synebio

@KAROLKRAJNIK

DLACZEGO O 15:00

ODCINA CI PRĄD...

WWW.SYNEBIO.PL

PROTOKÓŁ 01

BIOLOGICZNE FUNDAMENTY ENERGII

JAK STWORZYĆ BIOLOGICZNE WARUNKI DO STABILNEJ ENERGII KAŻDEGO DNIA, KTÓRA POZWOLI CI ZARABIAĆ WIĘCEJ, CZERPAĆ WIĘKSZĄ FRAJDĘ Z ŻYCIA, REALIZOWAĆ SIĘ W SWOICH PASJACH, OSIĄGAĆ KOLEJNE CELE ŻYCIOWE, RODZINNE I BIZNESOWE W ŁATWIEJSZY SPOSÓB.

KIM JESTEM?



Cześć, nazywam się Karol Krajnik.

Jestem Trenerem Najwyższej Energii i Efektywności,
oraz twórcą Systemu NeuroEfektywności™.
Moje motto brzmi: “**Najwyższa Energia Wygrywa**”
- zawsze i w każdej dziedzinie życia, dlatego warto o nią dbać świadomie.

Pomagam przedsiębiorcom oraz ich firmom zarabiać więcej i łatwiej osiągać cele, poprzez zmianę codziennych nawyków
w sposób zgodny z biologią i neurologią człowieka.

Efektem jest najwyższa energia osobista, zwiększenie umiejętności skupienia, poprawa snu i regeneracji oraz świadome zarządzanie stresem, dzięki czemu można osiągać więcej
i szybciej bez dokładania kolejnych godzin pracy oraz kosztów zdrowotnych, relacyjnych czy wypalenia.

Łączę to, co wynika z biologicznej natury człowieka,
z najnowszymi odkryciami neuronauki, tworząc holistyczne podejście do optymalizacji organizmu znane jako “Biohacking”.

JAK TO SIĘ ZACZĘŁO?

Moja droga zaczęła się ponad 22 lata temu od sportu i fascynacji tym, jak wiele człowiek może zmienić dzięki wiedzy, konsekwencji i pracy nad sobą.

Z czasem ogromna ambicja zaprowadziła mnie jednak za daleko. Najpierw doprowadziłem ciało do życiowej formy - około 6% tkanki tłuszczowej i sylwetki zawodnika. Z zewnątrz wyglądałem świetnie. W środku organizm był kompletnie wyczerpany.

Kilka lat później powtórzyłem podobny schemat, tyle, że w biznesie: kilkanaście godzin pracy dziennie, chroniczny stres, zmęczenie i ciągłe przekonanie, że muszę robić więcej.
Aż w końcu przestałem dawać radę...

Mimo 8-10 godzin snu budziłem się zmęczony. Traciłem energię, koncentrację, motywację, sprawczość i radość z życia.
Czułem, że tracę siebie.
Wtedy powiedziałem: DOŚĆ!

Zacząłem jeszcze głębiej zgłębiać fizjologię, biochemię, neurobiologię, sen, stres, regenerację i rytmy dobowe. Testowałem zdobytą wiedzę na sobie i krok po kroku odzyskiwałem dawną energię i sprawczość.

Pierwszym klientem, któremu pomogłem, byłem więc ja sam. Z tej drogi oraz kolejnych lat nauki i pracy z ludźmi powstał System NeuroEfektywności™.

Dzisiaj uczę przedsiębiorców i liderów tego, czego sam musiałem nauczyć się na własnej skórze - jak osiągać więcej bez ciągłego dokładania godzin pracy i działania kosztem własnej energii, zdrowia, życia prywatnego i relacji z bliskimi.

WAŻNA INFORMACJA

System NeuroEfektywności™ nie opiera się na gotowych planach. Opiera się na biologii.

Każdy człowiek funkcjonuje w innym rytmie,
ma inne obciążenia, inne cele i inne wyzwania.

Dlatego ten materiał pokazuje sprawdzone fundamenty, które pomagają większości osób stworzyć lepsze warunki do działania, natomiast ich dobór, kolejność, intensywność i sposób wdrożenia zawsze powinny uwzględniać indywidualną sytuację konkretnego człowieka.

To właśnie dlatego w mentoringu 1:1 nie pracujemy według szablonu.

Pracujemy według Twoich potrzeb.

“NAJWYŻSZA ENERGIA WYGRYWA.”

OD WIEDZY DO REALNYCH REZULTATÓW - CASE STUDY

Daniel Raczkowski - 90 dni indywidualnego mentoringu i wdrożenia mojego klientta.

