HEALTHY LONGEVITY · ORGÁNOVÝ VĚK

DEMO

Plán dle Orgánového věku

Váš orgánový věk. Váš 90denní plán.

Nejdřív pochopíte metodu a celý obraz systémů. Pak dostanete strategii 90denního cyklu a konkrétní týdenní plán.

ODBĚR

10. 6. 2026

VĚK

38 let

ROZDÍL OPROTI VAŠEMU VĚKU

−5 let

MODELOVĚ MLADŠÍ



Upozornění

Report a 90denní plán jsou informační a vzdělávací. Nejsou diagnózou ani náhradou lékařské péče. Léky neměňte bez domluvy s lékařem; při akutních potížích volejte 155 nebo 112. Poskytovatel služeb: HLCCZ01 s.r.o., se sídlem Opletalova 930/28, Nové Město, 110 00 Praha 1, IČ: 117 00 025, DIČ: CZ11700025

Jak číst tento report

Orgánový věk je statistický odhad toho, jak rychle stárne jednotlivý systém ve srovnání s vaším kalendářním věkem. Report ukazuje jak modelové signály, tak laboratorní srovnání z tohoto odběru.

Co to je Orgánový věk

Orgánový věk je statistický odhad toho, jak rychle stárne jednotlivý systém ve srovnání s vaším kalendářním věkem, počítaný z krevních biomarkerů tohoto odběru. Metoda vznikla z rozsáhlých populačních studií stárnutí — včetně transkriptomických (genová exprese) dat, která ukázala, že orgány stárnou různou rychlostí. Tato výzkumná data trénují model; neměří vaši DNA, genovou expresi ani transkriptom. Váš osobní výsledek používá jen tento laboratorní panel a převádí ho na jeden celkový a devět systémových věkových výstupů.

Co měří tento odběr

Krevní biomarkery z tohoto odběru. Převádějí se na jeden celkový a devět systémových věkových výstupů.

Z čeho byl vyvinut model

Model byl trénován na populačním výzkumu stárnutí, včetně transkriptomických studií orgánově specifického stárnutí. Proto report mluví věkem systémů, ne jediným číslem biologického věku. Historie tréninku není totéž jako sekvenování vašich genů.

Co výsledek znamená

Modelový odhad toho, jak si systém stojí vůči vašemu kalendářnímu věku. Jde o statistické čtení, ne o diagnózu.

Co výsledek neznamená

Nenahrazuje vyšetření u lékaře ani klinickou diagnózu.

Vědecký základ systémově specifického přístupu a limity přesného mapování na aktuální komerční implementaci jsou uvedeny v části Metodika a reference. **[1]**

Rozdíl věku (Δ) = orgánový věk − chronologický věk. Záporné číslo = modelově mladší.

Celý obraz — jak si stojí jednotlivé systémy

Celkový pohled na orgánový věk oproti chronologickému věku, včetně trajektorie, pokud jsou k dispozici data z předchozího cyklu.

Stárnete příznivě — celkový odhad vychází asi o 5 let pod kalendářním věkem.



Opakované měření: −2 roky → −5 let

CELKOVÝ ROZDÍL OPROTI VAŠEMU VĚKU

−5 let

Chronologický 38 let · odhad ~33 let

Celkově vycházejí systémy modelově mladší než váš kalendářní věk.

Opakované měření

Oběhový systém −5 let	**Dýchací systém** −3 roky	**Nervový systém** +1 rok
Trávicí systém +1 rok	**Duševní zdraví** +2 roky	**Pohybový systém** +3 roky
Metabolický systém +4 roky	**Imunitní systém** +6 let	**Ledviny a močový systém** +8 let

Tyto priority řídí váš 90denní plán

1. Zátěž jater a žlučových cest
2. Aterogenní lipidové riziko
3. Filtrace ledvin a tekutinová rovnováha

VÁŠ POSUN

Co se změnilo od předchozího měření

Toto je opakované měření. Srovnání s předchozím odběrem orgánového věku je povinnou součástí hodnocení.

110 dní mezi měřeními

PŘEDCHOZÍ	NYNÍ
−2 roky	**−5 let**

SYSTÉM	PŘEDCHOZÍ Δ	NYNÍ Δ	ZMĚNA
Oběhový systém	−1 rok	−5 let	**Zlepšení**
Trávicí systém	+4 roky	+1 rok	**Zlepšení**
Ledviny a močový systém	+10 let	+8 let	**Zlepšení**
Imunitní systém	+9 let	+6 let	**Zlepšení**
Duševní zdraví	+3 roky	+2 roky	**Zlepšení**
Metabolický systém	+8 let	+4 roky	**Zlepšení**
Pohybový systém	+5 let	+3 roky	**Zlepšení**
Nervový systém	+2 roky	+1 rok	Stabilní
Dýchací systém	+1 rok	−3 roky	**Zlepšení**
Celkový	−2 roky	−5 let	**Zlepšení**

Pokračování z předchozího plánu

Vitamin D3 + K2 Omega-3 (EPA/DHA) Kolagenové peptidy Glycin Magnesium

EXEKUTIVNÍ SHRNUTÍ

Vaše zdraví a plán stručně

Kde stojíte, co je nejdůležitější a jaké jsou první tahy.

Váš celkový obraz

Od vašeho předchozího testu před 110 dny došlo k měřitelnému posunu: 9 z 10 hodnocených systémů zaznamenalo zlepšení a 1 systém zůstal stabilní. Nejvýraznější dynamiku vykázal váš **Oběhový systém**, který se zlepšil o 4 roky (z −1 na −5 let), **Metabolický systém** o 4 roky (z +8 na +4 roky) a **Dýchací systém** o 4 roky (z +1 na −3 roky). Váš celkový biologický věk organismu v současnosti vychází na 33 let, což znamená, že vaše tělo funguje o 5 let mladší, než je váš chronologický věk (38 let).

Současná analýza vymezuje tři prioritní centra pozornosti:

1. **Zátěž jater a žlučových cest** – charakterizovaná jaterními enzymy AST (jaterní enzym) a ALP (alkalická fosfatáza).

2. **Aterogenní lipidové riziko** – definované ukazateli LDL cholesterol, přímé stanovení a Triacylglyceroly.

3. **Filtrace ledvin a tekutinová rovnováha** – navázaná na markery Albumin a Kreatinin.

Při pohledu na jednotlivé systémy vykazuje nejvyšší odhadovaný věkový posun **Ledviny a močový systém** s rozdílem +8 let oproti věku. Přestože jsou jednotlivé laboratorní ukazatele v normálních mezích – Kreatinin 65.0 µmol/L, Albumin 46.0 g/L, Cystatin C 0.7 mg/L i vápník Vápník celkový 2.19 mmol/L při odhadované filtraci eGFR 114.0113 mL/min/1.73m² –, modelový odhad reflektuje celkovou funkční zátěž. Dalšími oblastmi v mírné zátěži jsou Imunitní systém, Metabolický systém, Pohybový systém, Duševní zdraví, Trávicí systém a Nervový systém. U krevních tuků představuje hlavní aktivní nález LDL cholesterol, přímé stanovení s hodnotou 3.72 mmol/L, zatímco Triacylglyceroly zůstávají optimální na hodnotě 0.72 mmol/L a Glukóza nalačno na 4.56 mmol/L. Naopak ve velmi silné rezervě se nachází Dýchací systém, Oběhový systém a **Celkový** funkční profil (−5 let).

Co je teď nejdůležitější

Zátěž jater a žlučových cest · Aterogenní lipidové riziko · Filtrace ledvin a tekutinová rovnováha

Jak spolu výsledky souvisejí

Při interpretaci posunů za uplynulých 110 dní je nutné zachovat zdrženlivost. Zlepšení v rozsahu několika let v krátkém čase může částečně odrážet přirozenou biologickou variabilitu laboratorních parametrů či kontext odběru (v dotazníku byla zaznamenána mírná spánková deprivace v posledních 72 hodinách). Tyto změny představují pozitivní asociaci a trend, nikoli definitivní kauzální závěr.

