

Křížovka moderního zdraví a dlouhověkosti

Všechny otázky a nápovědy pro úspěšné vylustění mřížky najdete na druhé straně této křížovky.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

Odložte telefon a pište rukou.

Tento prostý analogový rituál zpomalí váš tep, zapojí kreativní centra v mozku a přenesete vás do přítomného okamžiku.

Dlouhověkost není o tom, kolik let přidáte svému životu, ale kolik života přidáte svým letům.

Máte vyplněnou tajenku?

Naskenujte QR kód a pokračujte ve čtení mého článku, který dává vyluštěné tajence hlubší smysl a praktický návod pro tělo i mysl.



*Čas, který věnujete svému zdraví,
není ztracený. Je to jediný čas,
který si kupujete zpět.*



Máte vyplněnou tajenku?

Naskenujte QR kód
a pokračujte ve čtení mého
článku, který dává vyluštěné
tajence hlubší smysl
a praktický návod
pro tělo i mysl.



www.zmenamysleni.cz

1. Která superpotravina a přírodní antibiotikum bohaté na alicin výrazně podporuje imunitu a zdraví cév? (6 písmen)
2. Jak se nazývají molekuly, které v těle bojují proti volným radikálům, chrání buňky před oxidačním stresem a zpomalují stárnutí? (12 písmen)
3. Jak se nazývá řízený časový úsek bez jídla (např. metoda 16/8), který v těle spouští hluboké buněčné opravy? (4 písmena)
4. Který orgán je hlavním detoxikačním centrem našeho těla, filtruje krev a ukládá zásobní energii? (5 písmen)
5. Jak se odborně nazývá civilizační onemocnění charakterizované nadměrným ukládáním tuku a chronickým zánětem v těle? (7 písmen)
6. Který klíčový hormon/vitamín získáváme primárně ze slunečního záření a je zásadní pro naši imunitu i náladu? (9 písmen)
7. Který rychlý zdroj energie v moderní stravě způsobuje inzulínové skoky a při nadměrné konzumaci urychluje buněčné stárnutí? (4 písmena)
8. Jak se nazývá moderní směr, který využívá vědu, technologie a úpravu životního stylu k optimalizaci tělesných i mentálních funkcí? (10 písmen)
9. Který esenciální minerál (jinak také magnesium) je klíčový pro uvolnění svalů, nervovou soustavu a zvládání stresu? (6 písmen)
10. Jakým slovem označujeme náš 24hodinový biologický rytmus (vnitřní hodiny), který řídí bdění, spánek a hormonální aktivitu? (12 písmen)
11. Která malá žláza v mozku reaguje na světlo a tmu a produkuje náš hlavní spánkový hormon? (7 písmen)
12. Jak se nazývá japonské umění „lesní koupele“ neboli vědomého pobytu v přírodě, které prokazatelně snižuje stresový hormon? (11 písmen)
13. Jak se jmenuje silný spánkový hormon a antioxidant, jehož přirozenou tvorbu večer blokuje modré světlo z displejů? (9 písmen)
14. Jak se globálně označují geografické oblasti (jako Okinawa či Sardinie), kde se lidé statisticky nejčastěji dožívají ve skvělé kondici přes 100 let? (10 písmen)
15. Který neurotransmitér motivace a odměny v moderní době nezdravě vyčerpáváme neustálým scrollováním na sociálních sítích? (7 písmen)
16. Jak se nazývá hlavní stresový hormon, který nás ráno přirozeně probouzí, ale jehož chronicky vysoká hladina přes den ničí spánek a zdraví? (8 písmen)
17. Jak se nazývá fascinující proces (oceněný Nobelovou cenou), při kterém buňka recykluje svůj vlastní odpad a omlazuje se? (9 písmen)
18. Do jakého metabolického stavu se tělo dostane, když nemá sacharidy a jako hlavní zdroj energie začne spalovat vlastní tuky? (6 písmen)



**Každý nový pojem je příležitostí
dozvědět se něco zajímavého**

Naskenuj QR kód a navštiv **Slovník zdraví a dlouhověkosti**, kde najdeš vysvětlení pojmů použitých v mých vzdělávacích křížovkách a osmisměrkách. Objev zajímavosti ze světa zdraví, dlouhověkosti, biohackingu a zdravého životního stylu.



**ZMĚNA
MYŠLENÍ**