

# Protokol Dlhovekosti

Robert Čambal · 47 rokov · InBody skóre 93/100

94,1

HMOTNOSŤ KG

46,2

SVAL. HMOTA KG

13,8%

TELESNÝ TUK

81,1

BEZTUKOVÁ KG

2122

BMR KCAL

6

VISC. TUK

## ! Zlaté pravidlo – nikdy nevynechaj (80% vplyvu)

Ak máš zlý deň a nestíhaš nič iné: 1) Spi dost' (7-8h) · 2) Chod' na tréning · 3) Zjedz dost' proteínu (150g+) · 4) Nachodí 10 000+ krokov. Tieto 4 veci tvoria 80% celého vplyvu na dlhovekosť. Žiadny suplement, biohack ani studená sprcha ti nenahradí zlý spánok alebo chýbajúci silový tréning.



## 1. Spánok — základ všetkého

Najvyšší impact na dlhovekosť, hormóny, regeneráciu, psychiku

### 01 Ranný protokol

KAŽDÝ DEŇ

- Ranné svetlo do 30 min po zobudení – 10 min vonku (aj zamračené ráno), resetuje cirkadiánný rytmus
- Studená sprcha 30-60s – zvyšuje dopamín o 200-300% na 3-4 hodiny
- Mobilita 5-10 min – strečing, dynamická mobilita. Robíš takmer denne – výborne, po 45-ke je prevencia zranení kľúčová
- Proťák: 25g whey + 5g kreatín Creapure + banán + lyžica arašid. masla / vlašské orechy + kakao + lyžička psyllia + čučoriedky (ujedaj deťom z kaše)
- Kapsuly s proťákom: D3+K2 (tuk z orechov zabezpečí absorpciu) + NR 300mg

- Konzistentný čas budenia  $\pm 30$  min – aj cez víkendy
- Kávu odložiť na **90 min po zobudení** – nechať adenoín prirodzene klesnúť

## 02 Večerný protokol

KRITICKÉ PRE SPÁNOK

Tvoj Garmin skóre 80% je dobré, ale s tvojím základom sa dá dostať na 85-90%. Posledné jedlo **minimálne 3h pred spaním** – teda ak ideš spať o 22:00, posledné jedlo max o 18:30.

- **Večera do 18:00-18:30** – ľahká: zelenina + proteín/cottage/ryba
- **Žiadne obrazovky 45-60 min pred spaním** – alebo aspoň blue-light filter
- **Izba 18-19°C** – zatemniť na 100%, žiadne LED svetlá
- **21:30** – **3x magnézium bisglycinát + 1x L-theanín 200mg** (NOW Foods) – 30-60 min pred spaním



## 2. Pohyb — tvoja poistka na 40+ rokov

Svalová hmota = najlepší prediktor dlhovekosti po 40-ke

## 03 Týždenný plán

VYSOKÝ IMPACT

Tvoja svalová hmota 46,2 kg je nadpriemerná – cieľ je ju **udržať a posilniť**. S vekom klesá prirodzene o 3-5% za dekádu. Sila = dlhovekosť.

PO



Sila  
horná pol.

UT



Zóna 2  
45-60 min

ST



Sila  
dolná pol.

ŠT



Aktívny  
odдых

PI



Sila  
celé telo

SO



Beh/bicykel  
Zóna 2

NE



Rodina  
mobilita  
Pilates 1x/2t

## 04 Kľúčové princípy tréningov

- **Sila 3x/týždeň** je minimum – momentálne máš 2x, pridaj jeden tréning
- **Zóna 2 kardio** (60-70% max TF) – základ kardiovaskulárneho zdravia, tu tvoje 2x kardio necháme
- Fokus na **compound cviky**: drepky, mŕtvy ťah, bench, zhyby, veslovanie
- **VO2max tréning** 1x za 2 týždne – 4x4 min intervaly na 85-90% max TF (najsilnejší prediktor dlhovekosti z kardio)
- **10 000+ krokov** denne – toto už robíš, pokračuj
- **Pilates 1x za 2 týždne** – výborne pre core, flexibilitu a propriocepciu. Nie je náhrada za silový tréning (chýba progresívne preťažovanie s váhou), ale je skvelý doplnok. Ráta sa ako aktívna regenerácia/mobilita.
- Mobilita a strečing – 5-10 min denne, robíš takmer každý deň, výborne



## 3. Strava — optimalizácia bez extrémov

Cieľ: 88-90 kg, zachovať sval, znížiť tuk na ~12%

### 05 Denný kalorický rámec

VYSOKÝ IMPACT

Tvoj BMR je 2122 kcal. S tvou aktivitou je údržba cca **2800-3020 kcal**. Na mierny deficit na 88-90 kg:

- Cieľ: **2400-2600 kcal** – mierny deficit 300-400 kcal
- **Proteín: 150-170g denne** (1,6-1,8 g/kg) – absolútne kľúčové na udržanie svalov v deficite
- Tuky: 80-90g (zdravé – olivový olej, orechy, avokádo, ryby)
- Zvyšok sacharidy – prednostne okolo tréningov