Jak bude vypadat první část plánu

Nový plán pro další 90denní cyklus plynule navazuje na vaše dosavadní návyky a rozvíjí je:

- Pro centrum **Filtrace ledvin a tekutinová rovnováha** a **Ledviny a močový systém** zavádíme intervence Hydratace – základ a Méně soli, více celistvých potravin pro optimalizaci renální hemodynamiky, doplněné o Domácí měření krevního tlaku pro přesné sledování cévního tonu.
- Pro centrum **Aterogenní lipidové riziko** a zvýšený LDL cholesterol, přímé stanovení (3.72 mmol/L) nasazujeme Navýšení vlákniny (nejdřív z jídla), Středomořský stravovací vzorec, pokračující podporu Omega-3 – nejdřív z jídla / případně doplněk a cílený Citrus bergamot – podpora lipidů (volitelně) – podpora lipidů (volitelně).
- Pro centrum **Zátěž jater a žlučových cest** a metabolickou stabilitu integrujeme Pravidelné načasování jídel, 10–15 minut chůze po jídle a večerní regenerační podporu přes Hořčík (pokud je dobře snášen) a Glycin – podpora spánkové rutiny (volitelně).
- Pro zvládání vysokého pracovního vytížení a podporu pohybového aparátu pokračujeme v intervencích Silový trénink (celé tělo), Denní kroky (postupně), Mobilita + rovnováha (mini-série), Kolagenové peptidy – klouby/pojivová tkáň (volitelně), Vitamín D3 — ideálně podle krevního testu s Vitamín K2 (MK-7) – k D3 (podmíněně), Sauna (tepelná expozice), Aerobní trénink v zóně 2, Rutina pro snížení parodontálního zánětu, adaptogenní podpora Ašvaganda – odolnost vůči stresu (volitelně), Týdenní trend hmotnosti a Plán kontrolního testu za 90 dní.

Co budeme sledovat v dalším cyklu

Doporučujeme dodržovat postupně fázovaný 90denní plán a na konci cyklu provést kontrolní laboratorní vyšetření (Plán kontrolního testu za 90 dní), které ověří stabilitu metabolických a renálních ukazatelů.

Malý slovník tohoto reportu

Rozdíl věku / Δ věk
Modelový věk systému minus váš kalendářní věk.

Modelový signál
Údaj o tom, jak se biomarker promítl do výpočtu; není to diagnóza.

Laboratorní rozmezí
Srovnání hodnoty s rozmezím uvedeným laboratoří.

Prioritní centrum
Oblast, která propojuje několik relevantních signálů a řídí část plánu.

Doplňkový ukazatel
Výpočet z více laboratorních hodnot, který doplňuje hlavní model.

Navazující cyklus
Opakování stejné služby, porovnání změn a úprava dalšího plánu.

Kde stojíte, co je nejdůležitější, první tahy

EXEKUTIVNÍ SHRNUTÍ · PLÁN DLE ORGÁNOVÉHO VĚKU

Váš plán na první pohled

krevní panel · modelový odhad, ne diagnóza

Stárnete příznivě — celkový odhad vychází asi o 5 let pod kalendářním věkem.



Rezerva: 5 · pozornost: 4 · bez zvýšené zátěže: 0 · nehodnoceno: 0. Centra níže jsou místa, kde cílená akce vrátí nejvíc během 90 dnů.

VAŠE PRIORITY — CO ŘÍDÍ PLÁN A KONKRÉTNÍ TAHY

#1 Zátěž jater a žlučových cest

Nález — AST (jaterní enzym), ALP (alkalická fosfatáza)

AST (jaterní enzym), ALP (alkalická fosfatáza) v tomto výpočtu zvyšují odhad věku systémů Metabolický systém a Trávicí systém.

VAŠE TAHY

- Citrus bergamot – podpora lipidů — 500 mg
- Hořčík — 100-200 mg
- Glycin – podpora spánkové rutiny — 3 g

Tento krok podporuje obě priority

#2 Aterogenní lipidové riziko

Nález — Triacylglyceroly

Triacylglyceroly v tomto výpočtu zvyšují odhad věku systémů Metabolický systém a Oběhový systém.

VAŠE TAHY

- Citrus bergamot – podpora lipidů — 500 mg
- Hořčík — 100-200 mg
- Glycin – podpora spánkové rutiny — 3 g

Tento krok podporuje obě priority

#3 Filtrace ledvin a tekutinová rovnováha

Nález — vzor napříč vaším panelem

Tato priorita vychází z vyššího modelového věku systému Ledviny a močový systém a Pohybový systém a z kombinovaného profilu, ne z jedné odchylné laboratorní hodnoty.

VAŠE TAHY

- Hydratace – základ
- Méně soli, více celistvých potravin
- Domácí měření krevního tlaku

Wellness doporučení · ne diagnóza

Kde stojíte, co je nejdůležitější, první tahy

VÁŠ PROTOKOL NA PRVNÍ POHLED — HLAVNÍ KROKY, POSTUPNĚ — JEDNA ZMĚNA NAJEDNOU

Suplementy

- Vitamín D3 — ideálně podle krevního testu · 1000-2000 IU
- Citrus bergamot – podpora lipidů · 500 mg
- Hořčík · 100-200 mg
- Glycin – podpora spánkové rutiny · 3 g
- Kolagenové peptidy – klouby/pojivová tkáň · 10-15 g
- Vitamín K2 · 90-120 µg
- Ašvaganda – odolnost vůči stresu · 300 mg
- Omega-3 – nejdřív z jídla / případně doplněk · 1 g

Pohyb a výživa

- Hydratace – základ
- Méně soli, více celistvých potravin
- Rutina pro snížení parodontálního zánětu
- Spánkový režim + 7–9 hodin · 30–60 min
- Navýšení vlákniny · ~25–38 g/den
- Silový trénink · 30–45 min
- Denní kroky
- Mobilita + rovnováha · 10–15 min

Monitoring a kontrola

- Domácí měření krevního tlaku
- Plán kontrolního testu za 90 dní
- Týdenní trend hmotnosti
- Sauna · 10–20 min

Wellness doporučení · ne diagnóza

Doplňkové biomarkerové souvislosti

Tyto složené ukazatele spojují více laboratorních hodnot z tohoto odběru a pomáhají číst širší vzorce napříč systémy.

NLR
příznivé

Zánětlivá a imunitní rovnováha

1,65

Vychází z: Neutrofily a lymfocyty
Pásma: < 2 příznivé · 2–3 sledování · ≥ 3 sledování

Ukazuje, zda v odběru nepřevažují signály akutní zátěže nebo aktivace imunity nad klidovější obrannou odpovědí.

AIP
příznivé

Aterogenní lipidový profil

-0,35

Vychází z: Triacylglyceroly a HDL cholesterol
Pásma: < 0.11 příznivé · 0.11–0.21 sledování · ≥ 0.21 sledování

Pomáhá číst, jak příznivě nebo nepříznivě vypadá poměr tuků v krvi ve vztahu k ukládání tuků v cévách.

TYG
příznivé

Metabolický tlak a citlivost na inzulin

7,87

Vychází z: Glukóza nalačno a triacylglyceroly
Pásma: < 8.5 příznivé · 8.5–9 sledování · ≥ 9 sledování

Naznačuje, jak velký tlak je na práci těla s cukrem a tuky. Vyšší hodnota bývá spojena s méně příznivou metabolickou flexibilitou.