Jak może wyglądać zmiana, kiedy zamiast szukać kolejnego „sposobu na więcej energii", zaczynasz świadomie pracować nad całym systemem swojego funkcjonowania?*

Obszar	Przed	Po 90 dniach
Energia	5/10	9/10
Skupienie / produktywność	3/10	8/10
Sen / regeneracja	6,5/10	9/10
Poziom stresu	8,5/10	3/10

Jak podsumował to Daniel po 90 dniach:

„Umiem zarządzać energią, emocjami, efektywnością w pracy i własnym samopoczuciem. [...] Nawet jeżeli nie zawsze idzie, jakbym chciał, to faktycznie umiem tym zarządzać, kontrolować, wiedzieć gdzie dodać, gdzie odjąć."

Jego największy rezultat?
"Odzyskanie kontroli nad własnym życiem."

*Wyniki przedstawiają subiektywną samoocenę uczestnika w skali 0–10.
Indywidualne rezultaty mogą się różnić.

ZASADA NEUROEFEKTYWNOŚCI™

Nie zarządzasz czasem. Zarządzasz biologią.
To biologia decyduje, ile wartości jesteś
w stanie stworzyć w jednostce czasu.

AUTODIAGNOZA

Zróbmy teraz mały test.
Przeprowadź sobie autodiagnozę.
Zaznacz te stwierdzenia, które pasują do Ciebie:

☐ Budzę się zmęczony.
☐ Sięgam po telefon zaraz po przebudzeniu.
☐ O 15:00 (lub wcześniej) mam spadek energii.
☐ Podjadam między posiłkami.
☐ Piję więcej niż 2 kawy dziennie, bo czuję spadki energii.
☐ Mam dużo stresu w swoim życiu.
☐ Ciężko mi się skupić na jednym zadaniu i je skończyć.
☐ Wieczorem jestem pobudzony.

POLICZ SWÓJ WYNIK
Za każde zaznaczone stwierdzenie przyznaj sobie 1 punkt.

0-2 PUNKTY - MASZ DOBRĄ BAZĘ
Wygląda na to, że większość biologicznych fundamentów energii działa u Ciebie całkiem dobrze. Prawdopodobnie nie potrzebujesz rewolucji - większy efekt może dać Ci znalezienie 1-2 obszarów, w których nadal tracisz energię, i ich świadoma optymalizacja.

3-5 PUNKTÓW - MASZ CO OPTYMALIZOWAĆ
Kilka elementów Twojej codzienności może regularnie odbierać Ci energię, koncentrację i zdolność do efektywnego działania. Zamiast próbować zmieniać wszystko naraz, znajdź największe wycieki energii i zacznij pracę właśnie od nich.

6-8 PUNKTÓW - CZAS ZAJĄĆ SIĘ FUNDAMENTAMI
Wiele Twoich codziennych zachowań może działać przeciwko stabilnej energii i wysokiej efektywności. Zanim zaczniesz szukać kolejnych sposobów na zwiększenie produktywności, warto najpierw uporządkować biologiczne fundamenty, na których opiera się Twoje funkcjonowanie.

Twój wynik nie jest oceną. To punkt startowy.
Na kolejnych stronach poznasz pierwsze fundamenty, od których możesz rozpocząć optymalizację swojej energii.

GDZIE NAJCZĘŚCIEJ UCIEKA TWOJA ENERGIA?



NIEWIELE DA WIEDZA W JAKI SPOSÓB PRODUKOWAĆ ENERGIĘ, JEŚLI NIE UŚWIADOMISZ SOBIE GDZIE TRACISZ JEJ NAJWIĘCEJ.

BIOLOGICZNE FUNDAMENTY ENERGII

POBUDKA

- Wstań po pierwszym budziku, bez drzemek
- Odłóż telefon na co najmniej 30-60 minut po przebudzeniu.

Co zyskujesz?
Każda drzemka po alarmie ponownie usypia mózg, wywołując inercję senną - stan, w którym działa on wolniej i trudniej osiąga pełną gotowość. Zamiast płynnie się obudzić, organizm przełącza się między snem a czuwaniem. Powoduje to zjazdy energetyczne w dalszej części dnia.

Źródło: Hilditch CJ, McHill AW. Sleep inertia: current insights. Nature and Science of Sleep (2019). https://doi.org/10.2147/NSS.S188911

NAWODNIENIE

- Wypij po przebudzeniu co najmniej 1-2 szklanki ciepłej wody.
- Najlepiej z odrobiną soli kłodawskiej lub morskiej i cytryną.

