BENKO MANAGEMENT · SÉRIA ZDRAVIE · KNIHA 1



Princípy prirodzeného liečenia

Sedem jednoduchých návykov pre celoživotnú energiu a zdravie

Marcel Benko

BENKO MANAGEMENT

MB

SÉRIA ZDRAVIE · KNIHA 1

Princípy prirodzeného liečenia

Sedem jednoduchých návykov pre celoživotnú energiu a zdravie

Marcel Benko

BENKO MANAGEMENT

DÔLEŽITÉ

Táto kniha opisuje osobné skúsenosti a názory autora. Slúži len na všeobecnú informáciu a nie je lekárskou radou. Nenahrádza diagnózu ani liečbu u lekára či iného kvalifikovaného zdravotníckeho odborníka.

Pred väčšími zmenami stravy, cvičenia, pôstu alebo užívania doplnkov sa poraďte s lekárom, najmä ak máte zdravotné problémy, užívate lieky, ste tehotná alebo dojčíte. Za to, ako informácie z tejto knihy použijete, zodpovedáte vy.

© 2026 Marcel Benko · Benko Management. Všetky práva vyhradené.
Tohto bezplatného sprievodcu môžete šíriť v pôvodnej, nezmenenej podobe.

benkomanagement.pages.dev · benkomanagement.us@gmail.com

OBSAH

Čo nájdete v knihe

PREDSLOV	Prečo som napísal túto knihu	2
I	Ako funguje prirodzené liečenie	4
II	Vzduch	6
III	Voda	8
IV	Jedlo	10
V	Pohyb	12
VI	Slnečné svetlo	14
VII	Odpočinok	16
VIII	Duševná rovnováha	18
ZÁVER	Čo robím každý deň	20
	Váš týždenný prehľad 7 pilierov	23
	O autorovi	24

PREDSLOV

Prečo som napísal túto knihu

V čase, keď píšem túto knihu, mám 39 rokov a moje zdravie je na vrchole. Cítim sa silný a plný energie a podľa väčšiny ľudí vyzerám mladšie ako mnohí muži, ktorí majú niečo cez dvadsať. Zdravie pre mňa nie je len jednou z priorít. Je to základ všetkého v živote a malo by ním byť aj pre vás.

Žijeme v rýchlom svete, kde sa od nás neustále očakáva, že budeme podávať výkon, súťažiť a držať krok, spoločensky aj pracovne. V takom svete je zdravie vašou najväčšou výhodou. Bez neho je všetko ostatné ťažšie.

Prečo sa oplatí podeliť sa o moju cestu? Je to jednoduché: moje krvné testy sú dnes rovnaké ako pred takmer 20 rokmi. Som živým dôkazom, že aj v strednom veku sa dá žiť bez chronickej únavy, vysokého krvného tlaku, problémov s cholesterolom, cukrovky či pomalého úpadku, ktorý mnohí ľudia považujú za nevyhnutný.

No nebolo to tak vždy.

Na začiatku dvadsiatky som bol neustále unavený. Keď som šiel k lekárovi po radu, povedal mi celkom ľahostajne: „Je čas začať piť kávu.“ Pamätám si, ako ma to šokovalo. V 24 rokoch sa odo mňa čakalo, že budem závislý od povzbudzujúcich látok, len aby som prežil deň? Tá odpoveď sa mi nepozdávala a odmietol som ju prijať.

Ten moment sa stal zlomovým.

Rozhodol som sa pochopiť, ako fungujú zdravie, energia a dlhovekosť. Prečítal som nespočetné množstvo kníh, mnohé mali viac ako 400 strán, a ponoril som sa do výživy, životného štýlu a ľudského výkonu. Tie poznatky boli cenné, no celý proces bol často vyčerpávajúci a zaberal veľa času.

A presne v tom je dnes problém.

Ľudia chcú byť zdravší, no väčšina jednoducho nemá čas ani sústredenie na to, aby čítala stovky strán. Medzi prácou, rodinou a každodenným stresom je ľahké uviaznuť. Navyše sociálne siete skrátili našu pozornosť, takže dlhé texty sa vstrebávajú ešte ťažšie.

Táto kniha vznikla, aby túto medzeru zaplnila.

Zhrnul som všetko, čo som sa naučil, a najmä všetko, čo naozaj funguje, do jednoduchého a praktického sprievodcu. Každú zásadu, o ktorej si tu prečítate, sám uplatňujem v každodennom živote. Žiadna teória bez praxe, žiadne skratky bez obsahu.

Môj cieľ je jednoduchý: pomôcť vám prevziať kontrolu nad svojím zdravím spôsobom, ktorý je realistický, udržateľný a účinný.

Kroky sú jednoduché. Ich vplyv môže zmeniť život.

A teraz poďme na to.

