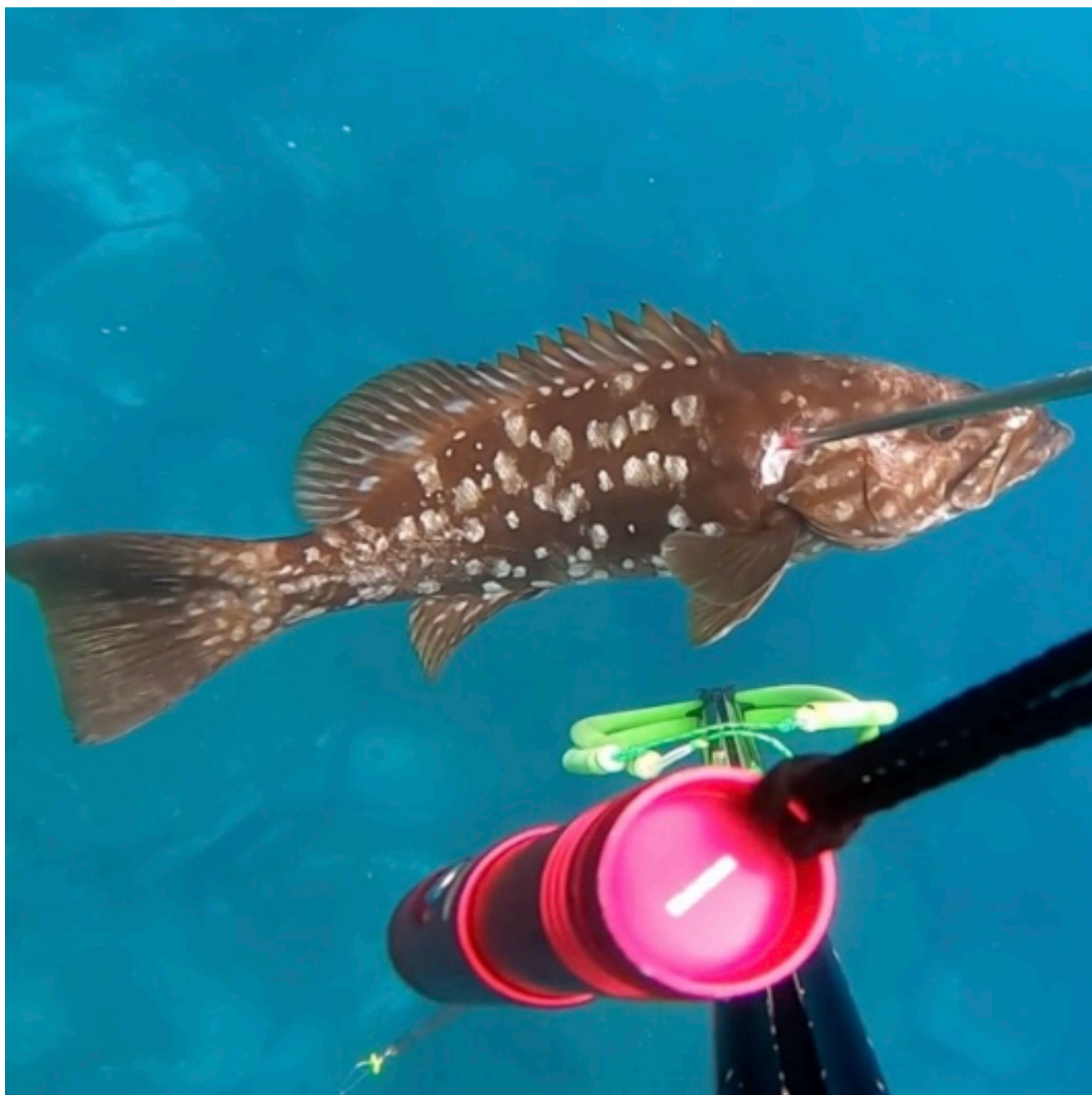




[OTEVŘÍT WEB DÍLU](#)

Příběh jménem Jídlo | Madeira

Poslední speciální večere



Někteří lidé v našich životech jsou speciální.