### 06 Časovanie jedál (Circadian Eating)

06:30	Zobudenie → ranné svetlo 10 min vonku + studená sprcha 30-60s
07:00	Proťák: 25g whey + 5g kreatín Creapure + banán + lyžica arašid. masla/vlašské orechy + kakao + lyžička psyllia. Plus kapsuly: D3+K2 + NR.
08:00	Káva – striktné 90 min po zobudení (nechať adenosín prirodzene klesnúť)
12:00	Obed – najväčšie jedlo dňa: menučko so zeleninou, cieľiť na 50-60g proteínu. Plus 3× Omega-3 Forte kapsuly.
18:00	Večera – ľahká: zelenina + proťák alebo cottage/ryba/kura, 30-40g proteínu. Posledné jedlo dňa.
21:30	Pred spaním: 3× magnézium bisglycinát + 1× L-theanín 200mg (NOW Foods)
22:00	Spánok – izba 18-19°C, 100% zatemnenie, žiadne obrazovky 45 min pred

- Proťák s orechami poskytuje tuk na absorpciu D3+K2. Fasting okno ~14:10 (proťák 7:00 → večera 18:00).

### 07 Longevity potraviny – zarad' čo najviac

- **Tučné ryby 2-3×/týždeň** – losos, makrela, sardinky (omega-3, DHA)
- **Zelenina krížová** – brokolica, karfiol, kapusta (sulforaphane)
- **Čučoriedky a maliny** – antioxidanty, neuroprotekcja. Ujedaj deťom z kaše ráno!
- Orechy – 30g denne (vlašské pre omega-3, mandle pre vitamín E) – striedaj
- Olivový olej extra virgin – 2 lyžice denne
- Fermentované potraviny – kefír, kyslá kapusta (gut-brain axis)
- Obmedz ultraspracované jedlá, pridané cukry, alkohol na minimum

## 08 Longevity večere – rýchle recepty (do 20 min)

Cieľ: ľahké, 30-40g proteínu, veľa zeleniny, do 18:30. Tu je 10 rotácií na celý týždeň a pol:

- **Losos z panvice + brokolica** – losos na olivovom oleji 4 min z každej strany, brokolica na pare. Citrón, soľ, korenie. 35g proteínu.
- **Bagetka s prošutom, syrom a zeleninou** – opečená kvalitná bagetka, kvalitný prošuto, tvrdý syr, paradajky, rukolka, olivový olej. Rýchle a chutné. ~30g proteínu.
- **Cottage cheese misa** – 200g cottage + cherry paradajky + uhorka + orechy + olivový olej + soľ. K tomu celozrnný chlieb. ~28g proteínu.
- **Kura na grécky štýl** – kuracie prsia nakrájané na kocky, cuketa, cherry paradajky, olivy, feta. Všetko na panvicu 10 min. ~40g proteínu.
- **Vajcia + avokádo** – 3 vajcia (miešané alebo volské), avokádo, celozrnný toast, zelenina. Rýchle, výživné. ~25g proteínu + dobrý tuk.
- **Proteínový šejk + zelenina** – 35g whey + lyžica masla + šalát s olivovým olejom na strane. Najrýchlejšia možnosť keď nie je čas. ~35g proteínu.
- **Makrela z konzervy + šalát** – makrela v olivovom oleji na hrianke alebo k šalátu (rukolka, avokádo, citrón). Lacné, rýchle, plné omega-3. ~30g proteínu.
- **Tuniakový šalát** – tuniak v olivovom oleji, biela fazuľa z konzervy, červená cibuľa, petržlen, cherry paradajky, olivový olej + citrón. Žiadne varenie. ~35g proteínu.
- **Morčacie prsia + pečená zelenina** – morčacie prsia na panvici, k tomu pečená cuketa, paprika, cibuľa s olivovým olejom a rozmarínom. 15 min v rúre. ~40g proteínu.
- **Omeleta so špenátom a fetou** – 3-4 vajcia, hrst špenátu, feta, sušené paradajky. K tomu kúsok kvalitného chleba. Hotovo za 5 min. ~30g proteínu.

● Bagetka s prošutom je ok – kľúč je kvalita surovín (dobrý prošuto, tvrdý syr) a zelenina k tomu. Striedaj s rybou 2-3x týždenne.



## 4. Stres & psychika — tichý zabijak

Chronický stres = zvýšený kortizol = rýchlejšie starnutie, tuk na bruchu, slabá imunita

### 09 Denný anti-stres protokol

KRITICKÉ

S 3 deťmi a prácou je stres nevyhnutný. Ale **chronický zvýšený kortizol** urýchľuje starnutie viac ako takmer čokoľvek iné.