KAPITOLA I

Ako funguje prirodzené liečenie

Zdravie je v skutočnosti jediné, čo naozaj máte. Bez neho sa aj tie najjednoduchšie veci v živote stávajú ťažkými. Ak sa o svoje telo nestaráte, doplatíte na to vy.

Ak budete dodržiavať základné zásady zdravia, môžete sa vyhnúť mnohým chorobám a výrazne znížiť riziko predčasnej smrti. Nie je to zložité. Vaše telo potrebuje len správne podmienky.

Keď žijete prirodzene a vyvážene, vaše telo zostáva silné a oveľa lepšie zvláda stres a vonkajšie vplyvy. Ak však neustále ignorujete, čo vaše telo potrebuje, postupne začne slabnúť.

Väčšina ľudí nemyslí na svoje zdravie, kým sa niečo nepokazí. Potom hľadajú rýchle riešenia. Skutočné liečenie však takto nefunguje. Vyžaduje čas, disciplínu a návrat k jednoduchým, prirodzeným návykom.

Z mojej skúsenosti liečenie nie je o ničom zložitom. Ide o to, robiť malé, jednoduché veci, ktoré vaše telo podporujú, a robiť ich dôsledne.

Vaše telo vie, ako sa samo uzdraviť. Má zabudované systémy na regeneráciu. Tie však fungujú len vtedy, ak ho neustále nepreťažujete alebo nepoškodzujete zlými návykmi. Akýkoľvek nadbytok, či už priveľa jedla, priveľa práce alebo priveľa stresu, vaše telo opotrebúva. Preto je rovnováha taká dôležitá.

Choroba sa len zriedka objaví z ničoho nič. Vo väčšine prípadov sa buduje postupne, keď svoje telo ignorujete. Príznaky, ktoré cítite, sú signály: vaše telo vám hovorí, že niečo nie je v poriadku. Namiesto toho, aby ste tieto signály len umlčali, snažte sa pochopiť, čo ich spôsobuje, a riešte koreň problému.

Skutočné liečenie začína vtedy, keď odstránite príčinu a dáte telu priestor a podporu, ktoré potrebuje na zotavenie. Predchádzať problémom je vždy lepšie ako ich neskôr napravovať. Keď žijete správne, nemusíte sa

chorôb ani zďaleka tak báť.

Podľa mňa sa zdravie skladá zo siedmich jednoduchých vecí: **čerstvého vzduchu, čistej vody, dobrého jedla, pravidelného pohybu, slnečného svetla, poriadneho odpočinku a pokojnej mysle.** Všetky spolu súvisia. Ak zanedbáte čo i len jednu z nich, môže to ovplyvniť všetko ostatné.

Zdravý životný štýl nie je niečo, čo robíte krátko. Je to niečo, čoho sa držíte celý život. Ak zostanete dôslední a budete svoje telo počúvať, môžete si vybudovať skutočné a trvalé zdravie a energiu.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Vaše telo sa dokáže uzdraviť, keď mu dáte správne podmienky.
- Príznaky sú signály. Hľadajte príčinu, namiesto toho, aby ste ich len umlčali.
- Sedem pilierov funguje spolu: vzduch, voda, jedlo, pohyb, slnko, odpočinok a pokojná myseľ.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Ohodnoťte sa od 1 do 10 v každom zo siedmich pilierov. Najnižšie skóre je miesto, kde začnete.

KAPITOLA II

Vzduch

Vzduch je pre život to najdôležitejšie. Bez jedla vydržíte týždne a bez vody dni, no bez vzduchu len pár minút. Už len to ukazuje, aké dôležité je dýchanie.

Dýchate neustále bez toho, aby ste o tom premýšľali, no spôsob, akým dýchate, je veľmi dôležitý. Vaše telo potrebuje kyslík, aby fungovalo, vytváralo energiu a udržalo všetko v chode. Keď ho nemá dosť, celý systém sa spomalí.

Podľa toho, čo vidím, väčšina ľudí nedýcha správne. Dýchajú plytko a využívajú len malú časť pľúc. To vedie k nedostatku energie, zlému sústredeniu a únave. Najčastejšou príčinou je stres. Možno čakáte, kým stres odíde, aby ste mohli znova normálne dýchať, no funguje to naopak: keď zlepšíte dýchanie, úroveň stresu klesne sama.

Snažte sa dýchať zhlboka, pokojne a pravidelne. Nechajte pľúca úplne sa rozšíriť. Keď dýchate takto, vaše telo dostane kyslík, ktorý naozaj potrebuje.