Nevídáme je každý den. A nikdy vlastně nevíme, jestli spolu zrovna netrávíme čas naposledy. 🧡

Každý takový moment je příležitost.

Udělat ho vědomě.

Udělat ho unikátně.

Udělat ho tak, aby se na něj nezapomnělo.

V oblasti jídla většina lidí zvolí restauraci.

Narozeniny, setkání, poslední večer na ostrově... prostě si sedneme, objednáme, zaplatíme a jdeme dál.

Ale co když to jde jinak?

Co když do společné chvíle vložíš kus sebe?

Svoje hodnoty. Svoje schopnosti. Svoji pozornost. 🌊

V dnešním díle je v hlavní roli Milan — můj velmi dobrý kamarád.

Vídáme se většinou jednou za rok, ale zato velmi kvalitně.

Vybereme místo, kde je přes zimu teplo, a jedeme spolu zažít chlapeckou společnost na 3–4 týdny.

Kanáry, Madeira, oceán, workouty, rozhovory a společný čas.

Každý z nás má něco, co do takového setkání může přinést.

A moje dnešní přednost?

Udělat náš poslední moment na ostrově speciální. 🔥

Madeira má spoustu veřejných grilovacích míst v přírodě.

A kolem dokola oceán, který je stále v mnohem lepším stavu než mnoho oblastí kontinentální Evropy.

Tyto dvě věci přímo vybízejí k tomu sdílet s Milanem moji schopnost lovce.

Ne restaurace.

Ne komfort.

Ne jídlo bez příběhu.

Ale večere, která vznikne z pohybu, soustředění, respektu a přímého vztahu ke zdroji. 🐟

Po workoutu si dám ještě jeden workout v oceánu.

A podívám se, jestli se objeví něco speciálního, co podkreslí náš poslední večer na Madeiře.

Speciální ryba.

Speciální člověk.

Speciální moment.

Takový, který si nekoupíš za 100 € v restauraci.

Takový, který vzniká jen tehdy, když do něj vložíš svoje tělo, čas a pozornost.

Děkuji za společnost, Milane.

Děkuji oceánu za nádhernou rybu.

Děkuji kanicovi za jeho život, který statečně zakončil pod jedním z kamenů u města Calheta.

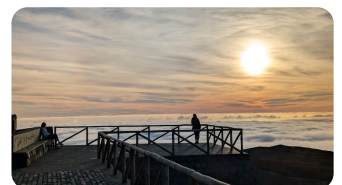
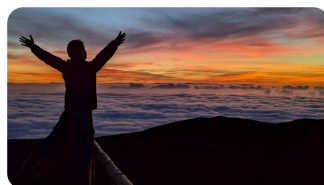
Děkuji. 🙏

Celá stránka k dílu:

👉 <https://metalearning.cz/playground/evolution/EvSpVecM>

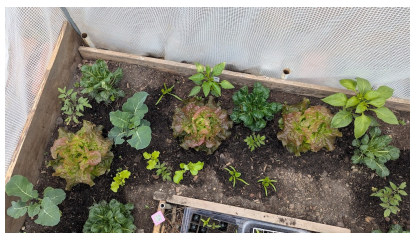
🎬 Plný díl: 28 min 30 s

🎙️ Bonus & komentář: 25 min 44 s



OTEVŘÍT WEB DÍLU

Nejbližší metalearning offline akce



Červencový zahradní workshop

26.7.2026

[Otevřít detail](#)



Katamarány Athény (2 místa)

12. 9. – 19. 9. 2026

[Otevřít detail](#)



VIP Ortodoxy Katamarány 2027, 14 dnů (duben nebo červen, řeším ...)

