

Tento písemný dokument je předkládán v rámci
2. ročníku projektu Měníme svět pohybem
organizovaného Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy
a Balance Clubem Brumlovka v roce 2024.

Název projektu:

Kurz BIOHACKINGU

**Jak optimalizovat každodenní život a naplno využít lidský
potenciál.**

Autorka projektu:

Bc. Barbora Vosátková



Jmenuji se Barbora Vosátková, je mi 25 let a aktuálně dokončuji navazující magisterské studium Aplikovaných pohybových aktivit a sportu OSP na FTVS UK. Pracuji v oblasti vizuální tvorby, primárně jako grafik a fotograf. V osobním životě se ráda věnuji rodině, přátelům, kreativním činnostem, sportu, pobytu v přírodě a práci s vlastním tělem i myslí.

OBSAH

POJEM BIOHACKING.....	1
PROČ KURZ BIOHACKINGU A OSOBNÍ ZKUŠENOST	2
PODROBNÝ OBSAH KURZU	2
LEKTOŘI KURZU	4
VÝSLEDKY ONLINE DOTAZNÍKU	5
FINANČNÍ A PERSONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ KURZU	7
PŘÍNOS KURZU PRO ÚČASTNÍKY I SPOLEČNOST	7
LETÁK – PŘEDNÍ STRANA	8
LETÁK – ZADNÍ STRANA	9

Upozornění:

- Při tvorbě tohoto návrhu byla použita umělá inteligence, konkrétně chatbot ChatGPT spuštěný firmou OpenAI v listopadu 2022. Tento nástroj byl pouhým pomocníkem při sestavení kostry předkládaného návrhu. Veškerý obsah je dílem autorky a vychází z veřejně dostupných informací i osobní zkušenosti.
- Fotografie lektorů byly použity na základě jejich písemného souhlasu.
- Ve snaze poskytnout co nejvěrnější grafické zpracování letáku ke kurzu byly použity prvky vizuální identity FTVS UK. Souhlas s ukázkou udělil proděkan pro vnější vztahy a rozvoj, Dr. Mgr. Aleš Vlček.

POJEM BIOHACKING

Vážená poroto, dovoluji si Vám představit nápad na nový kurz celoživotního vzdělávání pořádaný Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v zimním semestru školního roku 2024/25. Kurz je určený pro studenty i širokou veřejnost. Díky podpoře od Balance Clubu Brumlovka a partnerů nabízí zajímavý, dostupný a informacemi nabitý vhled do biohackingu – v ČR relativně nového, nicméně čím dál častěji skloňovaného tématu.

Název biohacking bývá nejčastěji spojován s implementací nových metod, návyků a technologií do každodenního života jedince. Vychází z nejnovějších vědeckých poznatků v oblasti biologie, genetiky či neurověd a jeho cílem je zvýšení výkonu, zlepšení celkového zdraví a dosažení dlouhověkosti. Oblastí zájmu biohackerů je zdravý životní styl (pohyb, spánek, výživa, dechová cvičení, meditace), ovlivnění biologických procesů na molekulární úrovni (suplementace) a v neposlední řadě také monitoring/přímé ovlivnění tělesných funkcí pomocí technologií. (Forbes, 2024)¹

Po přečtení výše uvedené definice se možná ptáte, jaký je tedy rozdíl mezi biohackingem a zdravým životním stylem.

