POWERLOGY

VIP večer · 4. 11. 2026 · Bratislava

Kam sa podela tvoja energia?

Osobný protokol podľa 7 pilierov zakladateľa Powerlogy, Dušana Plichtu

Kam sa podela naša energia? · VIP večer Powerlogy · 4. 11. 2026

Dušan Plichta · moderátorka Adri Špronglová · hostky Martina Takáčová a Baša Števulová

PANDÉMIA VYČERPANIA

Únava sa stala novou normou

Nie je to len tvoj pocit. Reprezentatívny prieskum na Slovensku ukázal, ako veľmi sme si na ňu zvykli.

takmer milión
Slovákov je unavených každý jeden deň (21 %)

60 %
je unavených aj po kvalitnom spánku

7 šálok
kávy týždenne len kvôli únave

AKO ČASTO A AKO SILNO

30 % unavených 5+ dní v týždni
48 % opisuje únavu ako silnú
5 % únavu nepozná nikdy

ČO NÁM ÚNAVA BERIE

29 % voľný čas a koníčky
19 % vzťahy s blízkymi
19 % pocit vyhorenia

AKO SA PREJAVUJE

55 % zlá nálada a podráždenosť
50 % fyzická slabosť
36 % nesústredenosť

ČO JE ZA TÝM A AKO TO RIEŠIME

61 % vidí príčinu v psychickej záťaži
63 % rieši únavu kávou
1 zo 4 hasí únavu cukrom
21 % by nezmenilo vôbec nič

Prečo káva nestačí

Káva energiu nevyrobí, len ju na chvíľu požičia.

Ako to funguje

Kofeín zablokuje adenozín, signál únavy, ktorý sa cez deň hromadí v mozgu. Únavu necítiš, ale telo nemá viac energie. Tú vyrábajú mitochondrie v bunkách.

Prečo príde prepad

Keď kofeín odznie, nahromadený adenozín udrie naraz. Polčas kofeínu je približne 5 hodín, takže poobedná káva ešte v noci kazí spánok, a ráno siahneš po ďalšej.

Ako ju piť múdrejšie

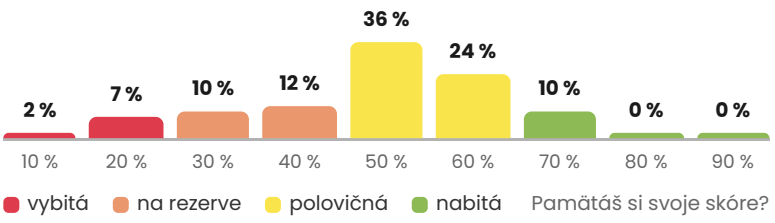
Prvú až 60–90 minút po prebudení, najprv voda, svetlo a pohyb.
Poslednú najneskôr do 12:00.
Ako Dušan: s MCT olejom, nie s cukrom.

→ Odkiaľ sa energia naozaj berie, ukazuje 7 pilierov na ďalšej strane.

Koľko percent má tvoja baterka?

takto dopadol kvíz hostí večera 4. 11.

48 % priemerné nabitie
42 ľudí vyplnilo kvíz
31 % má baterku pod 50 %



Pamätáš si svoje skóre?

Prieskum NMS Market Research pre Powerlogy, SR, január 2026, N = 1 003

TEÓRIA · DUŠAN PLICHTA

7 pilierov zdravej energie

Optimalizácia, nie maximalizácia. Nerozhoduje ďalší podcast ani ďalší doplnok, ale to, čo robíš deň čo deň. 20 % kľúčových návykov prináša 80 % výsledkov.

VZOREC ENERGIE

$$E = M \times K^2$$

Energia = množstvo mitochondrií × ich kvalita na druhú.

S koľkými % energie sa ráno budí veľa ľudí **50 %**

Kam sa chceme dostať a tam sa držať **75 %+**

1 Mitochondrie

Z PREDNÁŠKY

Továrne na energiu v bunkách. Viac svalov znamená viac mitochondrií a viac energie. Pomáha im denné svetlo, príroda a pohyb, škodí umelé svetlo a stres.

2 Výživa a metabolizmus

Z PREDNÁŠKY

V zime viac kvalitných bielkovín a tukov, koreňová zelenina, kyslá kapusta. V lete ovocie a šaláty. Prvé jedlo dňa s menej sacharidmi, sacharidy po tréningu alebo večer.

3 Spánok

Pravidelnosť je dôležitejšia ako presne 8 hodín. Ideálne okno 22:00 – 6:00, čo najviac spánku pred polnocou. Večer tlmené svetlo a chladnejšia spálňa.

4 Pohyb

Šport, ktorý ťa baví a ktorý sedí tvojmu telu. K tomu silový a funkčný základ a kompenzácia. Chôdza v prírode, ideálne nordic walking alebo hory.