FIB-4
příznivé

Zátěž jater a odhad rizika fibrózy

0,78

Vychází z: Věk, AST, ALT a trombocyty
Pásma: < 1.3 příznivé · 1.3–2.67 pozornost · ≥ 2.67 pozornost

Slouží jako orientační pohled na jaterní zátěž a možné známky dlouhodobějšího přetížení jater.

EGFR
příznivé

Filtrace ledvin a kardio-renální osa

114,01 mL/min/1.73m²

Vychází z: Kreatinin a cystatin C
Pásma: ≥ 90 příznivé · 60–90 sledování · < 60 pozornost

Odhaduje, jak účinně ledviny filtrují krev. Nižší hodnota může ukazovat na menší filtrační rezervu a vyšší nároky na celý oběhově-ledvinný systém.

Metodika (stručně): NLR = neutrofily/lymfocyty. TyG = ln(TG × glukóza / 2) po převodu na mg/dL. AIP = log10(TG/HDL-C). FIB-4 = (věk × AST)/(trombocyty × √ALT). eGFR = CKD-EPI. Pásma odpovídají klinickým prahům použitým v tomto reportu.

Orgánový věk, laboratorní rozmezí a složené ukazatele odpovídají na odlišné otázky. Proto může být například eGFR příznivé, zatímco modelový věk ledvinné oblasti vyjde vyšší. V reportu tyto pohledy nepřepisujeme jeden druhým — ukazujeme je vedle sebe.

Co jste uvedli do dotazníku

Shrnutí kontextu, který jste uvedli — z něj vycházejí priority i týdenní plán.

Verze dotazníku: 1.0.0 · Lokalizace: čeština (Česko)

Pokud zde vidíte nepřesnost, upozorněte nás před dalším cyklem. Odpovědi ovlivňují interpretaci a výběr plánu.

Základní údaje a tělesné parametry

VÝŠKA (CM)
174

HMOTNOST (KG)
74

OBVOD PASU (CM) V ÚROVNI PUPKU
Neuvedeno

KLIDOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (BPM)
61

KREVNÍ TLAK – SYSTOLICKÝ (MMHG), TZV. HORNÍ
Neuvedeno

KREVNÍ TLAK – DIASTOLICKÝ (MMHG), TZV. DOLNÍ
Neuvedeno

Cíle a závazek

HLAVNÍ CÍL (VYBERTE 1)
Dlouhověkost s minimální časovou a praktickou zátěží

VEDLEJŠÍ CÍLE (MAX. 5 ŘÁDKŮ – VOLNÝ TEXT)
Po dosavadním úbytku 3 kg chci postupně snížit hmotnost ještě asi o 5 kg. Zároveň lépe zvládat stres a co nejvíce omezit jeho dopad na celkové zdraví.

DOSTUPNÝ ČAS
15–20 minut denně

STYL PLÁNU
Vyvážené tempo

Životní kontext

MAXIMÁLNĚ 500 ZNAKŮ
Vysoké pracovní vytížení spojené s vedením tří firem a péčí o malé dítě.

Konzultační kontext

POVOLÁNÍ / TYP PRÁCE
Manažerské vedení tří firem

KOUŘENÍ
Bez historie kouření

ALKOHOL
Alkohol nekonzumuje

MENTÁLNÍ POHODA (0–10)
Neuvedeno

EMOČNÍ POHODA (0–10)
Neuvedeno

Vaše odpovědi (pokračování)

Kontext odběru krve a možné zkreslení

AKUTNÍ NEMOC/INFEKCE V POSLEDNÍCH 14 DNECH?
Bez akutní nemoci

HOREČKA V POSLEDNÍCH 7 DNECH
Bez horečky

OČKOVÁNÍ V POSLEDNÍCH 14 DNECH
Očkování neproběhlo

ANTIBIOTIKA V POSLEDNÍCH 30 DNECH
Antibiotika neužívána

PERORÁLNÍ KORTIKOIDY V POSLEDNÍCH 30 DNECH
Kortikoidy neužívány

IMUNOSUPRESE/ONKOLOGICKÁ LÉČBA V POSLEDNÍCH 30 DNECH (VOLITELNÉ)
Bez této léčby

INTENZIVNÍ TRÉNINK V POSLEDNÍCH 48 H
Bez intenzivního tréninku

VYŠŠÍ PŘÍJEM ALKOHOLU V POSLEDNÍCH 72 H
Bez zvýšené konzumace

NEDOSTATEK SPÁNKU V POSLEDNÍCH 72 H
Mírný nedostatek

HYDRATACE V DEN ODBĚRU
Bez cílené hydratace

SAUNA/TEPLO V POSLEDNÍCH 24 H
Bez tepelné expozice

Pohyb a trénink – výchozí stav

PRŮMĚRNĚ KROKŮ ZA DEN (POSLEDNÍ 2 TÝDNY)
Přibližně 5–8 tisíc

POČET DNÍ S PLÁNOVANÝM TRÉNINKEM TÝDNĚ
2 až 3 dny týdně

KARDIO TOLERANCE
Svižná chůze 30–45 minut bez větších obtíží

MÁTE NĚJAKOU BOLEST NEBO OMEZENÍ, KTERÉ OVLIVŇUJE TRÉNINK?
Bez trvalého omezení

POKUD „JINÉ“, UPŘESNĚTE (1–2 SLOVA)
Občasná tachykardie; někdy bolest beder nebo kolen

Strava a časování jídel

STRAVOVÁNÍ (VYBERTE 1)
Vyšší podíl sacharidů, častější uzobávání a chutě na sladké

OMEZENÍ (VYBERTE VŠE, CO PLATÍ)
Bez uváděných omezení

POKUD ALERGIE, UVEĎTE POTRAVINY (ODDĚLENÉ ČÁRKOU)
Alergie neuvedeny

TYPICKÝ ČAS POSLEDNÍCH KALORIÍ
Zpravidla 19:00–21:00

FREKVENCE VEČERNÍHO UZOBÁVÁNÍ
Asi 2–3× za týden

SLADKÉ NÁPOJE (LIMONÁDY/DŽUS) – FREKVENCE
Slazené nápoje nekonzumuje

Spánek a regenerace

PRŮMĚRNÁ DÉLKA SPÁNKU
Obvykle 6–7 hodin

BUDÍTE SE NEODPOČATÝ/Á?
Pouze zřídka

CHRÁPÁNÍ / POZOROVANÉ ZÁSTAVY DECHU
Obtíže nepozorovány

Vaše odpovědi (pokračování)

Zdroje a preference

PŘÍSTUP (VYBERTE VŠE, CO PLATÍ)
Posilovna, Domácí činky/gumy, Nositelná elektronika (spánek/kroky), Sauna (nebo horká koupel)

BUDU DENNĚ SLEDOVAT KROKY
Ano

BUDU LOGOVAT JÍDLO 3 DNY V TÝDNU
Ne

NOSIL(A) BYCH CGM 14 DNÍ
Ano

JSEM OTEVŘENÝ/Á SUPLEMENTŮM
Ano, vše co dává smysl (biohacker mode)

SEZNAM AKTUÁLNĚ UŽÍVANÝCH SUPLEMENTŮ
Nezodpovězeno

DALŠÍ OTC PRODUKTY NEBO NÁVYKY (VOLITELNÉ)
Nezodpovězeno

Bezpečnostní screening (kontraindikace)

POUŽÍVÁTE INZULIN NEBO LÉK, KTERÝ MŮŽE ZPŮSOBIT NÍZKÝ CUKR, NEBO JSTE MĚL(A) EPIZODY HYPOGLYKÉMIE?
Ne

POKUD ANO/NEVÍM: UVEĎTE NÁZVY LÉKŮ (VOLITELNÉ)
Nezodpovězeno

NA CO SE ZAMĚŘIT

Celý obraz vašich priorit

Seřazené oblasti zaměření, které propojují dotazník, obraz systémů a vybrané intervence.