- **Člověk dodržující zásady zdravého životního stylu** se bude zdravě a vyváženě stravovat, bude dbát na dostatek spánku a pravidelného pohybu, bude cíleně eliminovat stres, alkohol, cigarety i další návykové látky.
- **Člověk zajímající se o biohacking** bude dělat to samé, ale budou ho zajímat souvislosti a způsob, jak celý proces optimalizovat. Jeho den by mohl vypadat nějak takto: *Ráno vstane a místo mobilu otevře okno. Pomocí dechu a denního světla se naladí na nový den. Následně bude chtít zvýšit svoji tělesnou teplotu, aby se mohl co nejdříve soustředit na práci. Dá si proto studenou sprchu. Po kvalitní snídani půjde do práce. Do pracovní pauzy zařadí krátké meditační cvičení. Naslouchá svému tělu, vědomě uvolňuje napětí a kolegové se nestačí divit, kde stále bere dobrou náladu i množství energie. Po práci odjede silový trénink a je připraven na cokoli, co ho čeká doma. Večer si dá krátké dechové cvičení a teplou sprchu, které sníží jeho tělesnou teplotu a celkově tělo zklidní. Chce koukat na televizi, tak si nasadí brýle blokující modré světlo a užije si oblíbený pořad. Ke spánku ulehá v zatemněné místnosti. Přes ústa má pásku, aby byl jeho dechový vzorec kvalitní i během noci a on se tak vzbudil odpočatý a plný energie.* Toto (a mnohem více!) bude v navrhovaném kurzu vysvětleno.
- **Zkušený biohacker** bude zároveň měřit a zkoumat své tělesné funkce i kvalitu okolního prostředí. Půjde do hloubky. Pravděpodobně bude využívat i některé z moderních technologií, jako jsou například panely pro terapii červeným světlem. Tyto panely i řadu dalších biohackingových technologií si účastníci kurzu budou moci vyzkoušet.

Předkládaný kurz je vhodný pro všechny, kteří se zajímají o své zdraví, přijímají odpovědnost za svůj život a jsou ochotni na sobě pracovat. Věřím, že díky důkladnému výběru lektorů (a individualitě každého z nich) by ani zkušený biohacker z tohoto kurzu neodcházel s prázdnou. Ve snaze zmapovat postoje studentů a veřejnosti vůči biohackingu (včetně případného zájmu o tento kurz) jsem sestavila stručný online dotazník. Výsledky dotazníku najdete na **stranách 5, 6 a 7**.

1. *Biohacking: What Is It And How Does It Work? [online]. Forbes, 2024 [cit.2024-03-10]. Dostupné z: <https://www.forbes.com/health/wellness/biohacking/>*

PROČ KURZ BIOHACKINGU A OSOBNÍ ZKUŠENOST

Osobně jsem slovo biohacking poprvé slyšela v některém z podcastů, asi 4 roky zpět. Zpočátku jsem ho vnímala jako oblast zajímavou, ale velmi finančně náročnou. A co víc, vyžadující ochotu neobdobně experimentovat s vlastním zdravím. To pro mě nebylo ani lákavé, ani přijatelné. Nakonec si biohacking cestu ke mně našel sám.

Přibližně před dvěma lety jsem při snaze řešit mé tehdejší zdravotní trable narazila na Rostu Václavka a jeho dýchánky – veřejně přístupné výukové lekce zaměřené především na dech a jemnou práci s vlastním tělem. Poznatky z těchto videí jsem začala aplikovat a změna na sebe nenechala dlouho čekat. Dostala jsem se do dostatečné fyzické i psychické pohody na to, abych po dlouhé nucené pauze mohla do mého života opět zařadit silový trénink. V minulosti mě při něm limitovalo hned několik problémů, se kterými tehdejší trenéři neuměli pracovat. Hledala jsem proto někoho, kdo trénink a zdraví vnímá komplexně. A našla jsem Kryštofa.

Kryštof Veber je pohybový a mentální kouč a naše setkání vnímám jako přelomové. Propojil dech, silový trénink, výživu a mindset do jednoho fungujícího celku. Navíc je sám důkazem toho, že to funguje. Probudil ve mně zájem hledat cesty, jak mému tělu i mysli dát tu nejlepší péči. Množství studií podložených informací, praktických hacků i „aha“ momentů mi následně přinesly online kurzy kluků z Brain We Are a první zkušenost s biohackingovými technologiemi jsem získala při pracovní návštěvě v prvním biohackingovém centru v ČR založeném Michalem Kotlíkem.

Nejsem zkušený biohacker, nicméně se o tuto oblast aktivně zajímám a řadu „hacků“ již do svého života aplikuji. Biohacking je pro mě o ochotě převzít zodpovědnost za svůj život, jeho kvalitu i za rozhodnutí, která činím. Je to postupné a vědomé začleňování ověřených metod vedoucích ke zdraví, spokojenosti a plnému využití lidského potenciálu.

Přeji si, aby každý, kdo je ochotný vzít své zdraví do vlastních rukou, potkal ty správné lidi, kteří mu proces změny pomohou nastartovat. Toto je cílem navrhovaného kurzu a společně se snahou vystoupit z komfortní zóny a získat nové zkušenosti také důvodem mého zapojení do projektu.