Rovnako dôležité ako to, ako dýchate, je to, čo dýchate. Čerstvý vzduch robí obrovský rozdiel. Vydýchaný alebo znečistený vzduch obsahuje menej kyslíka a viac škodlivých látok a postupne to ovplyvňuje vaše zdravie. Zvyknite si každý deň vyvetrať. Aj keď je zima, otvorte okná a vpustite dnu čerstvý vzduch. Spávam s mierne pootvoreným oknom bez ohľadu na počasie, pokiaľ s tým moja priateľka súhlasí. Vaše telo sa počas spánku regeneruje a na to potrebuje kyslík.

Čas strávený vonku je jedným z najľahších spôsobov, ako zlepšiť svoje zdravie. Choďte na prechádzky, najmä do prírody: do parkov, lesov alebo na otvorené priestranstvá. Vzduch je tam čistejší a sviežejší. Ja chodím každý deň na hodinu do lesa.

Spojenie čerstvého vzduchu s pohybom je ešte lepšie. Fyzická aktivita vonku prirodzene zlepšuje dýchanie a posilňuje pľúca. Platí to najmä v posilňovni. Mnohé posilňovne sú zle vetrané a vzduch je plný potu a vydýchaného dychu, a to práve vtedy, keď trénujete a čerstvý vzduch potrebujete najviac. Preto odporúčam robiť kardio vonku v parku namiesto bežeckého pása.

Ja osobne trénujem s ťažkými váhami. Vysoko intenzívny tréning, aj v krátkych tréningoch, dokáže zlepšiť kondíciu srdca a pľúc rovnako účinne ako dlhé behy, a pritom oveľa menej zaťažuje kĺby.

Vzduch ovplyvňuje aj vašu myseľ viac, než by ste čakali. Zlý vzduch vás môže unaviť a podráždiť, spôsobiť bolesti hlavy a znížiť váš výkon. Preto sa čo najviac vyhýbam miestam s dymom, prachom alebo silným znečistením.

Dýchanie je napokon jednoduché, no mocné. Robte ho správne a v čistom prostredí a stane sa jedným z najjednoduchších spôsobov, ako zlepšiť svoje zdravie.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Plytké dýchanie živí stres. Hlboké, pokojné dýchanie ho znižuje.
- Vetrajte každý deň a ak sa dá, spite pri čerstvom vzduchu.
- Hýbte sa vonku, kedykoľvek je to možné, najmä pri kardiu.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Urobte 10 pomalých, hlbokých nádychov pri otvorenom okne: nádych nosom na 4 sekundy, výdych na 6.

KAPITOLA III

Voda

Vaše telo bez vody nedokáže fungovať. Viac ako polovicu z neho tvorí voda a závisí od nej každá bunka. Voda sa podieľa na všetkom: na trávení, vstrebávaní živín, krvnom obehu aj odstraňovaní odpadových látok.

Ak nepijete dosť, vaše telo sa postupne začne trápiť. Nedokáže udržať rovnováhu a časom sa veci začnú kaziť. Opýtajte sa preto sami seba: *Pijem dosť vody? Akú vodu pijem? Kedy ju pijem?* Ak budete k sebe úprimní, možno zistíte, že nepijete správne a že je čas to zmeniť.

Z mojej skúsenosti je pravidelné pitie čistej vody jedným z najjednoduchších spôsobov, ako zostať zdravý. Pomáha obličkám robiť ich prácu, podporuje metabolizmus a udržiava stabilnú telesnú teplotu. Neverte reklamám na „špeciálnu vodu“ či „zázračné nápoje“. Nič také neexistuje. Čistá, prefiltrovaná voda s dostatkom minerálov vás udrží hydratovaných a bdelých.

Mnohí ľudia nepijú dosť vody. Siahajú namiesto toho po sladených alebo umelých nápojoch, ktoré však telu nepomáhajú rovnako a často veci ešte zhoršujú. Ja vždy pijem čistú vodu. Je to najprirodzenejšia možnosť. A je lepšie piť menšie množstvá počas celého dňa ako veľa naraz.

Keď nepijete dosť, telo vám to dá vedieť: únava, bolesti hlavy, suchá pokožka, zlé sústredenie. To je dehydratácia. Ak pretrváva dlho, môže viesť k vážnejším problémom.

Voda je dôležitá aj pre povrch tela. Čistota odstraňuje z pokožky špinu, baktérie a toxíny. Čistá pokožka lepšie reguluje teplotu a účinnejšie vás chráni.

Rozdiel môžu urobiť aj jednoduché vodné návyky. Striedanie teplej a studenej vody zlepšuje krvný obeh. Studená voda telo prebudí, teplá vám pomôže uvoľniť sa a zbaviť napätia.

Dôležitá je aj kvalita. Kedykoľvek je to možné, používajte čistú, neznečistenú vodu na pitie aj umývanie.