1. Zátěž jater a žlučových cest

Trávicí systém · Metabolický systém · Celkový

Proč byla tato priorita vybrána: Modelový odhad v této oblasti zvyšují AST (jaterní enzym), ALP (alkalická fosfatáza). Priorita se váže na systémy Trávicí systém a Metabolický systém.

SIGNÁLY ZVYŠUJÍCÍ ODHAD

- **AST (jaterní enzym)** · 22,8 U/L · Nad rozmezím · stárnutí · zvyšuje odhad věku
- **ALP (alkalická fosfatáza)** · 91,8 U/L · Nad rozmezím · stárnutí · zvyšuje odhad věku

VYBRANÉ KROKY

Citrus bergamot – podpora lipidů (volitelně)	Týden 7
Hořčík (pokud je dobře snášen)	Týden 1
Glycin – podpora spánkové rutiny (volitelně)	Týden 2

SPOLEČNÉ KROKY

Tyto kroky podporují i další priority v této části.

ODKAZY [17] [16] [7] [9] [18] [20]

Při dalším měření znovu zkontrolujeme AST (jaterní enzym), ALP (alkalická fosfatáza).

Celý obraz vašich priorit

2 2. Aterogenní lipidové riziko

Oběhový systém · Metabolický systém · Celkový

Proč byla tato priorita vybrána: Modelový odhad v této oblasti zvyšují Triacylglyceroly. Priorita se váže na systémy Oběhový systém a Metabolický systém.

SIGNÁLY ZVYŠUJÍCÍ ODHAD

Triacylglyceroly · 0,72 mmol/L · V rozmezí · stárnutí · zvyšuje odhad věku · laboratorní stav a modelový směr se liší

KONTEXTOVÉ NEBO OCHRANNÉ SIGNÁLY

LDL cholesterol · 3,72 mmol/L · Nad rozmezím · ochranný · snižuje odhad věku · laboratorní stav a modelový směr se liší

VYBRANÉ KROKY

Citrus bergamot – podpora lipidů (volitelně)	Týden 7
Hořčík (pokud je dobře snášen)	Týden 1
Glycin – podpora spánkové rutiny (volitelně)	Týden 2

SPOLEČNÉ KROKY

Stejné kroky jako u priority Zátěž jater a žlučových cest.

ODKAZY [17] [16] [7] [9] [18] [20]

Při dalším měření znovu zkontrolujeme LDL cholesterol, Triacylglyceroly.

Laboratorní rozmezí a modelový směr odpovídají na různé otázky. Hodnota může být v laboratorním rozmezí a přesto v modelu zatěžovat odhad věku — nebo naopak.

3 3. Filtrace ledvin a tekutinová rovnováha

Ledviny a močový systém · Pohybový systém · Celkový

Proč byla tato priorita vybrána: Tato priorita vychází z vyššího modelového věku systému Ledviny a močový systém a Pohybový systém a z kombinovaného profilu, ne z jedné odchylné laboratorní hodnoty.

KONTEXTOVÉ NEBO OCHRANNÉ SIGNÁLY

Albumin · 46 g/L · V rozmezí · ochranný · snižuje odhad věku

Kreatinin · 65 µmol/L · V rozmezí · ochranný · snižuje odhad věku

VYBRANÉ KROKY

Hydratace – základ	Týden 1
Méně soli, více celistvých potravin	Týden 3
Domácí měření krevního tlaku	Týden 1

ODKAZY [7] [12] [21]

Při dalším měření znovu zkontrolujeme Albumin, Kreatinin.

Podle oblastí

Jen oblasti, které vaše výsledky vyžadují. Každý krok je konkrétní, s dávkou a s vazbou na to, co podporuje.

Jak s kroky pracovat

Zavádějte je postupně podle týdenního plánu. Pokud se objeví nový příznak, nežádoucí účinek, těhotenství nebo změna léků, příslušný krok pozastavte a ověřte další postup. U každé karty uvádíme zvlášť jen upozornění, které je pro daný krok skutečně specifické.

Výživa

Protizánětlivý vzorec, který vyrovnává glykémii.

Hydratace – základ

HLAVNÍ

CO DĚLAT

Pijte dost tekutin, aby moč byla světle slámová; přidejte extra kolem cvičení nebo horka.

RYTMUS

v průběhu dne · od týdne 1 · 8–12 týdnů

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Dostatečný příjem tekutin optimalizuje renální hemodynamiku a podporuje filtrační funkci ledvin.

Filtrace ledvin a tekutinová rovnováha | Týden 1 | Oběh | Glykémie

Pravidelné načasování jídel

PODPŮRNÝ

CO DĚLAT

Snídani, oběd a večeři držte ve stejném časovém okně 1–2 hodin ve většině dní.

RYTMUS

denně · od týdne 6 · 8–12 týdnů

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Pravidelný časový rozvrh jídel zabraňuje večernímu přejídání a sladuje metabolismus s cirkadiánními rytmy.

Týden 6 | Glykémie | Zánět

Podle oblastí (pokračování)

Výživa

Navýšení vlákniny (nejdřív z jídla)

PODPŮRNÝ

CO DĚLAT

Postupně k ~25–38 g/den celkové vlákniny (nebo ~14 g na 1 000 kcal). Upřednostněte luštěniny, oves, bobule, zeleninu; zvyšte i tekutiny.

RYTMUS

od týdne 2

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Zvýšený příjem vlákniny z celistvých potravin přímo podporuje vazbu a vylučování cholesterolu z organismu.

Týden 2 · Glykémie

Středomořský stravovací vzorec

PODPŮRNÝ

CO DĚLAT

Základ jídel tvoří zelenina, luštěniny, ovoce, celozrnné, olivový olej a ořechy; ryby 2× týdně; omezte ultraprocessované potraviny a nadbytek červeného a zpracovaného masa.

RYTMUS

denně · od týdne 5 · 12 týdnů

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Středomořská strava poskytuje protizánětlivé mastné kyseliny a polyfenoly pro komplexní cévní a metabolickou ochranu.

Týden 5 · Glykémie

Méně soli, více celistvých potravin

HLAVNÍ

CO DĚLAT

Omezte ultraprocessované potraviny, používejte byliny a koření; upřednostněte draslík z celistvých potravin. Sledujte tlak.

RYTMUS

denně · od týdne 3 · 8–12 týdnů

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Optimalizace poměru sodíku a draslíku podporuje zdravý cévní tonus a ulevuje filtrační zátěži ledvin.

SLEDOVAT

Draslík z celistvých potravin jen pokud není ledvinné omezení.

Filtrace ledvin a tekutinová rovnováha · Týden 3 · Oběh · Glykémie

Podle oblastí (pokračování)

Pohyb

Aerobní základ a síla pro metabolismus a cévy.

Denní kroky (postupně)

PODPŮRNÝ

CO DĚLAT

Udržujte současný denní objem kroků; nižší katalogový cíl nepředkládejte jako progresi.

RYTMUS

od týdne 1

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Udržování stabilního objemu 5–8 tisíc kroků denně podporuje kardiovaskulární zdraví a metabolickou stabilitu bez přetížení regenerace.

Týden 1 · Oběh

Mobilita + rovnováha (mini-série)

PODPŮRNÝ

CO DĚLAT

10–15 min mobilita a rovnováha (stoj na jedné noze, kyčle/kotníky, lehký core).

RYTMUS

od týdne 6

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Pravidelná mobilita a stabilizační cvičení mírní hlášené bolesti beder a kolen a zajišťují bezpečnost při tréninku.

Týden 6 · Metabolismus · Oběh

10–15 minut chůze po jídle

PODPŮRNÝ

CO DĚLAT

10–15 min chůze po jídle (hlavně po největším jídle se sacharidy).