PODROBNÝ OBSAH KURZU

1. ÚVOD DO BIOHACKINGU – Bc. Vojtěch Hlaváček a Bc. Jiří Kryštof Jarmar

1. Co je to biohacking a klíčové pojmy
2. Evoluce, současnost i budoucnost
3. Mýty spojené s biohackingem
4. Praktické hacky pro následující dny

Cílem přednášky je seznámit účastníky s pojmem biohacking, jeho historií, současnou podobou i potenciálem do budoucna. Lektori objasní nejčastější mýty spojené s tématem a pomocí jednoduchých hacků pro následující dny posluchačům nabídnou praktickou ukázkou toho, co je čeká v rámci dalších lekcí.

2. DECH A RELAXACE – RNDr. Mgr. Rostislav Václavěk

1. Co je to epigenetika a proč méně je více
2. Jak způsob našeho dýchání ovlivňuje fungování celého těla
3. Měření kontrolní pauzy (KP)
4. Oxid dusnatý a jak může pomoci při nachlazení
5. Vybrané dechové techniky
6. Aktivace versus relaxace pomocí dechu – praktická ukáзка

Tato přednáška seznámí se základními principy práce s dechem – nejdostupnějším nástrojem pro zlepšení našeho zdraví.

3. CIRKADIÁNNÍ RYTMY – Bc. Vojtěch Hlaváček a Bc. Jiří Kryštof Jarmar

1. Křivky cirkadiánních rytmů, kortizol a melatonin
2. Změny tělesné teploty v průběhu dne
3. Světlo – kdy je ho moc a kdy naopak málo
4. Suplementy pro lepší spánek

Přednáška nabídne komplexní porozumění faktorům, které mají vliv na náš spánek, kognitivní funkce i energetickou bilanci v průběhu dne.

4. POHYB A SILOVÝ TRÉNINK – Ing. Kryštof Veber

1. Pozitivní x negativní stres
2. Kondiční x silový trénink
3. Chronické bolesti a jak z nich ven
4. Rutiny a jejich význam v každodenním životě
5. Tréninková suplementace

Cílem této přednášky je poskytnout hlubší porozumění důležitosti pravidelného pohybu (především pak silového tréninku) v kontextu s celkovým zdravím a dlouhověkostí.

5. VÝŽIVA – Ing. Kryštof Veber

1. Mikrobiom
2. Specializované krevní testy
3. Veganství, vegetariánství a další výživové směry
4. Bio produkty, aneb není maso jako maso, ani mléko jako mléko
5. Půstování
6. Superpotraviny

Přednáška má účastníkům pomoci zorientovat se v množství informací spojeném s výživou a namotivovat k návratu k jednoduchosti.

6. MINDSET A MEDITACE – Mgr. Jiří Kastner, MBA

1. Vliv dnešní uspěchané doby na lidskou psychiku
2. Co je mozková mlha, jak ji rozpoznat a jak s ní pracovat
3. Mentální trénink a psychická odolnost
4. Meditace a mindfulness
5. Vzorce úspěchu a práce s hodnotami
6. Filosofické směry a jejich aplikace v dnešním světě

Cílem přednášky je seznámit účastníky s psychologickými aspekty fungování v dnešním světě a poskytnout účinné nástroje k dosažení psychické pohody, odbourání stresu, zvýšení produktivity a dosažení úspěchu.

7. OTUŽOVÁNÍ A SAUNOVÁNÍ – RNDr. Mgr. Rostislav Václavek

1. Imunitní systém a odolnost vůči stresu
2. Zdravotní přínosy, vliv na hormonální hladiny v těle
3. Jak bezpečně začít s otužováním a saunováním
4. Finská sauna, kryoterapie, studená sprcha x ponory, otužovací výstupy
5. Otužování a saunování v kontextu s dechem

Cílem přednášky je seznámit se zásadami bezpečného a funkčního otužování i saunování.