Čo robím ja: Pijem prefiltrovanú vodu s niekoľkými kryštálikmi keltskej soli. Počas jedla radšej nepijem. Je to môj osobný zvyk, nie pravidlo; mnoho zdravých ľudí pije vodu aj pri jedle. Ráno sa osprchujem studenou vodou, aby sa telo prebudilo do nového dňa, a pred spaním teplou vodou, aby som zo seba zmyl celý deň.

Poznámka k soli: ak máte vysoký krvný tlak, problémy s obličkami alebo vám lekár odporučil obmedziť soľ, poraďte sa s ním skôr, ako začnete soliť vodu.

Voda je napokon jedným z najsilnejších a najjednoduchších nástrojov, aké máte. Používajte ju pravidelne a správne a podporí celé vaše telo.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Čistá voda bohatá na minerály je všetko, čo potrebujete. Vynechajte „špeciálne“ vody a sladené nápoje.
- Pite po troškách počas celého dňa, nie veľa naraz.
- Teplá a studená voda na pokožke podporuje krvný obeh a regeneráciu.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Hneď po prebudení vypite pohár vody a rannú sprchu ukončite 15 sekundami studenej vody.

KAPITOLA IV

Jedlo

S jedlom sa stretávate každý deň, no ľahko zabudnete, ako veľmi vás ovplyvňuje. Jesť neznamená len naplniť žalúdok. To, čo jete, dáva vášmu telu energiu, pomáha mu opravovať sa a udržiava všetko v chode.

Rád prirovnávam telo k autu. Ak chcete, aby dobre fungovalo, potrebuje správne palivo, dobrý olej, poriadne chladenie a pravidelnú starostlivosť. S vaším telom je to rovnaké. Ak mu chýba niečo dôležité, problémy sa neprejavia hneď, no časom prídu.

Zakaždým, keď jete, buď svojmu telu pomáhate, alebo mu to sťažujete. Závisí to najmä od kvality jedla a od toho, koľko ho zjete.

Z mojej skúsenosti funguje najlepšie jednoduchosť. Prirodzené, minimálne spracované potraviny sú vždy lepšou voľbou. Čím viac umelých prísad, cukru a aditív do tela dostanete, tým viac sa s nimi musí trápiť.

Jednou z najväčších chýb, ktoré ľudia robia, je, že jednoducho jedia priveľa. Stane sa to ľahko, no veľmi to zaťažuje trávenie a nakoniec to vedie k problémom. Naučil som sa, že je oveľa lepšie zjesť trochu menej a jedlo poriadne stráviť, ako svoj systém preťažiť.

Pravidelnosť pomáha viac, než si ľudia myslia. Keď jete v rovnakom čase, telo si zvykne a trávenie je plynulejšie. Keď jete v náhodných časoch, telo ťažšie drží krok.

To, ako jete, je rovnako dôležité ako to, čo jete. Ak sa ponáhľate, ste v strese alebo nesústredení, trávenie trpí. Ja jem v pokoji, nechávam si čas a sústredím sa na jedlo.

Žuvanie je jednoduché, no veľmi dôležité. Keď jedlo poriadne požujete, telu sa trávi oveľa ľahšie. Je to prvý krok a ak ho vynecháte, všetko ďalšie je ťažšie.

Úlohu zohráva aj teplota jedla. Veľmi horúce alebo veľmi studené jedlá môžu dráždiť tráviaci systém, preto je lepšie držať sa niekde uprostred.

Vždy dbám na to, aby som jedol veľa čerstvého ovocia a zeleniny. Dávajú telu to, čo naozaj potrebuje: vitamíny, minerály a vlákninu. Najmä vláknina udržiava trávenie v poriadku.

Ďalšia vec, ktorú som sa naučil, je počúvať svoje telo. Hlad a pocit sýtosti majú svoj dôvod. Keď ich ignorujete, buď sa prejedáte, alebo telu nedávate dosť.

Napokon nejde len o to, čo jete, ale aj o to, ako a kedy jete. Keď pristupujete k jedlu vyvážene a vedome, telo zareaguje. Cítite sa lepšie a stabilnejšie a časom to naozaj zmení vaše zdravie.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Vyberajte si prirodzené, minimálne spracované jedlo a veľa ovocia a zeleniny.
- Jedzte o trochu menej, v pravidelnom čase a v pokoji.
- Poriadne žujte. Trávenie začína v ústach.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Zjedzte jedno jedlo bez telefónu a televízora a každé sústo žujte, kým nie je mäkké.

KAPITOLA V

Pohyb

Vaše telo bolo stvorené na pohyb. Pohyb nie je voliteľný; je základnou súčasťou zdravia. Od samého začiatku života sa telo vyvíja vďaka pohybu. Vaše svaly, kĺby aj srdce od neho závisia, aby zostali silné.