Co zyskujesz?
Po nocy organizm jest naturalnie lekko odwodniony. Uzupełnienie płynów i elektrolitów już po przebudzeniu pomaga szybciej przywrócić optymalne nawodnienie, co sprzyja większej czujności, lepszej koncentracji i mniejszemu uczuciu zmęczenia w pierwszych godzinach dnia.

Źródło: Ganio MS, Armstrong LE, Casa DJ i wsp. Mild dehydration impairs cognitive performance and mood of men. British Journal of Nutrition (2011). https://doi.org/10.1017/S0007114511002005

ŚWIATŁO

- Wyjdź o poranku na światło słoneczne bez okularów przeciwsłonecznych eksponując jak największą powierzchnię gołego ciała.
- Wystarczy 5-10 minut, nawet, jeśli jest pochmurno.

Co zyskujesz?
Poranne światło słoneczne to najważniejszy regulator rytmu dobowego. Docierając do oczu i wchłaniane przez powierzchnię skóry, synchronizuje zegar biologiczny, wspiera poranną aktywność organizmu i pomaga zaprogramować wieczorną produkcję melatoniny. Noszenie okularów przeciwsłonecznych rano osłabia ten sygnał, przez co rytm dobowy może działać mniej precyzyjnie.

Źródło: Brown TM. *The Lighting Environment, Its Metrology, and Non-visual Responses. Frontiers in Neurology* (2021). https://doi.org/10.3389/fneur.2021.624861

RUCH

- Nie trening... Ruch.
- Wykonaj proste ćwiczenia, jak: przysiady, pajacyki, podskoki, marsz w miejscu, spacer.
- Wystarczy 5 minut, traktuj to jako uruchomienie organizmu.

Co zyskujesz?
Ruch to jeden z najsilniejszych bodźców aktywujących organizm. Już kilkadziesiąt sekund aktywności zwiększa przepływ krwi, dotlenienie mózgu i pomaga szybciej przejść ze stanu senności do gotowości. W ciągu dnia zamiast sięgać po telefon, zrób kilkanaście przysiadów, pajacyków lub zatańcz do ulubionej piosenki - to prosty sposób na szybki zastrzyk energii i lepszy fokus.

Źródło: Chang YK, Labban JD, Gapin JI, Etnier JL. The effects of acute exercise on cognitive performance: a meta-analysis. Brain Research (2012). https://doi.org/10.1016/j.brainres.2012.02.068

ŚNIADANIE BIAŁKOWO-TŁUSZCZOWE

- Śniadanie lub pierwszy posiłek dnia białkowo-tłuszczowy.

Co zyskujesz?
Śniadanie bogate w białko i zdrowe tłuszcze, z niewielką ilością lub bez szybko przyswajalnych węglowodanów, pomaga ograniczyć gwałtowne wahania glukozy po posiłku. Dzięki temu wiele osób odczuwa bardziej stabilną energię, lepszą koncentrację i mniejszą senność w pierwszej części dnia.

Źródło: Toh DWK, Koh ES, Kim JE. Lowering Breakfast Glycemic Index and Glycemic Load Attenuates Postprandial Glycemic Response: A Systematically Searched Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Nutrition (2020). https://doi.org/10.1016/j.nut.2019.110634

DLACZEGO TEN ORAZ INNE PROTOKOŁY CZĘSTO NIE DZIAŁAJĄ?

NAWET NAJLEPSZY PROTOKÓŁ NIE ZADZIAŁA, JEŚLI POPEŁNISZ KILKA TYPOWYCH BŁĘDÓW. ZANIM PRZEJDZIESZ DALEJ, UPEWNIJ SIĘ, ŻE ICH UNIKASZ.

6 BŁĘDÓW, KTÓRE NAJCZĘŚCIEJ ODBIERAJĄ EFEKTY:

Błąd 1: Chcesz zmienić wszystko naraz.
Dlaczego? Organizm potrzebuje czasu na adaptację. Zbyt wiele zmian jednocześnie szybko prowadzi
do przeciążenia i powrotu do starych nawyków.
Co zrobić zamiast? Wprowadzaj jeden nawyk na raz. Utrzymaj go przez kilka dni,
a dopiero potem dodaj kolejny.