8. BIOHACKINGOVÉ TECHNOLOGIE V PRAXI – Ing. Michal Kotlín (Bioharmonic.cz)

- Terapie červeným světlem
- Vibroakustická rezonance
- Vodíková voda a dýchání molekulárního vodíku
- Neurovizr®
- Pulsetto

V rámci této praktické lekce účastníci zavítají do sídla společnosti Bioharmonic.cz, kterým je nejekologičtější budova v ČR – Parkview Pankrác. Michal celým procesem provede a ochotně zodpoví všechny otázky.

LEKTOŘI KURZU

Bc. Vojtěch Hlaváček a Bc. Jiří Kryštof Jarmar

Vojta (28) a Kryštof (27) se seznámili během studia biologie na Univerzitě Karlově. Spojovala je vášně pro zkoumání lidského mozku a hledání cest k optimalizaci našeho fungování v moderním světě. Působili v Národním ústavu duševního zdraví a Akademii věd ČR. V roce 2018 založili projekt s názvem Brain We Are, jehož součástí je i stejnojmenný podcast, který dnes nabízí přes 200 epizod. Kromě podcastu píší blog, natáčejí online kurzy, mají vlastní vzdělávací akademii, pořádají firemní školení a pobytové kempy. Hlavní myšlenkou projektu je fakt, že veškeré vnímání světa se odvíjí od našeho subjektivního prožívání. Ve svém projektu se zaměřují na témata jako: mozek, evoluce, věda, filosofie, psychologie, a v neposlední řadě také biohacking. Čerpají z vědeckých studií, znalostí získaných v průběhu studií i vlastních zkušeností – před vypuštěním do světa totiž veškeré postupy a hacky sami aplikují a zkoumají.

RNDr. Mgr. Rostislav Václavěk

Rosta (44) byl už v dětství aktivní sportovec, nicméně ve 13 letech mu diagnostikovali hypokalemickou familiární periodickou svalovou obrnu. Jedná se o nevyléčitelné genetické onemocnění spočívající v náhlých svalových obrnách, které mohou trvat i několik hodin. Místo sportu tak trávil čas po doktorech, v dospělosti začal kouřit, měl nadváhu, trpěl depresemi a celé dny trávil v práci. To se však změnilo v roce 2018, kdy poprvé vyzkoušel otužování. Efekt chladu a správného dechu na jeho tělo i psychiku byl transformační. Dnes je Rosta instruktorem otužování, certifikovaným master instruktorem ozdravné dechové techniky Buteyko a systému dechových technik pro sportovce Oxygen Advantage. Zároveň je autorem knihy *Změň svůj dech a začnou se dít věci* a zakladatelem projektu *5 PILÍŘŮ ZDRAVÍ*, v rámci kterého dnes tisícům lidí pomáhá žít zdravější a spokojenější život.

Ing. Kryštof Veber

Kryštof (31) je bývalý silový trojbojař, který se v průběhu své sportovní kariéry potýkal s množstvím zranění a bolestí, se kterými si doktoři ani fyzioterapeuti nevěděli rady. Nakonec se rozhodl najít řešení sám. Dnes se aktivně věnuje biohackingu, je certifikovaným instruktorem fitness, mezinárodním trenérem silového trojboje a mentálním koučem s více než 400 spokojenými klienty. Během své 12leté praxe úspěšně dokončil více než 40 českých i zahraničních kurzů a školení. Mezi nimi například:

- ✓ NKT (Neurokinetická terapie) – level 1 a 2
- ✓ DNS (Dynamická neuromuskulární stabilizace) - level 1, 2 a 3
- ✓ kurzy EBFA® (Evidence Based Fitness Academy)
- ✓ kurzy FMS® (Functional Movement Systems)
- ✓ kurzy IMV (Institut moderní výživy)
- ✓ Wim Hof Method
- ✓ Oxygen Advatage

Mgr. Jiří Kastner, MBA

Jiří (48) je osobní kouč, mentální trenér a lektor s 25letou praxí v oboru. V dětství trpěl těžkým astmatem, čas trávil po léčebnách a pro svůj zdravotní stav byl nucen brát množství léků. I přes negativní prognózy plicních lékařů vystudoval vojenské gymnázium, úspěšně složil státnice z psychologie a dnes je schopen vést i několik přednášek v jeden den. Zaměřuje se především na psychologii výkonu v oblasti managementu, podnikání a sportu. Je mentorem vrcholových sportovců (Gabriela Koukalová, Zuzana Hejnová, ...), manažerů i obchodních týmů. Věnuje se také koučingu dětí, přednáší v mateřských, na základních i vysokých školách a jeho kurzem *Emoční výchova* prošlo více než 3 tisíce českých pedagogů. Mimo výše zmíněné rád cestuje a na svých cestách zkoumá rozdílné pojetí psychologie dávnými i současnými kulturami. Tyto poznatky následně přenáší do své praxe.