Keď sa prestanete dostatočne hýbať, veci postupne slabnú. Svaly strácajú silu, krvný obeh sa spomaľuje a jednoducho sa necítite tak živo a energicky. Vidím to dnes často: ľudia priveľa sedia a časom to vedie k najrôznejším problémom.

Dobrá správa je, že na nápravu nepotrebujete nič extrémne. Pravidelný, jednoduchý pohyb už robí veľký rozdiel. Keď sa hýbete, krv lepšie prúdi, kyslík a živiny sa dostanú tam, kam majú, a telo sa efektívnejšie čistí. Srdce silnie, pľúca lepšie pracujú a zlepšuje sa vytrvalosť.

Pohyb pomáha mysli rovnako ako telu. Znižuje stres, čistí hlavu a pomáha vám cítiť sa vyrovnanejšie.

Nemusí byť intenzívny. Pravidelnosť je oveľa dôležitejšia ako prepínanie sa. Aj obyčajná každodenná chôdza môže veľa zmeniť. Je ľahká a dostupná a keď ju robíte vonku, získate aj čerstvý vzduch a zmenu prostredia.

Môžete pridať drobnosti ako strečing, ľahké cvičenie alebo fyzickú prácu počas dňa. Všetko sa počíta. Dôležité je, aby ste telo udržiavali v pravidelnej aktivite.

Neporovnávajte sa s ostatnými. Najväčšia chyba, ktorú vidím, je, keď ľudia prídu do posilňovne premotivovaní a zahltia ich programy a rady, ktoré všetko zbytočne komplikujú, často len preto, aby vám predali viac.

> Pravda je taká: ak budete robiť **20 drepov, 20 klikov a 20 brušákov každý deň** a vydržíte, o rok budete vo forme lepšej ako väčšina ľudí, ktorých poznáte.

Nemáte 10 minút denne na tri cviky? Žiadne peniaze, žiadna permanentka do posilňovne, žiadne drahé programy. Len jednoduché, základné cviky v pohodlí domova, 10 minút denne. Môže vám to zmeniť život. Viem, že to dokážete. Takto som začínal aj ja. Ak som to dokázal ja, dokážete to aj vy.

Jedna vec, ktorú som sa naučil, je neprepínať sa. Priveľa cvičenia alebo nesprávny druh cvičenia vás môže vrátiť späť. Telo má byť zaťažené, no nie do vyčerpania alebo zranenia. Počúvajte svoje telo. Niektoré dni zvládnete viac, iné menej, a to je v poriadku. Cieľom je pravidelnosť, nie dokonalosť.

Pohyb tiež pomáha udržať si hmotnosť a podporuje metabolizmus. No viac než to, dáva vám pocit energie a pohody, ktorý časom naozaj pocítite. Telo, ktoré sa pravidelne hýbe, jednoducho funguje lepšie. Cítite sa silnejší, odolnejší a vyrovnanejší a z toho sa buduje dlhodobé zdravie.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Pravidelnosť je viac ako intenzita. Malý každodenný pohyb sa sčíta.
- Nepotrebujete posilňovňu: 20 drepov, 20 klikov a 20 brušákov denne je silný začiatok.
- Zaťažujte telo, no prestaňte skôr, ako príde vyčerpanie alebo zranenie.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Urobte raz zostavu 20 / 20 / 20. Ak je 20 priveľa, urobte, koľko zvládnete, a každý deň pridajte jedno opakovanie. (Ak máte problémy so srdcom, kĺbmi alebo chrbtom, najprv sa poraďte s lekárom.)

KAPITOLA VI

Slnečné svetlo

Slnečné svetlo je jednou z tých jednoduchých vecí, ktoré vás ovplyvňujú oveľa viac, než by ste čakali. Vaše telo od neho závisí mnohými spôsobmi, fyzicky aj psychicky.

Jednou z hlavných vecí, ktoré slnečné svetlo robí, je, že pomáha telu vytvárať vitamín D, ktorý je dôležitý pre kosti, zuby a imunitný systém. Keď nemáte dosť slnka, telo môže postupne slabnúť a imunita môže klesať.

Aj tu platí, že kľúčom je striedmosť. Priveľa slnka poškodzuje pokožku. Viem, že všetci chceme byť čo najrýchlejšie poriadne opálení, no tu platí, že menej je viac. Ja si doprajem asi 11 minút slnka na celé telo denne a mne to vyhovuje.

Koľko slnka potrebujete, závisí od typu pokožky, ročného obdobia a miesta, kde žijete. Svetlá pokožka sa spáli rýchlejšie ako tmavšia. V severných zimách (na Slovensku aj v Michigane zhruba od novembra do marca) je slnko príliš slabé na to, aby si telo vytvorilo dosť vitamínu D; opýtajte sa lekára, či má pre vás zmysel test alebo doplnok vitamínu D. Nech robíte čokoľvek, nikdy sa nespáľte.