5 Myseľ a emócie

Hnev a úzkosť berú energiu. Pomáha dýchanie, mindfulness a chvíľa medzi mítingami na spracovanie dňa. Zachyť myšlienku skôr, ako spustí emóciu.

6 Doplnky stravy

Z PREDNÁŠKY

Najprv krvný test, ideálne raz ročne, potom základ. Najlepšie fungujú na dobrom základe zo spánku, svetla a stravy. Niekedy netreba dopĺňať, ale vypnúť a vyspať sa.

7 Prostredie a domácnosť

Svetlo doma, kvalita vody, rastliny, menej plastov. Príroda každý deň aspoň na hodinu a pravidelné víkendy vonku. Sauna patrí k najlepším investíciám.



★ Ako to žije Dušan

Ráno studená voda, pohyb na dennom svetle, káva s MCT olejom a pol hodiny meditácie a prípravy na deň. A večer bez obrazoviek.

Čo si z prednášky beriem

KROK 1

Test: kde ti uniká energia?

Pri každom zo 7 pilierov si prečítaj, čo hodnotíš, a úprimne zakrúžkuj číslo: 1 = vôbec mi to nejde, 5 = niekedy áno, niekedy nie, 10 = mám to v malíčku.

01 Mitochondrie

Z PREDNÁŠKY

Koľko sa hýbeš a koľko času trávíš na dennom svetle a v prírode?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

02 Výživa a metabolizmus

Z PREDNÁŠKY

Ješ pravidelne a sezónne, podrží ťa jedlo, alebo príde prepad a chuť na sladké?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

03 Spánok

Chodíš spať v rovnakom čase a ráno sa budíš s pocitom oddychu?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

04 Pohyb

Máš pohyb, ktorý ťa baví, silový základ a čas vonku?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

05 Myseľ a emócie

Ako zvládaš stres a ako rýchlo sa vieš upokojiť?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

06 Doplnky stravy

Z PREDNÁŠKY

Vieš, čo ti chýba (napríklad z krvného testu), a užívaš doplnky cielene?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

07 Prostredie

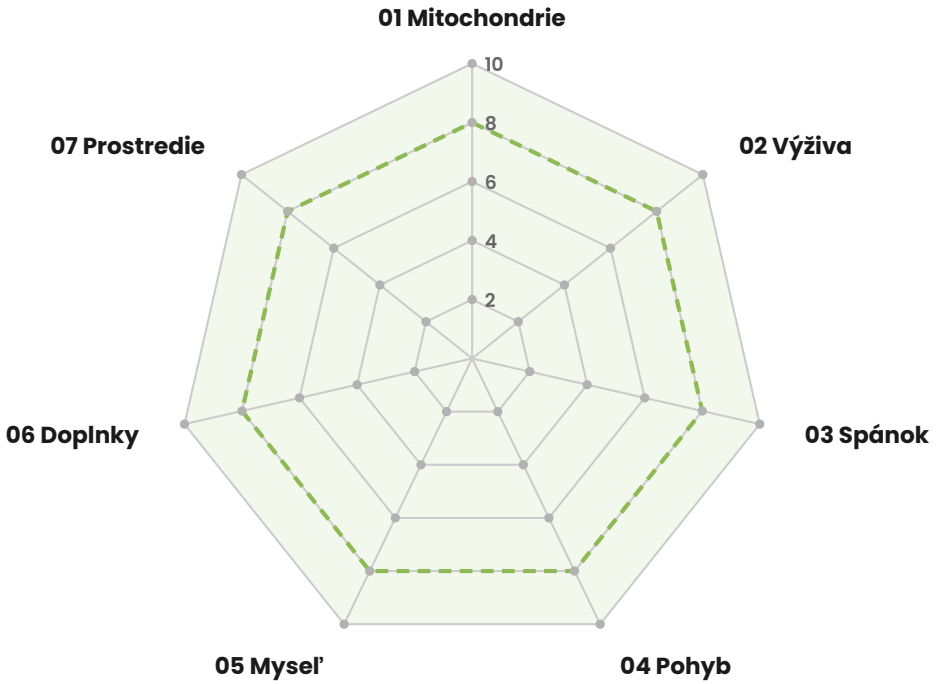
Máš doma dosť svetla a čerstvého vzduchu, vypínaš večer obrazovky a chodíš do prírody?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

KROK 2

Tvoja mapa energie

Na každú os vyznač svoje skóre z testu a body spoj. Prerušovaná čiara je Dušanovo optimum: 8 z 10 v každom pilieri. Nie je to cieľ na zajtra, len smer.