Ing. Michal Kotlín (Bioharmonic.cz)

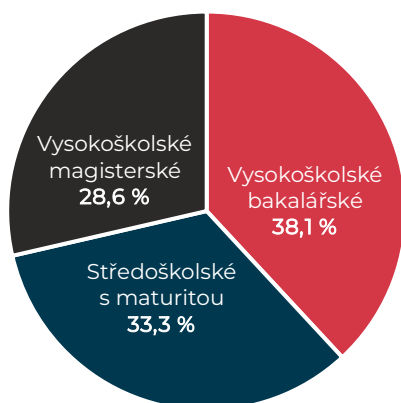
Michal má za sebou roky práce pro velké firmy, a to na marketingových, manažerských i poradenských pozicích. Má bohaté zkušenosti s prací v korporátním světě i s vlastním podnikáním. Jeho tehdejší životní styl však vedl k vyhoření, pracovním, osobním i zdravotním problémům. Přibližně před 5 lety však objevil biohacking, díky kterému postupně změnil jak svůj životní styl, tak i pohled na podstatu lidské existence. V roce 2023 založil společnost Bioharmonic.cz, kde nyní sdílí své zkušenosti a nabízí možnost harmonizace lidského potenciálu za pomoci světla, zvuku a vibrací.

VÝSLEDKY ONLINE DOTAZNÍKU

Online dotazník vyplnilo **42** respondentů ve věku **18-59 let**. Výsledky ukázaly, že biohacking je pro množství respondentů novým termínem. Jako velmi pozitivní vnímám fakt, že více než polovina respondentů o navrhovaný kurz projevila zájem, a to i přes omezený rozsah poskytnutých informací. Respondenti ke svému zájmu o kurz uváděli věcné a smysluplné důvody. Potěšil mě zejména zájem těch, kteří dosud o biohackingu neslyšeli, a přesto projevili zájem. Představy respondentů o biohackingu byly postavené na reálných základech, nicméně potvrdily již zmiňovanou problematiku spojenou s nejasnostmi kolem jeho přesné definice. Dotazník rovněž poskytl důležité informace související s pohledem respondentů na financování kurzu.

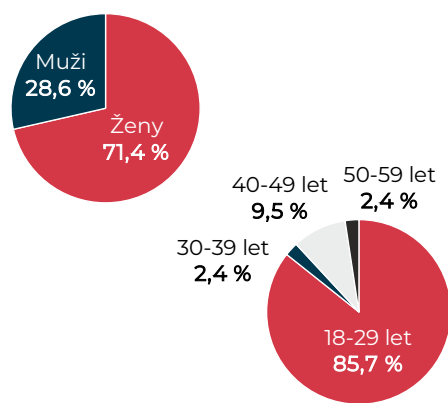
Nejvyšší dosažený stupeň vzdělání:

Vysokoškolského vzdělání dosáhlo 66,7 % respondentů. Nejnižší dosažené vzdělání bylo středoškolské s maturitou.



Pohlaví a věk respondentů:

Dotazník vyplnilo 30 žen a 12 mužů. Naprostá většina respondentů byla ve věku 18-29 let.



Respondenti pracovali v následujících oblastech:

- Sport a nutriční poradenství (12)
- Zdravotní a sociální péče (10)
- Školství (5)
- Jiné* (14)

*gastronomie, obchod, marketing, management, finance, letectví, administrativa, IT, HR

Dosavadní zkušenost s biohackingem:

Velmi zajímavé bylo zjištění, že 47,6 % (20) respondentů se dosud s pojmem nesetkalo.