- **Dýchanie 5-5-5** – 5 min denne: nádych 5s, výdrž 5s, výdych 5s. Ráno alebo počas dňa.
- **Physiological sigh** – dvojitý nádych nosom + dlhý výdych ústami. Okamžité zníženie kortizolu. Použi kedykoľvek cez deň.
- **Čas v prírode** – 20+ min denne (chôdza s deťmi sa ráta)
- **Studená sprcha (30-60s)** – už súčasť tvojej rannej rutiny, zvyšuje dopamín o 200-300% na 3-4 hodiny

→ Zvážiť appku Waking Up alebo Headspace – guided meditácia 10 min

## 10 Sociálne zdravie

Kvalita vzťahov je **#1 prediktor dlhovekosti** podľa Harvard Study of Adult Development. S rodinou a 3 deťmi máš výhodu – ale investuj vedome:

- 1:1 čas s každým dieťaťom – aspoň 15 min denne, plná pozornosť
- Kvalitný čas s partnerkou bez detí – min 1× týždenne
- Udržiavaj priateľstvá – izolovaní muži po 40-ke starnú rýchlejšie



## 5. Supplementácia — evidence-based

Tvoja aktuálna sada + úpravy a doplnenia

## 11 Odporúčaný stack

Magnézium bisglycinát (GymBeam Chelát) ✓ **3 kapsuly (225mg Mg)** Večer, pred spaním

L-Theanín (NOW Foods Double Strength) ✓ **200mg + 100mg inozitol** Večer, pred spaním

Vitamín D3 + K2 ✓ **4000-5000 IU D3 + 100µg K2** Ráno s protákom (tuk z orechov)

Omega-3 Forte (GymBeam) ✓ **3 kaps. (990mg EPA + 660mg DHA)** Pri obede (tuk z jedla)

Kreatín Creapure® (GymBeam, unflavored) ✓ **5g (3/4 odmerky)** Ráno v protáku

Whey proteín ✓ **25-40g** Ráno proták + večera

NR (Nikotínamid ribozid) ✓ **300mg** Ráno s protákom

Resveratrol ~~X~~ **VYRAZENÝ** – Slabá evidencia, nahradený kreatínom + omega-3

- Všetky suplementy majú konkrétne vybrané produkty. Resveratrol vyradený – peniaze lepšie investované do omega-3 a kreatínu.

## 12 Voliteľné (po konzultácii s lekárom)

- Ashwagandha KSM-66 (300-600mg) – na tvoj stres, znižuje kortizol. 8-12 týždňov cyklicky.
- CoQ10 (200mg) – energia na bunkovej úrovni, vhodné 40+

→ Kolageón typ II (10g) – kĺby, šľachy, prevencia po 45-ke



## 6. Krvné odbery — čo si nechaj urobiť

Ideálne za 2 týždne, keď ideš na odbery

### 13 Medirex – komplexný panel

#### Medirex: Zdravie muža

Kompletný základný panel pre mužov

#### Medirex: Zápalové parametre

Zápalové markery + hsCRP

#### Medirex: Index zdravej prostaty

PSA a prevencia prostaty

#### Medirex: Tuky a srdcovo-cievne riziko

Lipidový panel (overiť či obsahuje ApoB!)

#### Hormóny (extra)

Voľný testosterón, SHBG, estradiol (E2), kortizol

#### Glukóza & inzulín (extra)

HbA1c, inzulín, HOMA-IR

#### Pečeň & obličky (extra)

AST, ALP, albumín, urea, cystatin C, Fe, feritín

#### Vitamíny & ostatné (extra)

B12, folát, CB, CI, okultné krvácanie, kalprotektín

• Overiť: GGT (ak chýba, pridať). ApoB, vitamín D (25-OH) a TSH sú súčasťou balíkov.



## 7. Čo implementovať ako prvé

Studenú sprchu, kávu 90 min delay, D3+K2, omega-3 a kreatín začni hneď

### T1 Týždeň 1-2: Okamžitý štart

- Ranná rutina: zobudenie → svetlo 10 min → studená sprcha (už robíš) → mobilita → prot'ák (25g whey + 5g kreatín Creapure + banán + orechy + kakao + psyllium) + D3/K2 + NR
- Káva až 90 min po zobudení
- Obed: menučko so zeleninou + 3× omega-3 Forte kapsuly
- Večera do 18:00-18:30 – ľahká (zelenina + prot'ák/cottage)
- Pred spaním: 3× magnézium bisglycinát + 1× L-theanín 200mg

### T2 Týždeň 3-4: Rozšírenie

- 3. silový tréning do týždňa (30 min, compound cviky)

- Dýchací protokol 5-5-5 min denne
- Krvné odbery v Medirexe – 4 balíky + extra parametre
- Mobilita/strečing 5 min pred/po tréningu

### **T3** Týždeň 5-8: Optimalizácia

- VO2max intervaly 1× za 2 týždne (4×4 min na 85-90% max TF)
- Vyhodnotenie výsledkov odberov → úprava protokolu
- Zvážiť ashwagandhu KSM-66 na stres (po konzultácii s lekárom)
- Sledovať Garmin spánkové skóre – cieľ 85%+

Tento protokol nie je náhradou za odborné lekárske poradenstvo.

Pred zmenami v suplementácii sa poraďte so svojím lekárom.

Aktualizované: apríl 2026 · Na mieru pre Robert Čambal