RYTMUS

1–3× denně · od týdne 4 · 8–12 týdnů

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Krátká chůze po jídle efektivně vyhlazuje postprandiální glykemické výkyvy a podporuje trávení.

Týden 4 · Oběh

Podle oblastí (pokračování)

Pohyb

Silový trénink (celé tělo)

PODPŮRNÝ

CO DĚLAT

Silový trénink celého těla (30–45 min). Dřep/hinge/tlak/tah/nošení; postupujte pomalu.

RYTMUS

2–3× týdně · od týdne 3 · 12 týdnů

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Pravidelný celotělový silový trénink udržuje svalovou hmotu, zpevňuje pojivové tkáně a zlepšuje citlivost na inzulín.

Týden 3 | Oběh

Aerobní trénink v zóně 2

PODPŮRNÝ

CO DĚLAT

30–45 min vytrvalosti v tempu konverzace (zóna 2): svižná chůze, kolo nebo veslování.

RYTMUS

2–4× týdně · od týdne 5 · 8–12 týdnů

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Vytrvalostní trénink v nízké intenzitě rozvíjí mitochondriální kapacitu a kardiovaskulární kondici bez nadměrného stresu pro tělo.

Týden 5 | Oběh

Spánek

Stabilizace cirkadiánního rytmu a hloubky spánku.

Spánkový režim + 7–9 hodin

PODPŮRNÝ

CO DĚLAT

Držte stálý čas spánku a vstávání (±30–60 min). Cíl ~7–9 hodin v posteli s večerním útlumem.

RYTMUS

denně · od týdne 2 · 8–12 týdnů

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Konzistentní spánkový režim podporuje autonomní nervovou rovnováhu a pomáhá kompenzovat vysoké pracovní vypětí.

Týden 2 | Regenerace

Podle oblastí (pokračování)

Doplňky stravy

Podloženo důkazy a konzervativně — zavádí se po jednom.

Ašvaganda – odolnost vůči stresu (volitelně)

PODPŮRNÝ

DÁVKA A NAČASOVÁNÍ

300 mg standardizovaného extraktu z kořene ašvagandy večer s jídlem; při toleranci 300 mg 2× denně. Obvykle 300–600 mg/den, maximum 600 mg/den.

ZAVEDENÍ

denně · od týdne 8 · 6–8 týdnů

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Tento adaptogen pomáhá regulovat stresovou osu a tlumit negativní dopady vysokého manažerského vytížení.

SPECIFICKÉ UPOZORNĚNÍ

Nevrstvit se sedativy a při jaterním riziku.

Týden 8 · Zánět · Metabolismus

Citrus bergamot – podpora lipidů (volitelně)

HLAVNÍ

DÁVKA A NAČASOVÁNÍ

500 mg extraktu z citrus bergamotu s nejvetsim jidlem; obvykle 500-1000 mg/den, strop 1000 mg/den; pouze po revizi lipidovych leku a jaterniho rizika.

ZAVEDENÍ

od týdne 7

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Standardizovaný extrakt z citrus bergamotu poskytuje cílenou nutraceutickou podporu pro optimalizaci hladiny LDL cholesterolu.

Zátěž jater a žlučových cest · Aterogenní lipidové riziko · Týden 7 · Zánět · Metabolismus

Kolagenové peptidy – klouby/pojivová tkáň (volitelně)

PODPŮRNÝ

ZAVEDENÍ

od týdne 6

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Kolagenové peptidy dodávají specifické aminokyseliny pro regeneraci kloubních chrupavek, šlach a vazů.

Týden 6 · Zánět · Metabolismus

Podle oblastí (pokračování)

Doplňky stravy

Glycin

HLAVNÍ

DÁVKA A NAČASOVÁNÍ

3 g glycinu v prášku 30–60 min před spaním. Obvykle 3–5 g/noc, maximum 5 g/noc bez lékařské revize.

ZAVEDENÍ

denně · od týdne 2 · 4–8 týdnů

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Glycin podporuje přirozený pokles tělesné teploty před spaním a zlepšuje hloubku a kvalitu spánkové regenerace.

Zátěž jater a žlučových cest | Aterogenní lipidové riziko | Týden 2 | Zánět | Metabolismus

Hořčík

HLAVNÍ

DÁVKA A NAČASOVÁNÍ

100–200 mg elementárního hořčíku jako glycinát nebo citrát večer s jídlem. Obvykle 100–300 mg/den, maximum 350 mg/den ze suplementu.

ZAVEDENÍ

večer · od týdne 1 · 8–12 týdnů

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Hořčík působí relaxačně na nervosvalový systém, mírní svalové napětí a usnadňuje večerní zklidnění.

SPECIFICKÉ UPOZORNĚNÍ

Snížit nebo vynechat při nízké eGFR.

Zátěž jater a žlučových cest | Aterogenní lipidové riziko | Týden 1 | Zánět | Metabolismus

Omega-3 – nejdřív z jídla / případně doplněk

PODPŮRNÝ

DÁVKA A NAČASOVÁNÍ

1 g/den kombinované EPA+DHA s jídlem obsahujícím tuk; směrem k 2 g/den jen při triglyceridovém nebo omega-3-index kontextu. Maximum 2 g/den bez lékařské revize.

ZAVEDENÍ

denně · od týdne 5 · 8–12 týdnů, poté znovu zhodnotit

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Esenciální mastné kyseliny EPA a DHA působí protizánětlivě a podporují kardioprotektivní profil.

SPECIFICKÉ UPOZORNĚNÍ

Zkontrolovat krvácení a anamnézu fibrilace síní.

Týden 5 | Zánět

Podle oblastí (pokračování)

Doplňky stravy

Vitamín D3 — ideálně podle krevního testu

PODPŮRNÝ

DÁVKA A NAČASOVÁNÍ

1000–2000 IU vitaminu D3 denně s jídlem obsahujícím tuk při relevantním 25-OH vitamin D nebo rizikovém kontextu. Obvykle 1000–4000 IU/den, maximum 4000 IU/den bez lékařské revize.

ZAVEDENÍ

denně · od týdne 3 · 8–12 týdnů, poté znovu změřit

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Vitamín D3 udržuje správnou funkci imunitního systému a zajišťuje vstřebávání vápníku pro kostní tkáň.

SPECIFICKÉ UPOZORNĚNÍ

Dle možnosti párovat s vápníkem/PTH.

Týden 3 | Zánět | Metabolismus

Vitamín K2 (MK-7) – k D3 (podmíněně)

PODPŮRNÝ

DÁVKA A NAČASOVÁNÍ

90–120 µg vitaminu K2 MK-7 denně s jídlem obsahujícím tuk. Obvykle 90–200 µg/den, maximum 200 µg/den.

ZAVEDENÍ

denně · od týdne 4 · 8–12 týdnů

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Vitamín K2 působí v synergii s vitamínem D3 a navádí vápník přímo do kostí namísto cévních stěn.

SPECIFICKÉ UPOZORNĚNÍ

Blokovat při warfarinu nebo antagonistech vitaminu K bez lékařského řízení.

Týden 4 | Zánět | Metabolismus

Podle oblastí (pokračování)

Sledování a navazující péče

Body k vyhodnocení a sledování s klinickým týmem.

Rutina pro snížení parodontálního zánětu

PODPŮRNÝ

CO DĚLAT

Čistěte zuby 2× denně, mezizubní prostory denně a krvácení dásní berte jako zánětlivý signál k zubnímu vyšetření, ne jako kosmetiku.

RYTMUS

denně · od týdne 7 · 8–12 týdnů

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Důsledná mezizubní hygiena tlumí chronický parodontální zánět a snižuje systémovou imunitní zátěž.

Týden 7 | Sledování | Re-test

Plán kontrolního testu za 90 dní

MONITORING

CO MĚŘIT

Naplánujte 90denní retest jednorázově.