Dalších 45,2 % (19) respondentů se s pojmem již setkala a 7,1 % (3) se o oblast aktivně zajímá. Těchto 22 respondentů dále odpovídalo na otázky:

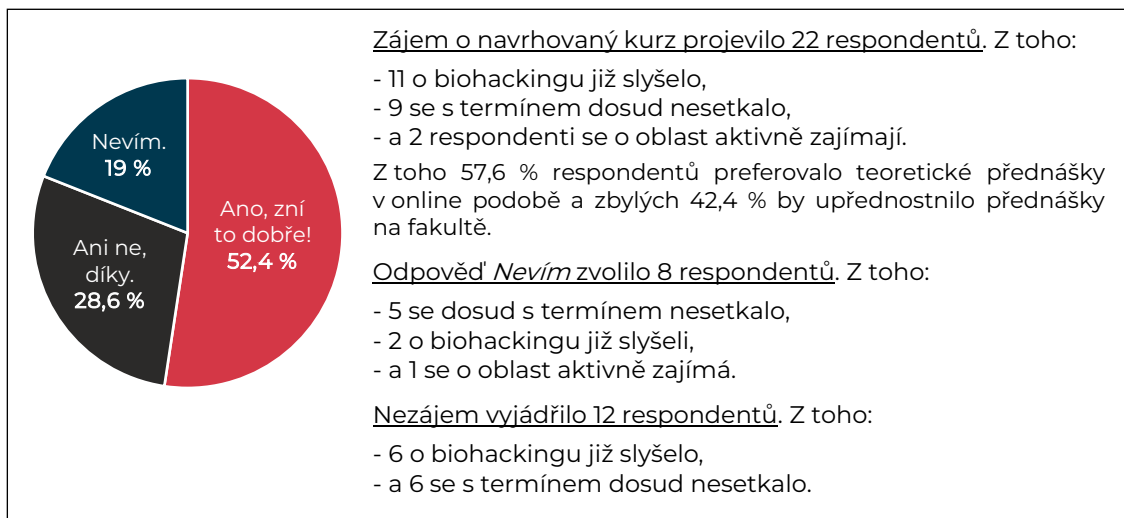
Jak jste se o biohackingu dozvěděl/a?	Co si představíte pod pojmem biohacking?
Sociální sítě (6) Podcast (5) Kniha (2) Přátelé (2) Mentální kouč (1)	• Hacknutí (úprava) organismu. (6) • Zkoumání/ovlivňování lidského těla. (4) • Zlepšení životního stylu, kvality života či výkonu. (3) • Zlepšení zdraví/kvality života pomocí nových návyků. (3) • Zlepšení (optimalizace) zdraví pomocí vědy a dalších metod. (3) • Využívání genetických protokolů ke zlepšení našeho wellbeingu. (1) • Budování nejlepší verze sebe sama. (1) Poznámka: Přesná formulace odpovědí byla samozřejmě velmi individuální. Pro zachování přehlednosti byl na základě opakujících se klíčových slov sestaven výše uvedený výčet.

Následně byly respondentům poskytnuty informace o navrhovaném kurzu:

Kurz biohackingu – Jak optimalizovat každodenní život a naplno využít lidský potenciál

- 2 měsíce
- 1 lekce týdně (120 minut)
- celkem 8 lekcí (16 hodin)
- 7x přednáška – teorie plná zajímavých informací i praktických hacků
- 1x praktická lekce – možnost vyzkoušet moderní biohackingové technologie
- 5 zkušených lektorů
- témata: terapie červeným světlem, otužování, saunování, výživa a doplňky, silový trénink, mentální trénink, půstování, cirkadiánní rytmy a další!

Na základě těchto informací měli respondenti vyjádřit a odůvodnit svůj zájem/nezájem o zařazení tohoto kurzu do nabídky celoživotního vzdělávání na FTVS UK:



Důvody respondentů, kteří **projevili zájem**:

O biohackingu již slyšeli/aktivně se zajímají:	S termínem se dosud nesetkali:
• Jedná se o oblast, která mě zajímá. (6) • Nové informace. (4) • Vnímám důležitost tématu. (3) • Příležitost, jak se dozvědět více. (2) • Klade důraz na psychiku. (1) • Optimalizace sportovního výkonu. (1) • Chybí v osnovách VŠ. (1) • Možnost získání kreditů. (1)	• Jedná se o oblast, která mě zajímá. (7) • Nové informace. (3)

