

# Desatero HR biohackera

## 1. Chodte spát a vstávejte ve stejnou dobu

A to i o víkendu. Zlepší se vám kvalita spánku a ráno budete mít víc energie.



## 2. Spánková hygiena

Spěte 7 až 8 hodin, ideálně v tmavé a tiché místnosti s čerstvým vzduchem. A odstraňte z ložnice vše, co vás může rušit.



## 4. Pohyb po celý den

Prokládejte práci cvičením, procházkami, nebo si alespoň dojděte pro kafe. Prospěje to nejen pohybovému aparátu, ale i hlavě.



## 7. Hodně se smějte

Socializace pomáhá snižovat stres, a to i když se s kamarády setkáváte jen přes video či telefon.



## 9. Vystupte z komfortní zóny

Zkoušejte nové věci. Můžete se zapsat do online kurzů, začít se otužovat nebo jen třeba trénovat své tělo.

## 8. Opravdový odpočinek

Vyzkoušejte meditaci. Občas i 5 až 10 minut denně vyčistí hlavu víc než týdenní dovolená.



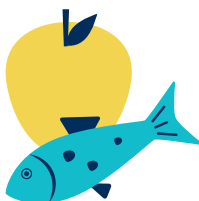
## 3. Pracujte s intenzitou osvětlení

Přes den buďte co nejvíce na denním světle, večer naopak intenzitu světla snižujte a omezte sezení před obrazovkami. Oči vám za to poděkují.



## 5. Jezte „skutečné“ potraviny

Upřednostňujte minimálně zpracované suroviny, ideálně z lokálních zdrojů.



## 6. Trocha kofeinu (ne)ublíží

Káva, zelený a černý čaj, ale i kakao jsou vaši kamarádi. Jen s nimi opatrně po 16. hodině, vaše tělo kofein zpracovává až 8 hodin.



## 10. Sledujte se, měřte se

Zaznamenávejte si, jaké změny jste udělali. Jedině tak zjistíte, co vás posouvá kupředu.