Błąd 2: Zbyt szybko oceniasz efekty.
Dlaczego? Układ nerwowy, hormony i rytm dobowy potrzebują czasu, aby się przystosować.
Co zrobić zamiast? Daj organizmowi minimum 7 dni, najlepiej 14, zanim ocenisz skuteczność protokołu.

Błąd 3: Szukasz magicznego rozwiązania.
Dlaczego? Fundamentem energii są sen, światło, ruch, odżywianie i zarządzanie stresem, a nie pojedynczy suplement czy „cudowny" produkt.
Co zrobić zamiast? Najpierw zadbaj o fundamenty, a dopiero później sięgaj po dodatki.

Błąd 4: Liczysz na motywację.
Dlaczego? Motywacja jest skutkiem dobrze funkcjonującej biologii, a nie jej przyczyną.
Co zrobić zamiast? Najpierw buduj energię i zdrowe nawyki. Motywacja znacznie częściej pojawi się jako efekt.

Błąd 5: Nie obserwujesz swojego organizmu.
Dlaczego? Bez obserwacji trudno zrozumieć, co naprawdę wpływa na Twoją energię, koncentrację i sen.
Co zrobić zamiast? Regularnie obserwuj swoje samopoczucie i wyciągaj wnioski z reakcji własnego organizmu.

Błąd 6: Odpuszczasz, gdy robi się lepiej.
Dlaczego? Powrót do starych nawyków sprawia, że problemy z czasem wracają.
Co zrobić zamiast? Traktuj te protokoły jako nowy styl życia, a nie krótkotrwałą kurację.

CHECKLISTA WDROŻENIA

JEŚLI CHCESZ - WYDRUKUJ TĘ STRONĘ I POWIEŚ NA LODÓWCE CODZIENNIE ZAZNACZAJĄC WDROŻONE NAWYKI Z TEGO PROTOKOŁU.

	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb	Nd
Pobudka	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nawodnienie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Światło	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ruch	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Śniadanie B+T	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Energia (1-10)							

CO DALEJ?

Ten materiał to zaledwie mały wycinek tego, co kryje pełne spektrum wiedzy i świadomości wokół zagadnienia jakim jest energia osobista, a ona z kolei stanowi tylko jeden z filarów wchodzących w skład Systemu NeuroEfektywności™.

Równie ważne są:

- Skupienie
- Sen i regeneracja
- Stres
- Dopamina
- Deep Work
- Testosteron
- i inne...

Materiał Cię zainteresował?
Już dziś połącz wszystkie elementy w jeden spersonalizowany i zaprojektowany dla Ciebie system optymalizacji biologicznej dopasowany do Twojego stylu życia prywatnego i zawodowego.

Zgłoś się teraz na darmowy Discovery Call, gdzie osobiście przeanalizuję Twoje wyzwania, wycieki energii, zdiagnozuję Twój główny biologiczny problem i sprawdzę czy mogę Ci pomóc.

KLIKNIJ TUTAJ, BY UMÓWIĆ SIĘ NA ROZMOWĘ!

DZIĘKI WIELKIE!

Jeśli dotarłeś aż tutaj, mam nadzieję, że ten materiał pomógł Ci lepiej zrozumieć, **gdzie każdego dnia może uciekać Twoja energia i jak zacząć świadomie nią zarządzać.**

Teraz mam do Ciebie małą prośbę.

Jeśli uważasz, że ten materiał jest wartościowy, **udostępnij okładkę e-booka na swoim Stories i oznacz mnie @karolkrajnik.**

Dzięki temu ta wiedza może dotrzeć do kolejnych osób, które każdego dnia próbują osiągać więcej, ale nie wiedzą jeszcze, jak ogromny wpływ na ich energię, skupienie i efektywność ma sposób, w jaki zarządzają własną biologią.

A jeśli ktoś dzięki Twojemu udostępnieniu zacznie lepiej spać, odzyska energię albo po prostu zacznie świadomiej dbać o siebie - **to będzie również Twoja zasługa.**

W ramach podziękowania za udostępnienie **wyślę Ci dodatkowy BONUS.**

Oznacz mnie, żebym mógł zobaczyć Twoje Stories: **@karolkrajnik**

“Najwyższa Energia Wygrywa!”

Karol.

KONTAKT ZE MNĄ

www: synebio.pl
e-mail: kontakt@synebio.pl
Instagram: instagram.com/karolkrajnik
LinkedIn: linkedin.com/in/karolkrajnik
Facebook: facebook.com/krajnikkarol
YouTube: youtube.com/@karolkrajnik
TikTok: tiktok.com/@karolkrajnik90