Důvody respondentů, kteří **zvolili odpověď 'Nevím'**:

O biohackingu již slyšeli/aktivně se zajímají:	S termínem se dosud nesetkali:
• Nevím/neznám pojem biohacking. (2) • Nedostatek informací o kurzu. (2)	• Nevím/neznám pojem biohacking. (2) • Nedostatek času, jinak mě to zajímá. (2) • Nevím jaká bude má finanční/zdravotní situace. (1)

Důvody respondentů, kteří **vyjádřili nezájem**:

O biohackingu již slyšeli:	S termínem se dosud nesetkali:
• Nedostatek času. (2) • Nedostatek informací o kurzu. (1) • Jiné priority. (1) • Téma mě nezajímá. (1) • Všechny informace již mám. (1)	• Nevím/neznám pojem biohacking. (2) • Příliš velká část je věnována teorii. (1) • Téma mě nezajímá. (1) • Finanční a časová náročnost. (1) • Energetická náročnost – svému zdraví se věnuji jinými způsoby. (1)

Cena kurzu:

Respondenti vybírali z následujících cenových rozpětí:

- 1500,- a méně
- 1500–2000,-
- 2000–3000,-
- 3000–4000,-
- 4000–5000,-
- 5000,- a více

Adekvátní cena za kurz by dle 29,3 % respondentů byla 1500–2000,-. Pro cenu 1500,- a méně hlasovalo 24,4 % respondentů, stejně tak pro 2000–3000,-. Pro částku 3000–4000,- hlasovalo 14,6 %. U vyšších cenových rozpětí šlo o jednotky hlasů.

Pokud by se jednalo o sponzorovaný kurz a bylo možné cenu snížit, pak by 50 % respondentů za lákavou částku považovalo 1500,- a méně.

FINANČNÍ A PERSONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ KURZU

Pokud by zde byla možnost finanční podpory od Balance Club Brumlovka a ostatních partnerů, ráda bych cenu kurzu nastavila tak, aby byl opravdu dostupný. A to jak pro studenty, tak pro veřejnost. To by znamenalo, že by cena kurzu mohla být 950,- pro studenty a 1250,- pro veřejnost. V tuto chvíli není možné odhadnout cenu za pronájem místnosti, ani výši honorářů pro lektory. Jedná o návrh a jeho případná realizace bude tak jako tak vyžadovat individuální konzultace se všemi zúčastněnými.

Výše finanční podpory se bude odvíjet také od kapacity kurzu. Osobně si myslím, že je realizovatelné mít kapacitu kurzu až 50 osob. Posluchárny tento počet bez problému pojmu a bude zachován prostor pro dotazy i postřehy. Pouze praktická lekce pojme omezený počet osob – zde by bylo vhodné rozdělit účastníky do vícero menších skupin a ty následně do jednotlivých časových bloků.

Povaha kurzu vyžaduje koordinátora. Tato osoba zajistí, že všichni lektori budou seznámeni s obsahem jednotlivých přednášek a své lekce uzpůsobí tak, aby měl kurz logickou návaznost, lektori se neopakovali, neprotiřečili si a posluchač si odnesl co nejvíce informací. Úkolem koordinátora bude především organizace a komunikace (s lektory i účastníky), administrativa (docházka, souhlasy, ...), podílení se na propagaci a zajištění výstupů z kurzu (fotografie, zprávy). Této role se v případě realizace nápadu mohou ujmout.

PŘÍNOS KURZU PRO ÚČASTNÍKY I SPOLEČNOST

Přínos pro účastníky:

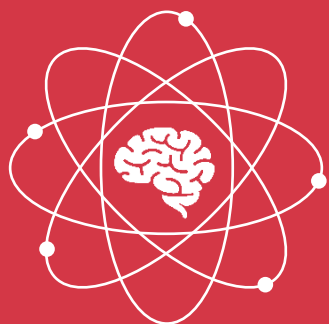
- ✓ Nové informace, dojmy, zkušenosti.
- ✓ Porozumění základním principům fungování lidského těla.
- ✓ Způsoby péče o tělo i mysl.
- ✓ Nástroje k optimalizaci každodenního fungování, výkonu a energetické bilance.
- ✓ Motivace, inspirace, pobavení.
- ✓ Odpovědi na otázky a nabídka řešení dlouhodobých problémů.
- ✓ Noví přátelé s podobnými zájmy.