(napsat mi, máme privátní skupinu)

12 let optimalizace jídla

Milníky | Experimenty | Kvalitní jídlo v 21. století



Všechny body o kterých se budu bavit nebudou založené na informacích, chytrých hlavách & AI moudrech, skříňce se suplementy, metaanalýzách a dalších

informačních fetech 21. století - celé toto video popíše praxi, kterou buď odmakáš nebo neodmakáš, ... povídačky zde nejsou důležité = toto je moje cesta za optimalizací jídla +- od roku 2014

OTEVŘÍT VIDEO NA YOUTUBE

Prokrastinace & odkazy

 [Backing track in A minor](#) a [Backing track in C Major](#) ... užívám si improvizaci a vlastně nikam nemírím, jen poznat fretboard více ... jen si pak připadám trochu jako [u poslechu tohoto](#) 😊😄

 Poslední 3 měsíce mě nachává AI klidným, používám jen klasiku Openclaw agenty / Tool handling, Pollyreach na volání, Codex na dílčí části v kódu - všechen ten generativní & informační šum + lidi, kteří do toho šlapou ignoruji a soustředím se na činnosti, které je potřeba tak či tak reálně odžít - to mi dělá radost & to mě posouvá úplně jiným způsobem než delegovací prompty 😊

 V roce 2013 jsem nakoupil IRDM Iridium Communications Inc, proč? Protože mám na zahradě hvězdárnu, protože jsem astrofotograf, protože jsem na HeavensAbove vždy luštil kdy dojde k Iridium flares a ležel na mé odsouvací střeše v 5m výšce a čekal na vrhnutí stínu jako za Měsíce v úplňku. Proč to píšu? Protože 29.6. došlo k akvizici IRDM za nějakých 8 mld \$, konec jednoho příběhu & začátek nového v jiném (vesmírném) tickeru za 152 \$ (😄😏)

 Pufferfish, deadly & lethal rybička, kterou potkáš běžně i v Řecku s námi na lodích. Je ale zajímavé vidět ty, kteří mají certifikaci a 30 let porcují 20-30 ryb denně. [Hezké video zde](#).

 Ou já, Tupaia po delší době opět posouvá hranice kreativní tvorby dál [v 10. díle Patagonie](#).