JAK ČASTO A ZA JAKÝCH PODMÍNEK

od týdne 8

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Kontrolní odběr krve za 90 dní umožní přesně zhodnotit trajektorii lipidového profilu a jaterních enzymů.

Týden 8 | Sledování

Týdenní trend hmotnosti

MONITORING

CO MĚŘIT

Týdenní trend hmotnosti: každý týden.

JAK ČASTO A ZA JAKÝCH PODMÍNEK

od týdne 1

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Týdenní sledování hmotnosti poskytuje objektivní zpětnou vazbu k dosažení cíle redukce hmotnosti.

Týden 1 | Sledování

Podle oblastí (pokračování)

Sledování a navazující péče

Domácí měření krevního tlaku

MONITORING

CO MĚŘIT

Krevní tlak vsedě a v klidu.

JAK ČASTO A ZA JAKÝCH PODMÍNEK

3–5× týdně; používat průměr za 1–2 týdny · od týdne 1 · 4–8 týdnů

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Domácí měření tlaku eliminuje syndrom bílého pláště a poskytuje spolehlivý obraz o kardiovaskulárním zdraví.

JAK VÝSLEDEK POUŽIJEME

Stejný postup umožní porovnat trend při dalším cyklu.

KDY ŘEŠIT DŘÍVE

Při neobvykle vysokých hodnotách nebo příznacích sdílet data s lékařem.

Filtrace ledvin a tekutinová rovnováha | Týden 1 | Sledování

Sauna (tepelná expozice)

MONITORING

CO MĚŘIT

Typicky 10–20 min tepla s ochlazením; hydratujte. Začněte zlehka, pokud jste v sauně noví.

JAK ČASTO A ZA JAKÝCH PODMÍNEK

od týdne 4

PROČ JE VE VAŠEM PLÁNU

Pravidelná expozice teplu stimuluje vaskulární reaktivitu, vyplavování endorfinů a hlubokou psychofyzickou regeneraci.

Týden 4 | Sledování | Re-test

Váš 90denní plán

Každý týden přidáte jeden nebo více mikro-návyků na denní základ, který drží celou dobu. Týdny 1–8 budují; týdny 9–13 upevňují a připravují re-test.

TÝDNY 1–8 · BUDOVÁNÍ

1 Týden 1 — ZÁKLAD
- Zaveďte: Denní kroky [2]
- Zaveďte: Hydratace [12]
- Zaveďte: Týdenní trend hmotnosti [12]
- Začněte užívat: Hořčík [22]
- Zaveďte: Domácí TK [26]

2 Týden 2 — ZÁKLAD
- Zaveďte: Spánkový režim [14]
- Zaveďte: Navýšení vlákniny [15]
- Začněte užívat: Glycin [21]

3 Týden 3 — BUDOVÁNÍ
- Zaveďte: Silový trénink [12]
- Zaveďte: Méně soli [17]
- Začněte užívat: Vitamín D3 — ideálně podle krevního testu [24]

4 Týden 4 — BUDOVÁNÍ
- Zaveďte: Chůze po jídle [13]
- Začněte užívat: Vitamín K2 [25]
- Zaveďte: Sauna [19]

5 Týden 5 — ZINTENSIVNĚNÍ
- Zaveďte: Zóna 2 [4]
- Zaveďte: Středomořský vzorec [16]
- Začněte užívat: Omega-3 – nejdřív z jídla / případně [23]

6 Týden 6 — ZINTENSIVNĚNÍ
- Zaveďte: Pravidelná jídla [12]
- Zaveďte: Mobilita + rovnováha [12]
- Začněte užívat: Kolagenové peptidy – klouby/pojivová tkáň [20]

7 Týden 7 — VRCHOL
- Zaveďte: Ústní hygiena [3]
- Začněte užívat: Citrus bergamot – podpora lipidů [19]

8 Týden 8 — KONEC BUDOVÁNÍ
- Zaveďte: Plán kontrolního testu za 90 dní [12]
- Začněte užívat: Ašvaganda – odolnost vůči stresu [18]

TÝDNY 9–13 · UDRŽENÍ

9 Týden 9 — OPTIMALIZACE
- Upevněte všechny zavedené návyky

10 Týden 10 — OPTIMALIZACE
- Vyladťe časování a dávkování podle svého týdne

11 Týden 11 — VÝZVA
- Posuňte svůj nejúčinnější návyk o krok dál

12 Týden 12 — PŘÍPRAVA NA RE-TEST
- Držte vše stabilní a připravte se na kontrolní měření

13 Týden 13 — RE-TEST
- Kontrolní měření a porovnání s výchozím stavem

✓ **90. den — kontrolní měření**

Znovu se změřte, porovnejte, co jste skutečně zavedli a jak se výsledky změnily, a další cyklus z toho postavte.

Každý týden přidá jeden nebo více mikro-návyků, zatímco denní základ běží po celou dobu. Doplňky a návyky se zavádějí po jednom, abyste poznali, co dělá který z nich. Přizpůsobte je své odezvě — jde o plán pro zdraví, ne o diagnózu.

Váš týdenní rytmus

Karty jsou přehled k vytištění. Každý týden ukazuje, co nově zavést a co už běží. Dávky a upozornění zůstávají u karet podle oblastí.

Týdny 1–8 budují návyk; týdny 9–12 ho upevňují před kontrolním měřením.

01 Týden 1

5 nové

NOVÉ TENTO TÝDEN

Denní kroky [4] — Udržujte současný denní objem kroků; nižší katalogový cíl nepředkládejte jako progresi.

Hydratace [7] — Pijte dost tekutin, aby moč byla světle slámová; přidejte extra kolem cvičení nebo horka.

Týdenní trend hmotnosti [7] [9] — Týdenní trend hmotnosti: každý týden.

Hořčík [17] — 100–200 mg elementárního hořčíku jako glycinát nebo citrát večer s jídlem. Obvykle 100–300 mg/den, maximum 350 mg/den ze suplementu.

Domácí TK [21] — Krevní tlak vsedě a v klidu.

02 Týden 2

3 nové · 5 už běží

NOVÉ TENTO TÝDEN

Spánkový režim [16] — Držte stálý čas spánku a vstávání (±30–60 min). Cíl ~7–9 hodin v posteli s večerním útlumem.

Navýšení vlákniny [10] — Postupně k ~25–38 g/den celkové vlákniny (nebo ~14 g na 1 000 kcal). Upřednostněte luštěniny, oves, bobule, zeleninu; zvyšte i tekutiny.

Glycin [16] — 3 g glycinu v prášku 30–60 min před spaním. Obvykle 3–5 g/noc, maximum 5 g/noc bez lékařské revize.

UŽ V PLÁNU

VÝŽIVA

Hydratace

POHYB

Denní kroky

DOPLŇKY STRAVY

Hořčík

SLEDOVÁNÍ A NAVAZUJÍCÍ PÉČE

Týdenní trend hmotnosti · Domácí TK

03 Týden 3

3 nové · 8 už běží

NOVÉ TENTO TÝDEN

Silový trénink [7] — Silový trénink celého těla (30–45 min). Dřep/hinge/tlak/tah/nošení; postupujte pomalu.

Méně soli [12] [21] — Omezte ultraprocessované potraviny, používejte byliny a koření; upřednostněte draslík z celistvých potravin. Sledujte tlak.

Vitamín D3 [19] — 1000–2000 IU vitaminu D3 denně s jídlem obsahujícím tuk při relevantním 25-OH vitamin D nebo rizikovém kontextu. Obvykle 1000–4000 IU/den, maximum 4000 IU/den bez lékařské revize.