A na solárium ani nepomyslite. Umelé svetlo jednoducho nie je to isté. Dokáže osvetliť miestnosť, no telu nedá to, čo skutočné slnko.

Slnečné svetlo vám dodá energiu, zlepší náladu a pomôže vám cítiť sa vyrovnanejšie. Keď ste príliš dlho bez neho, môžete sa cítiť unavení, bez motivácie a trochu skleslí. Preto si myslím, že je dôležité dostať každý deň trochu prirodzeného svetla, aj keď len na chvíľu.

Najlepší čas je ráno a neskoro popoludní, keď slnko nie je príliš silné. Poludňajšie slnko môže byť ostré a priveľa ho viac uškodí ako pomôže, podráždi pokožku alebo spôsobí spálenie.

Veľmi dobre funguje spojenie slnka s pohybom a čerstvým vzduchom. Prechádzka vonku alebo čas v prírode vám prinesie viacero výhod naraz a vaše telo na to zareaguje.

Slnečné svetlo je napokon jednoduchý, no mocný nástroj. Používajte ho rozumne a neprežeňte to, a podporí vaše zdravie, posilní telo a pomôže vám cítiť sa každý deň živšie.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Trochu prirodzeného slnka každý deň podporuje energiu, náladu a imunitu.
- Uprednostnite ranné alebo neskoré popoludňajšie slnko a nikdy sa nespáľte.
- Vynechajte solárium. Umelé svetlo nie je náhrada.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Do hodiny po prebudení vyjdite von a strávte 10 minút na dennom svetle, aj keď je zamračené.

KAPITOLA VII

Odpočinok

Odpočinok je rovnako dôležitý ako čokoľvek iné, čo pre svoje zdravie robíte. Telo aj myseľ potrebujú čas na zotavenie. Ak sa neustále tlačíte bez poriadneho odpočinku, skôr či neskôr sa niečo pokazí.

Najdôležitejší je spánok. Keď spíte, vaše telo robí prácu, ktorú nevidíte: opravuje sa, obnovuje energiu a všetko resetuje, aby ste na druhý deň mohli fungovať. Z mojej skúsenosti, keď nesedí spánok, nesedí ani všetko ostatné.

Ak nespíte dosť, pocítite to hneď: málo energie, zlé sústredenie, podráždenosť a slabší fyzický výkon. Ak to trvá príliš dlho, môže to prerásť do väčších zdravotných problémov a oslabiť imunitu.

Naozaj pomáha pravidelný rytmus. Keď chodíte spať a vstávate každý deň v rovnakom čase, telo si ľahšie zvykne na režim. Nejde však len o to, ako dlho spíte; rovnako dôležitá je kvalita.

Pokojné a tiché prostredie robí veľký rozdiel. Pomáha aj čerstvý vzduch v spálni. Jednoducho si lepšie odpočiniete, keď má telo v noci dosť kyslíka.

Pred spaním spomaľte. Vyhnite sa všetkému, čo vás nadmerne stimuluje, či už je to stres, ťažké myšlienky alebo emočné napätie. Čím pokojnejšia je vaša myseľ, tým ľahšie zaspíte a naozaj si odpočiniete.

Som úplne proti tomu, aby ste telo násilne budili budíkom. Vaše telo vie, kedy sa má zobudiť. Nenúťte sa vstávať o štvrtej ráno len preto, že nejaký guru na YouTube tvrdí, že úspešní ľudia vstávajú skoro. Možno je to pravda, no musíte sa k tomu dopracovať prirodzene. Chápem, že nie každý si môže dovoliť vynechať budík, no keď sa vaše zdravie zlepší, zistíte, že sa sami budíte o šiestej alebo aj skôr.

Odpočinok nie je len spánok. Potrebujete aj krátke prestávky počas dňa, najmä po fyzickej alebo psychickej námahe. Aj krátke pauzy pomáhajú telu zotaviť sa a udržať stálu energiu.

Ak pracujete bez odpočinku, vyčerpanie sa hromadí pomaly. Naučil som sa, že kľúčom je rovnováha: nefunguje neustále tlačenie, ani nerobenie ničoho. Naučte sa počúvať svoje telo. Únava nie je slabosť; je to signál. Ak ju budete dlho ignorovať, môže to viesť k vyhoreniu a k pocitu, že ste neustále vyčerpaní.

Keď ste poriadne oddýchnutí, všetko funguje lepšie. Myslíte jasnejšie, ľahšie zvládate stres a celkovo sa cítite stabilnejšie. Odpočinok nie je niečo navyše. Je to základná súčasť zdravia a ak ho budete dodržiavať, každý deň pocítite rozdiel.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Choďte spať a vstávajte každý deň v rovnakom čase.
- Spite v pokojnej, tichej a vyvetranej miestnosti.
- Robte si cez deň krátke prestávky. Únava je signál, nie slabosť.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Odložte telefón 30 minút pred spaním a dnes aj zajtra choďte spať v rovnakom čase.