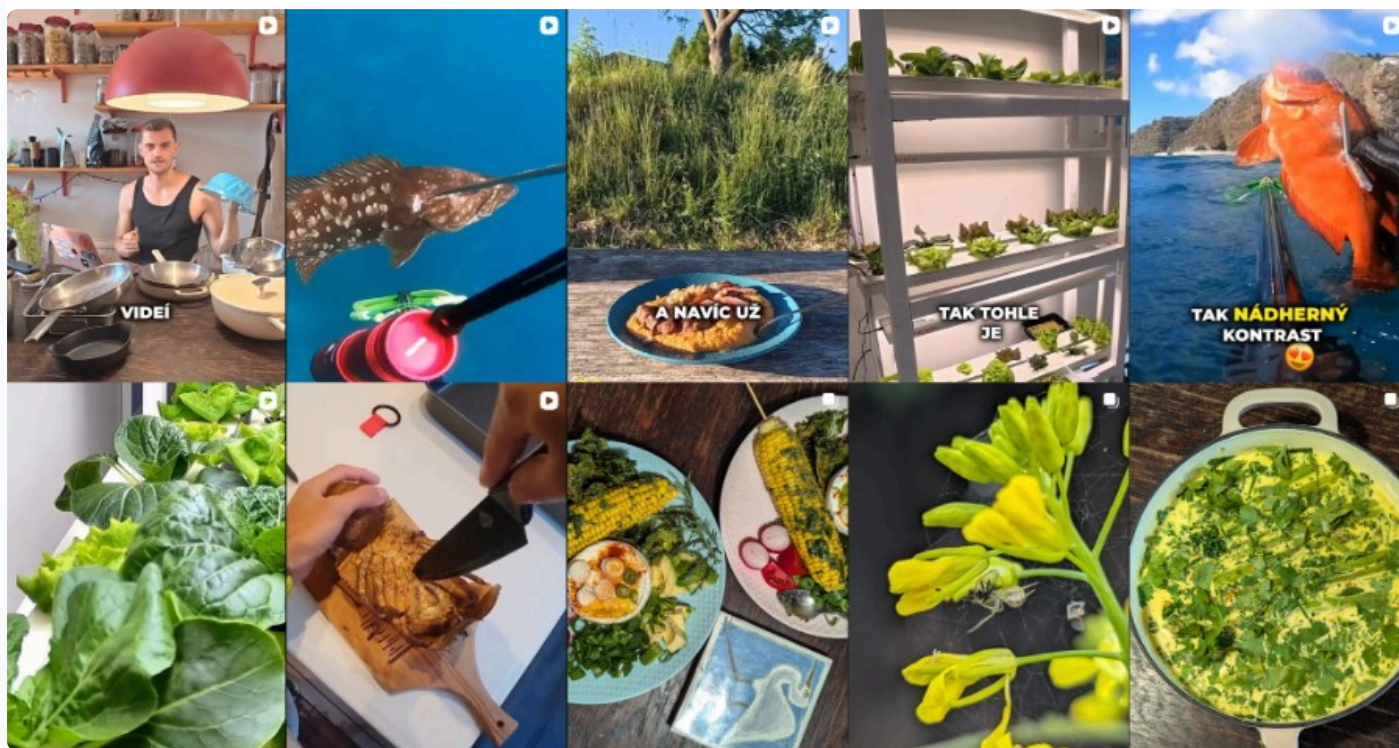
 Vybral jsem (podruhé) nový prut na mé brzké ranní vstávání na lodi (jsem ráno líný lézt do neoprenu a s harpunou do vody) a potom vám zbytečně použít generátor, abych si udělal bulletproof kafe. Teď budu mít snad na 2 hodiny zábavu i mezi 6:00 - 8:00 než vstanete! Shimano STC XR Blue (21-56g) + Nasci 5000 XG FD tak doufám, že to nedopadne [jak v tomto videu](#) 😊

🚗 Máme nový daily auto, koupili jsme Kia K4 2026 v kombíku, slušný to je, ale beru to jako 100 % provozní spotřebák, po žluťákovi nemám v aktuálních autech žádné emoce & choutky ...

🍇 Les, borůvky, sbírání bylin a mražení na co největší část produkce z června, protože borůvky, rybíz, angrešt, třešně, jahody = epické smoothie, které mi nahrazuje choutky na dortíček a 2. káféčko odpoledne

Více než #instagramlife ... reflexe v obrazech

Instagram používám především pro svoji vlastní reflexi - hlavně stories ke kterým se vracím klidně i rok zpětně. Byla by škoda těch pár obrázků z cest nepropojit s hrstkou úvah za poslední měsíc.



Otevřít fotky

... a nezapomeň na svůj růst na metalearning.cz 🙌, čeká na tebe přes 350 lekcí v kurzech a také experimenty v novém projektu [Příběhu jménem Jídlo](#).



Honza, metalearning.cz

Metalearner & Polymath & Ph.D.

[Astronomer](#)

*Spearfisher & Hunter & Grower,
Essentialist*

Investor & Consultant

[Digital Nomad](#) (real one 2014+)

[Unplugged Red Pill](#),

Captain (🚑),

metalearning.cz | prectime.cz

Více ...

Každý newsletter představuje měsíční reflexi mého života. Dělán ji na prvním místě hrubě 1-2 dny koncem měsíce sám pro sebe. Historii všech dílů si můžeš zobrazit [od roku 2020 na webu v PDF](#).

NÁZORY NA KURZY



[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, naopak mi to ušetří kredit a pročistí databázi) 😊❤️