UŽ V PLÁNU

VÝŽIVA

Hydratace · Navýšení vlákniny

POHYB

Denní kroky

SPÁNEK

Spánkový režim

DOPLŇKY STRAVY

Hořčík · Glycin

SLEDOVÁNÍ A NAVAZUJÍCÍ PÉČE

Týdenní trend hmotnosti · Domácí TK

04 Týden 4

3 nové · 11 už běží

NOVÉ TENTO TÝDEN

Chůze po jídle [7] — 10–15 min chůze po jídle (hlavně po největším jídle se sacharidy).

Vitamín K2 [20] — 90–120 µg vitaminu K2 MK-7 denně s jídlem obsahujícím tuk. Obvykle 90–200 µg/den, maximum 200 µg/den.

Sauna (tepelná expozice) [20] — Typicky 10–20 min tepla s ochlazením; hydratujte. Začněte zlehka, pokud jste v sauně noví.

UŽ V PLÁNU

VÝŽIVA

Hydratace · Navýšení vlákniny · Méně soli

POHYB

Denní kroky · Silový trénink

SPÁNEK

Spánkový režim

DOPLŇKY STRAVY

Hořčík · Glycin · Vitamín D3

SLEDOVÁNÍ A NAVAZUJÍCÍ PÉČE

Týdenní trend hmotnosti · Domácí TK

05 Týden 5

3 nové · 14 už běží

NOVÉ TENTO TÝDEN

Zóna 2 [9] — 30–45 min vytrvalosti v tempu konverzace (zóna 2): svižná chůze, kolo nebo veslování.

Středomořský vzorec [18] — Základ jídel tvoří zelenina, luštěniny, ovoce, celozrnné, olivový olej a ořechy; ryby 2× týdně; omezte ultraprocessované potraviny a nadbytek červeného a zpracovaného masa.

Omega-3 [18] — 1 g/den kombinované EPA+DHA s jídlem obsahujícím tuk; směrem k 2 g/den jen při triglyceridovém nebo omega-3-index kontextu. Maximum 2 g/den bez lékařské revize.

UŽ V PLÁNU

VÝŽIVA

Hydratace · Navýšení vlákniny · Méně soli

POHYB

Denní kroky · Silový trénink · Chůze po jídle

SPÁNEK

Spánkový režim

DOPLŇKY STRAVY

Hořčík · Glycin · Vitamín D3 · Vitamín K2

SLEDOVÁNÍ A NAVAZUJÍCÍ PÉČE

Týdenní trend hmotnosti · Domácí TK · Sauna (tepelná expozice)

06 Týden 6

3 nové · 17 už běží

NOVÉ TENTO TÝDEN

Pravidelná jídla [7] [16] — Snídani, oběd a večeři držte ve stejném časovém okně 1–2 hodin ve většině dní.

Mobilita + rovnováha [7] — 10–15 min mobilita a rovnováha (stoj na jedné noze, kyčle/kotníky, lehký core).

Kolagenové peptidy – klouby/pojivová tkáň [15]

UŽ V PLÁNU

VÝŽIVA

Hydratace · Navýšení vlákniny · Méně soli · Středomořský vzorec

POHYB

Denní kroky · Silový trénink · Chůze po jídle · Zóna 2

SPÁNEK

Spánkový režim

DOPLŇKY STRAVY

Hořčík · Glycin · Vitamín D3 · Vitamín K2 · Omega-3

SLEDOVÁNÍ A NAVAZUJÍCÍ PÉČE

Týdenní trend hmotnosti · Domácí TK · Sauna (tepelná expozice)

07 Týden 7

2 nové · 20 už běží

NOVÉ TENTO TÝDEN

Ústní hygiena [5] — Čistěte zuby 2× denně, mezizubní prostory denně a krvácení dásní berte jako zánětlivý signál k zubnímu vyšetření, ne jako kosmetiku.

Citrus bergamot – podpora lipidů [18] [20] — 500 mg extraktu z citrus bergamotu s nejvetsim jidlem; obvykle 500-1000 mg/den, strop 1000 mg/den; pouze po revizi lipidovych leku a jaterniho rizika.

UŽ V PLÁNU

VÝŽIVA

Hydratace · Navýšení vlákniny · Méně soli · Středomořský vzorec · Pravidelná jídla

POHYB

Denní kroky · Silový trénink · Chůze po jídle · Zóna 2 · Mobilita + rovnováha

SPÁNEK

Spánkový režim

DOPLŇKY STRAVY

Hořčík · Glycin · Vitamín D3 · Vitamín K2 · Omega-3 · Kolagenové peptidy – klouby/pojivová tkáň

SLEDOVÁNÍ A NAVAZUJÍCÍ PÉČE

Týdenní trend hmotnosti · Domácí TK · Sauna (tepelná expozice)

08 Týden 8

2 nové · 22 už běží

NOVÉ TENTO TÝDEN

Plán kontrolního testu za 90 dní [7] [9] — Naplánujte 90denní retest jednorázově.

Ašvaganda [17] — 300 mg standardizovaného extraktu z kořene ašvagandy večer s jídlem; při toleranci 300 mg 2× denně. Obvykle 300–600 mg/den, maximum 600 mg/den.

UŽ V PLÁNU

VÝŽIVA

Hydratace · Navýšení vlákniny · Méně soli · Středomořský vzorec · Pravidelná jídla

POHYB

Denní kroky · Silový trénink · Chůze po jídle · Zóna 2 · Mobilita + rovnováha

SPÁNEK

Spánkový režim

DOPLŇKY STRAVY

Hořčík · Glycin · Vitamín D3 · Vitamín K2 · Omega-3 · Kolagenové peptidy – klouby/pojivová tkáň · Citrus bergamot – podpora lipidů

SLEDOVÁNÍ A NAVAZUJÍCÍ PÉČE

Týdenní trend hmotnosti · Domácí TK · Sauna (tepelná expozice) · Ústní hygiena

9–12 Týdny 9–12: Udržení, stabilizace a příprava na další měření

24 už běží

Udržujte zavedené návyky a denní základ — v této fázi žádný nový mikro-návyk.

UDRŽET

VÝŽIVA

Hydratace · Navýšení vlákniny · Méně soli · Středomořský vzorec · Pravidelná jídla

POHYB

Denní kroky · Silový trénink · Chůze po jídle · Zóna 2 · Mobilita + rovnováha

SPÁNEK

Spánkový režim

DOPLŇKY STRAVY

Hořčík · Glycin · Vitamín D3 · Vitamín K2 · Omega-3 · Kolagenové peptidy – klouby/pojivová tkáň · Citrus bergamot – podpora lipidů · Ašvaganda

SLEDOVÁNÍ A NAVAZUJÍCÍ PÉČE

Týdenní trend hmotnosti · Domácí TK · Sauna (tepelná expozice) · Ústní hygiena · Plán kontrolního testu za 90 dní

Podrobné laboratorní hodnoty

Hodnota · pozice (pásmo) · reference · čtení.

Vstupy modelu (nejsou laboratorní analyty): Věk: 38 let; Pohlaví: F

Zelený pás = referenční rozmezí; značka = vaše hodnota.