KAPITOLA VIII

Duševná rovnováha

Váš duševný stav ovplyvňuje telo viac, než si možno uvedomujete. To, ako myslíte a cítite, sa prejavuje fyzicky, a funguje to aj naopak: keď sa telo necíti dobre, myseľ ho nasleduje.

Videl som, ako stres, úzkosť, strach a hnev postupne človeka opotrebúvajú, nielen psychicky, ale aj fyzicky. Keď tieto stavy trvajú príliš dlho, vyčerpávajú energiu a môžu prispieť aj k chorobe. Keď je vaša myseľ pokojná a vyrovnaná, telo jednoducho funguje lepšie. Všetko pôsobí stabilnejšie.

Duševná rovnováha však nepríde sama. Musíte na nej pracovať. Začína sa uvedomovaním si vlastných myšlienok, reakcií a toho, ako zvládate situácie. Pre mňa nejde o predstieranie, že je všetko dokonalé, ani o ignorovanie problémov. Ide o to, ako k nim pristupujete. Keď zostanete pokojní a myslíte jasne, aj ťažké situácie sa zvládajú ľahšie.

Jednoduché veci pomáhajú viac, než si ľudia myslia: spomaliť, byť na tichom mieste, tráviť čas v prírode alebo len chvíľu sedieť v tichu. Tieto veci dokážu vašu myseľ resetovať.

Ľudia okolo vás sú veľmi dôležití. Dobré vzťahy, podpora a porozumenie robia obrovský rozdiel. Neustála negativita, tlak alebo konflikty vás môžu rýchlo vyviesť z rovnováhy.

Je dôležité vidieť veci v správnych súvislostiach. Nie všetko si zaslúži vašu energiu. Realistické očakávania a neprehnané premýšľanie nad každým problémom udržia myseľ čistú. Zostať pokojný v ťažkých chvíľach je niečo, čo si budujete postupne. Nie vždy je to ľahké, no je to jeden z najsilnejších znakov skutočnej duševnej rovnováhy. Keď je vaša myseľ v dobrom stave, všetko sa zlepší: robíte lepšie rozhodnutia, vzťahy sú ľahšie a život je zvládnuteľnejší.

> V prvom rade, a to mi pomohlo najviac: **prestaňte sa porovnávať s ostatnými a prestaňte sa trápiť tým, čo si myslia iní.**

Tieto dva zvyky považujem za chronickú chorobu dnešnej spoločnosti. Je to váš život. Žite ho tak, ako chcete vy, nie tak, ako to očakávajú iní ľudia alebo trendy na sociálnych sieťach.

Skutočné zdravie napokon pochádza z rovnováhy medzi mysľou a telom. Keď spolupracujú, cítite sa silnejší, stabilnejší a v každodennom živote pokojnejší.

Ak sa vám stres, úzkosť alebo zlá nálada zdajú priveľa na to, aby ste ich zvládli sami, rozhovor s lekárom alebo odborníkom na duševné zdravie je prejavom sily, nie slabosti.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Myseľ a telo sa navzájom ovplyvňujú. Upokojte jedno a druhé nasleduje.
- Starostlivo si vyberajte ľudí okolo seba a vnímajte problémy v správnych súvislostiach.
- Prestaňte sa porovnávať s ostatnými. Žite svoj vlastný život.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Posaďte sa na 5 minút do ticha a pomenujte tri veci, za ktoré ste vďační.

ZÁVER

Čo robím každý deň

Nie je veľa, čo by som dodal. Verím, že obsah tejto knihy je jasný a priamočiary. Namiesto toho, aby som posledné strany zaplnil prázdnymi slovami, chcem vám nechať niečo skutočné: čo osobne robím každý deň, aby som zostal zdravý.

Toto je môj režim, ktorý zdieľam ako príklad, nie ako predpis. Vezmite si to, čo sa hodí do vášho života, a pred veľkými zmenami, ako je pôst, sa poraďte s lekárom.

ČOMU SA VYHÝBAM

Nefajčím. Nevapujem. Neberiem drogy. Nepijem alkohol. Nepijem limonády ani sladené nápoje a nie som závislý od kávy.

VODA

Pijem prefiltrovanú vodu a hneď ráno a znova pred spaním do nej pridám niekoľko kryštálikov keltskej soli.

RÁNA

Každé ráno začínam krátkou studenou sprchou, asi 15 sekúnd, potom nasleduje ľahký strečing a približne 10 minút tichej meditácie. Počas nej sa sústredím na vďačnosť za veci, ktoré v živote mám.