PARETOV PRINCÍP AKO ZÁKLAD FILOZOFIE

20 % návykov prináša 80 % výsledkov

Nehľadáme dokonalosť, ale efektivitu. Pár kľúčových návykov urobí väčšinu práce, preto ani Dušanovo optimum nie je 10, ale 8. ***„Nie sú to ďalšie povinnosti. Sú to páky, ktoré robia rozdiel.“***

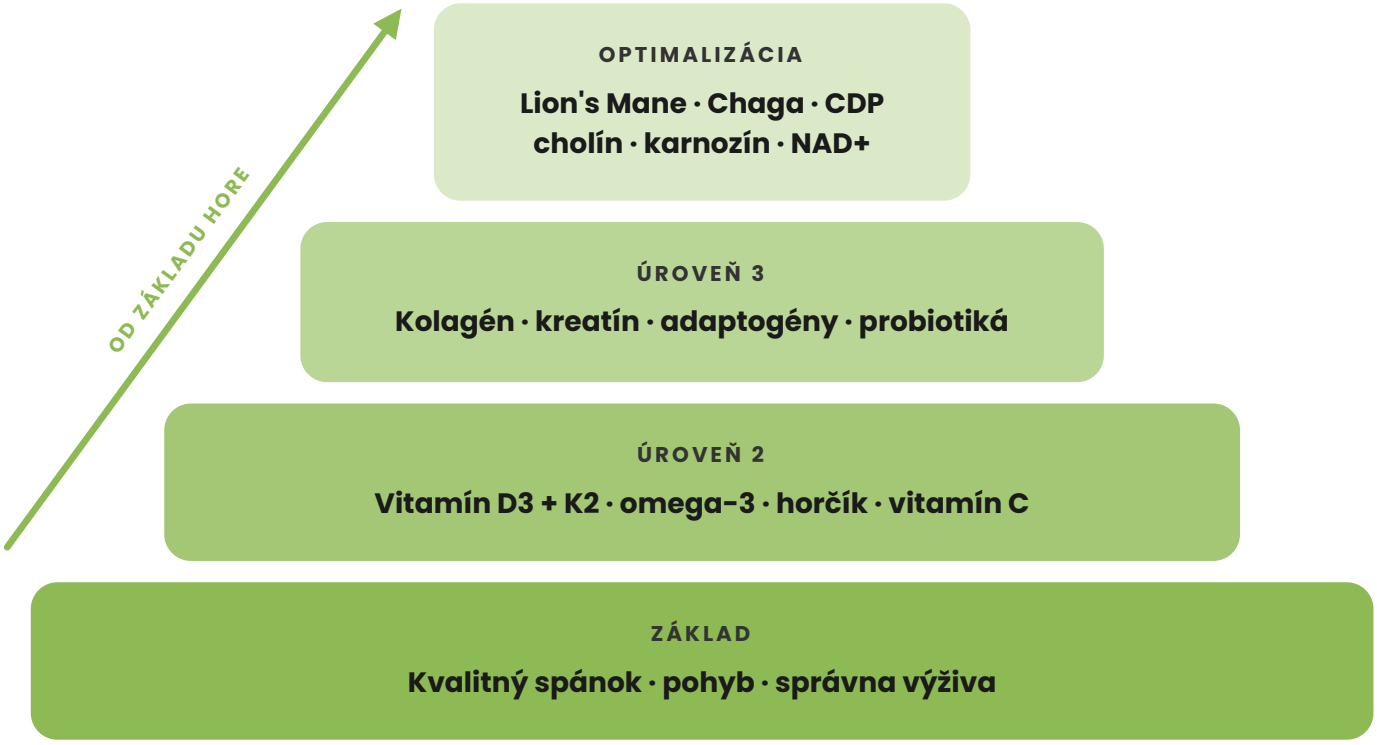
Tvoj záver

Môj najslabší pilier: _____

Tam začni. Najslabšia oblasť brzdí všetky ostatné, a keď ju posunieš, ťahá so sebou aj zvyšok. Zlepšenia sa nesčítavajú, násobia sa.

Stavaj na dobrom základe. Bez neho to nejde.

Dušanova pyramída: každá úroveň má zmysel až vtedy, keď stojí na tej pod ňou.



„Najlepší suplement je kvalitný spánok. Druhý najlepší je správne dýchanie a pravidelný pohyb. Všetko ostatné je optimalizácia."

Dušan Plichta

Moja poznámka: čo užívam a na ktorej úrovni to je

KROK 3

Môj protokol na 48 hodín

Nie plán. Jedno rozhodnutie. Jeden nový návyk ako experiment.

Môj najslabší pilier

Jeden krok, ktorý urobím do 48 hodín

Kedy presne (deň a čas)

Ako zistím, že funguje

Kontrola o 7 dní: podarilo sa? ☐ áno ☐ čiastočne ☐ zatiaľ nie

Môj deň s novým návykom = môj deň plný energie

Vyplň po 7 dňoch. Napíš, ako teraz vyzerá tvoj deň ráno, cez deň a večer, keď je nový návyk jeho súčasťou.

Ráno

Cez deň

Večer

Záznam z večera
Pozri si prednášku a diskusiu ešte raz.

Powerlogy karta
Pridaj si ju do Apple Wallet a zbieraj benefity v zákazníckej zóne.
powerlogy.com/moj-ucet