To vše pod vedením zkušených lektorů.

Kurz má v mých očích potenciál ovlivnit také širokou veřejnost. Jak říká Ladislav Špaček, je-li člověk spokojen, řekne o tom minimálně dalším třem lidem. Toto tvrzení mohu potvrdit, jelikož v průběhu posledních několika měsíců jsem sama s biohackingem seznámila hned několik mých přátel i členů rodiny. Věřím, že u řady účastníků by to probíhalo podobně.

Vážená poroto,
mockrát děkuji za čas, který jste věnovali přečtení mého návrhu.
Pevně věřím, že i každému z Vás by tento kurz přinesl mnohá poznání a cenné zkušenosti.

Na následujících dvou stranách najdete ukázkou grafického zpracování letáku ke kurzu.



Kurz BIOHACKINGU

*Jak optimalizovat každodenní život
a naplno využít lidský potenciál.*



FTVS UK

José Martího 31, 162 52, Praha 6

*Poslední přednáška proběhne prakticky na
adrese Pujmanové 1753/10a, 140 00, Praha 4.*



1. listopadu – 20. prosince 2024

Každý pátek, 17:30–19:30.

2 měsíce, 8 lekcí.

PROGRAM KURZU

1. Úvod do biohackingu
2. Dech a relaxace
3. Cirkadiánní rytmy
5. Pohyb a silový trénink
6. Výživa
6. Mindset a meditace
7. Otužování a saunování
8. Biohackingové technologie
v praxi

V kurzu se dozvíte:

*Jak podpořit vlastní
kreativitu, produktivitu
a kognitivní funkce?*

*Jak se zbavit nachlazení
pomocí dechových
cvičení?*

*Jak se mění naše tělesná
teplota v průběhu dne
a na co všechno má vliv?*

*Co je to mentální keebl
a čím ho naplnit?*

*Je silový trénink lepší než
kardio a jak může pomoci
s chronickými bolestmi?*

*Je bulletproof coffee opravdu
neprůstřelné?*

*Otužování, saunování, Wim Hof
fenomén a nazí lidé na Sněžce?*

*Brýle blokující modré světlo
– fungující pomocník, nebo
marketingový tah?*

KURZEM VÁS PROVEDOU ZKUŠENÍ LEKTOŘI:

RNDr. Mgr. Rostislav Václavek

- ✓ Instruktor otužování
- ✓ Instruktor dechových technik
- ✓ Zakladatel projektu 5 PILÍŘŮ ZDRAVÍ



Mgr. Jiří Kastner, MBA

- ✓ Mindset a management mentor
- ✓ Lektor, autor vzdělávacích metodik
- ✓ Osobní kouč



Ing. Kryštof Veber

- ✓ Pohybový a mentální kouč
- ✓ Trenér silového trojboje
- ✓ Biohacker



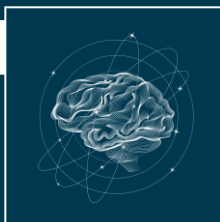
Brain We Are

- ✓ Vystudovaní biologové
- ✓ Působili v NUDZ ČR a Akademii věd
- ✓ Brainhackeři



Ing. Michal Kotlín

- ✓ Zakladatel Bioharmonic.cz
- ✓ Manažer, marketér, poradce
- ✓ Biohackingové technologie



ÚČASTNÍCI KURZU NAVÍC ZÍSKAJÍ:

- přístup do WhatsApp skupiny vytvořené pro účely tohoto kurzu (po dobu konání kurzu budou ve skupině i samotní lektori)
- 3x vstup do Relax zóny Balance Club Brumlovka
- 5% sleva na online kurzy Brain We Are
- 5% sleva na online kurzy 5 PILÍŘŮ ZDRAVÍ
- 10% sleva na e-shop Brainmarket.cz
- 15% sleva na 60minutovou terapii v Bioharmonic.cz

Tento kurz Vám přináší FTVS UK ve spolupráci s Balance Club Brumlovka.

Partneři kurzu:

KPMG

DECATHLON

IOCB TECH

MATTONI

PUMA

EURO