JEDLO

Hneď po prebudení nejem. Deň začínam nalačno a prvé jedlo mám okolo 10. alebo 11. hodiny, podľa pracovného vyťaženia. Cez deň nemaškrtím. Druhé a posledné jedlo mám okolo 17. alebo 18. hodiny. Potom už nejem a spať chodím nalačno.

Ak som v strese alebo nemám čas poriadne sa najesť, jedlo vynechám. Nikdy nejem v zhone.

Keď jem, nepijem, pretože si nechcem riediť trávenie. Namiesto toho k jedlu pridávam ovocie, najmä pomaranče.

Mäso jem zriedka: hovädzie raz týždenne a rybu raz týždenne. Väčšinu bielkovín mám z vajec, ktoré jem každý deň. Vajcia mi cholesterol nezhoršili a podľa súčasného výskumu sú vajcia v primeranom množstve pre väčšinu zdravých ľudí v poriadku.

Vyhýbam sa rýchlemu občerstveniu a chlebu a cestovinám, pokiaľ nie sú kváskové. Cukríky, koláče a torty nie sú súčasťou môjho každodenného jedálnička. Nepoužívam semenné oleje; na všetko používam olivový olej.

PÔST

Každé tri mesiace držím trojdňový pôst len o vode s keltskou soľou.

> Pôst nie je pre každého. Ak máte cukrovku alebo iné ochorenie, užívate lieky, ste tehotná alebo dojčíte, máte podváhu alebo ste mali problémy s jedlom, neskúšajte ho bez dohľadu lekára.

POHYB

Po každom jedle sa idem na krátku prechádzku, aspoň na 10 minút, aby som podporil trávenie. Vo voľnom čase chodím na hodinovú prechádzku do lesa a telefón nechávam doma. Pravidelne trénujem a pevne verím vo vysoko intenzívne tréningy, ktorým sa podrobnejšie venujem inde.

NIE SOM ROBOT

Občas si dám espresso s mojou priateľkou, ktorú veľmi ľúbim, keď si niekam vyjdeme, alebo domáci koláč počas sviatkov, ako sú Veľká noc a Vianoce.

MOJA MYSEĽ

Tréning mysle je rovnako dôležitý.

Každé ráno si poviem: „*Dnes sa stane niečo krásne.*“
Každý večer si poviem: „*Zajtra sa stane niečo krásne.*“

Keď veci nejdú podľa očakávaní, zastavím sa a pripomeniem si, že to jednoducho nemalo byť. Naučil som sa byť vďačný aj za veci, ktoré sa nestali.

Takto žijem: vždy sa snažím zlepšovať, aj v malých veciach, a v náročnom svete si vždy vyberám pozitívny pohľad.

Dúfam, že si z mojej skúsenosti niečo vezmete. Prajem vám zdravie, silu a dobre prežitý život.

Marcel Benko

NA VYTLAČENIE

Váš týždenný prehľad 7 pilierov

Každý deň, keď sa postaráte o niektorý pilier, zaškrtnite políčko. Nesnažte sa o dokonalosť; snažte sa mať viac zaškrtnutí ako minulý týždeň.

	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
Vzduch 10 hlbokých nádychov · vetranie · čas vonku	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voda Pohár po prebudení · piť po troškách · studená sprcha	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jedlo Jesť v pokoji · dobre žuť · ovocie a zelenina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pohyb 20 drepov · 20 klikov · 20 brušákov · prechádzka	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Slnko 10 minút denného svetla, nikdy sa nespáliť	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Odpočinok Spať v rovnakom čase · bez telefónu 30 min pred spaním	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Myseľ 5 minút ticha · 3 veci, za ktoré som vďačný	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Týždeň od: _____ Ako sa cítim (1–10): _____

ZOZNÁMTE SA S MARCELOM

O autorovi

MB

Marcel Benko je generálny manažér s viac ako 12 rokmi skúseností v automobilovom priemysle a zakladateľ Benko Management. Vedie firmu s približne 200 ľuďmi a je presvedčený, že nič z toho by nebolo možné bez zdravých návykov opísaných v tejto knihe.

V 39 rokoch má rovnaké krvné testy ako pred takmer 20 rokmi: žiadne zdravotné problémy a žiadne lieky. Radí ľuďom v oblasti výživy, cvičenia a zdravého denného režimu na základe toho, čo takmer dve desaťročia skúša sám na sebe.

Chcete plán na mieru?

Po osobnej konzultácii vám pripravím jedálniček, tréningový program a denný režim na mieru, ktoré sedia na váš život, ciele a časový rozvrh.

WEB benkomanagement.pages.dev

E-MAIL benkomanagement.us@gmail.com

TELEFÓN +1 248 429 7064 · +421 904 245 401