Podrobné laboratorní hodnoty

UKAZATEL	HODNOTA	POZICE	REFERENCE	ČTENÍ
ALT (jaterní enzym)	0,34 µkat/L		0,1–0,78 µkat/L	V rozmezí
AST (jaterní enzym)	0,38 µkat/L		0,05–0,72 µkat/L	V rozmezí
Albumin	46 g/L		35–52 g/L	V rozmezí
ALP (alkalická fosfatáza)	1,53 µkat/L		0,5–2,1 µkat/L	V rozmezí
Bazofily - abs. počet	0,06 x10^9/L		< 0,2 x10^9/L	V rozmezí
Bazofily - relativně	1 %		< 2 %	V rozmezí
Bilirubin celkový	15,5 µmol/L		0,5–21 µmol/L	V rozmezí
Vápník celkový	2,19 mmol/L		2–2,75 mmol/L	V rozmezí
Kreatinin	65 µmol/L		45–104 µmol/L	V rozmezí
Cystatin C	0,7 mg/L		0,55–1,15 mg/L	V rozmezí
Eozinofily - abs. počet	0,18 x10^9/L		< 0,5 x10^9/L	V rozmezí
Eozinofily - relativně	2,9 %		< 5 %	V rozmezí
Glukóza nalačno	4,56 mmol/L		3,5–5,59 mmol/L	V rozmezí
HDL cholesterol	1,62 mmol/L		1,2–2,7 mmol/L	V rozmezí
Hemoglobin	135 g/L		120–160 g/L	V rozmezí
LDL cholesterol	3,72 mmol/L		1,2–3 mmol/L	Nad rozmezím
Lymfocyty - abs. počet	2,1 x10^9/L		0,8–4 x10^9/L	V rozmezí
Lymfocyty - relativně	33,4 %		20–45 %	V rozmezí
MCHC (koncentrace hemoglobinu v krvince)	333 g/L		320–360 g/L	V rozmezí
MCV (průměrná velikost červených krvinek)	91,4 fL		82–98 fL	V rozmezí
Monocyty - abs. počet	0,46 x10^9/L		0,08–1,2 x10^9/L	V rozmezí
Monocyty - relativně	7,3 %		2–12 %	V rozmezí
Neutrofily - abs. počet	3,47 x10^9/L		2–7 x10^9/L	V rozmezí
Neutrofily - relativně	55,2 %		45–70 %	V rozmezí
Trombocyty	245 x10^9/L		150–400 x10^9/L	V rozmezí
Erytrocyty	4,44 x10^12/L		3,8–5,2 x10^12/L	V rozmezí

Podrobné laboratorní hodnoty (pokračování)

Podrobné laboratorní hodnoty

UKAZATEL	HODNOTA	POZICE	REFERENCE	ČTENÍ
RDW-CV (variabilita velikosti červených…	12,3 %		10–15,2 %	V rozmezí
Celková bílkovina	75 g/L		64–83 g/L	V rozmezí
Triacylglyceroly	0,72 mmol/L		0,45–1,7 mmol/L	V rozmezí
Leukocyty	6,3 x10^9/L		4–10 x10^9/L	V rozmezí
ultrasenzitivní CRP	0,4 mg/L		< 1 mg/L	V rozmezí

Vědecký základ a limity metody

OrganAge je licencovaná metoda. Citované práce popisují vědecký základ, nikoli validaci této komerční implementace.

Co tento odběr používá

Váš výsledek se počítá z krevních biomarkerů tohoto odběru. Převádějí se na jeden celkový (systémový) odhad a devět systémově specifických odhadů.

Vědecký základ

Přístup systémově specifického krevního stárnutí staví na výzkumu DiseaseAge a organ-aging modelech z populačních dat. Trénink těchto modelů využívá rozsáhlá omická data; to není totéž jako měření vaší osobní genové exprese.

Mapování na komerční implementaci

OrganAge je licencovaná metoda poháněná enginem Cosmica Biosciences. Není naším vlastnictvím. Citované práce jsou vědeckým základem metody. Nejsou validací přesného komerčního mapování použitého v tomto reportu. Část tohoto mapování není veřejně publikována.

Limity opakovatelnosti

Krátkodobé okolnosti odběru (jídlo, hydratace, infekce, trénink, alkohol) mohou posunout laboratorní hodnoty i modelový odhad. Podélné srovnání má smysl jen při srovnatelných podmínkách odběru.

Primární metodické odkazy

1. Fuentealba M. et al. DiseaseAge: a blood-based, system-specific aging framework (preprint, 2024).
2. Oh H.S. et al. Organ aging signatures in the plasma proteome track health and disease. Nature (2023).
3. Wyss-Coray T. et al. Plasma proteomics organ-aging research programme (Stanford / Wyss-Coray group).

Reference

Publikovaná evidence citovaná v plánu a týdenních akcích.

Reprezentativní publikovaná evidence za doporučeními v tomto plánu:

Metodický základ

1. Fuentealba M. et al. A blood-based, system-specific aging framework (preprint, 2024). — https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2024.11.27.625723v1.full
2. Banach M et al.. The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis. European journal of preventive cardiology. 2023.
3. Arbildo-Vega HI et al.. Periodontal disease and cardiovascular disease: umbrella review. BMC oral health. 2024. doi:10.1186/s12903-024-04907-1
4. Banach M et al.. The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis. European journal of preventive cardiology. 2023.
5. Arbildo-Vega HI et al.. Periodontal disease and cardiovascular disease: umbrella review. BMC oral health. 2024. doi:10.1186/s12903-024-04907-1

Evidence k vybraným krokům

7. Ahles S et al.. Effects of Berry Anthocyanins on Cognitive Performance, Vascular Function and Cardiometabolic Risk Markers: A Systematic Review of Randomized Placebo-Controlled
9. Bull F. C. et al.. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine. 2020.;54(24):1451-1462.
10. Jovanovski E et al.. Effect of psyllium (Plantago ovata) fiber on LDL cholesterol and alternative lipid targets, non-HDL cholesterol and apolipoprotein B: a systematic review and
12. Filippini T et al.. Blood Pressure Effects of Sodium Reduction: Dose-Response Meta-Analysis of Experimental Studies. Circulation. 2021. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.120.050371
15. Di Lorito C et al.. Exercise interventions for older adults: A systematic review of meta-analyses. Journal of sport and health science. 2021. doi:10.1016/j.jshs.2020.06.003
16. Clark I et al.. Coffee, caffeine, and sleep: A systematic review of epidemiological studies and randomized controlled trials. Sleep medicine reviews. 2017.
17. Asbaghi O et al.. The Effects of Magnesium Supplementation on Blood Pressure and Obesity Measure Among Type 2 Diabetes Patient: a Systematic Review and Meta-analysis of Randomized
18. Abdelhamid AS et al.. Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. The Cochrane database of systematic reviews. 2018.
19. Cranney A et al.. Effectiveness and safety of vitamin D in relation to bone health. Evidence report/technology assessment. 2007. PMID:18088161 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18088161/
20. Ansari HUH et al.. Efficacy and Safety of Glucagon-Like Peptide-1 Receptor Agonists on Body Weight and Cardiometabolic Parameters in Individuals With Obesity and Without Diabetes:
21. Cheung AK et al.. Executive summary of the KDIGO 2021 Clinical Practice Guideline for the Management of Blood Pressure in Chronic Kidney Disease. Kidney international. 2021.

Jak pokračovat

Než cokoli změníte

Tento report a 90denní plán jsou průvodce a zdroj informací. Pomáhají vám pochopit vlastní data a dělat lepší každodenní rozhodnutí. Nejsou lékařskou péčí a nenahrazují vyšetření, diagnózu ani léčbu. Výstupy jsou statistické odhady a zlepšení nelze zaručit.

Dvě důležité zásady

- Léky nikdy neměňte sami — vždy po domluvě s lékařem.
- Při akutních potížích volejte 155 nebo 112.

Chcete si o výsledku přečíst víc na webu?

Další informace k tomuto reportu a k tomu, jak s ním pracovat, najdete na webu OrganAge. Otevřete odkaz — v reportu cenu neuvádíme.

Otevřít organovyvek.cz

Další cyklus

Po přibližně 90 dnech můžete zopakovat stejnou službu OrganAge. Nový report porovná oba cykly, zohlední, které kroky jste skutečně zavedli, a upraví plán pro další období.

O tomto reportu

Verze reportu	organage-plan-v1
Lokalizace	čeština (Česko)
Režim cyklu	opakovaný cyklus
Datum měření	2026-06-10 09:37
Data předchozího cyklu	Ano
Profil modelu OrganAge	základní profil (krevní panel)