

# ŠKÁLA KONDÍCIE

ZÍSKAJ PRESNÚ HODNOTU SVOJEJ ŠKÁLY KONDÍCIE + KONKRÉTNE ODPORÚČANIA.

WWW.JANKOWITCH.COM

ŠKÁLA	-80	-40	-20	-10	-5	5	10	20	40	80
<b>ZAŽÍVACÍ TRAKT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Silné a rozsiahle zápalové ložiská zažívacieho traktu, možný od dutiny ústnej až po konečník</li> <li>Minimálna efektívnosť trávenia a vstrebávanie potravy</li> <li>Každodenné kŕče alebo bolesť v dutine brušnej</li> <li>Častá - bledá alebo tmavá krv v stolici</li> <li>Riedka až vodnatá stolica (5, 15 a viac krát denne)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Niekoľkoďňová zápcha (5, 15 a viac dní) alebo časté hnačky</li> <li>Krv v stolici</li> <li>Častý - akútny (chronický) zápal pažeráka, pankreasu, žlčníka, dvanásťníka, tenkého/hrubého čreva, konečníku /análneho otvoru (aj jednotliv)</li> <li>Pravidelný reflux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chudokrvnosť, nedostatok železa alebo vitamínu B12</li> <li>Rozsiahla potravinová precitlivosť</li> <li>Občasný reflux</li> <li>Častý tráviaci diskomfort</li> <li>Vredy na žalúdku alebo dvanásťníku,</li> <li>Kolisavá telesná hmotnosť</li> <li>SIBO syndróm</li> <li>Helikobakter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zahlienenie</li> <li>Občasná bolesť alebo kŕče v dutine brušnej</li> <li>Potravinová alergia alebo enzymatická porucha trávenia</li> <li>Komplikovaná redukcia hmotnosti alebo priberanie na váhe</li> <li>Plesne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inzulínová rezistencia (napr. únava po jedle, nutnosť prejedania sa atď.)</li> <li>Intolerancia na potraviny</li> <li>Disbióza (bakteriálny nevyvážok)</li> <li>Plynatosť a nadúvanie</li> <li>Občasná zvýšená žalúdočných kyselín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Žiadna plynatosť</li> <li>Pravidelná tuhá stolica 1-2x denne</li> <li>Žiadna precitlivosť na potraviny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Postačujúce nízke alebo veľmi nízke množstvo sacharidov na zabezpečenie plného fyzického výkonu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plne funkčný tukový metabolizmus a možná plnohodnotná schopnosť tela využívať tuk ako zdroj energie (bez príjmu sacharidov) aj pri zvýšenom fyzickom výkone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Výborné, efektívne zázívanie a vstrebávanie živín</li> <li>Konzumovanie relatívne malého (v závislosti od fyzického zaťaženia) množstva stravy (bez snackov alebo sladkých nápojov), bez akýchkoľvek pocitov poklesu fyzického výkonu a nutkavej konzumácie jedla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trávenie bez akýchkoľvek pocitov nepohody a bez neschopnosti stráviť štandardné potraviny aj v surovom stave</li> <li>Exceľentné trávenie a vstrebávanie</li> <li>Teoretická alebo praktická schopnosť tela fungovať bez akéhokoľvek príjmu sacharidov alebo stravy po dobu niekoľkých hodín až dní</li> </ul>
<b>SRDCE, CIEVY A KRVNÁ DYNAMIKA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medikamentózna liečba nutná na min. 4medikamentoch pre úpravu tlaku a činnosti srdca</li> <li>Vysoké štádium aterosklerózy</li> <li>Trombóza</li> <li>Metabolický syndróm v pokročilom štádiu</li> <li>Fyzická slabosť a neschopnosť bežného telesného pohybu</li> <li>Mozgová alebo srdcová príhoda</li> <li>Bercové vredy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chronický, dlhodobý vysoký krvný tlak</li> <li>Riziko príhody (tzv. "spodný" tlak tesne pod hodnotou "vrchnej" hodnoty)</li> <li>Kardiomyopatia</li> <li>Arteroskleróza</li> <li>Ruža</li> <li>Tuky v krvi</li> <li>Permanentne chladné alebo necitlivé končatiny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vysoký krvný tlak</li> <li>Vysoký tep</li> <li>Hemeroidy</li> <li>Opuchy nôh alebo končatín</li> <li>Arytmia</li> <li>Zvýšený krvný cukor</li> <li>Nízka hladina HDL Cholesterolu</li> <li>Chladné končatiny</li> <li>Zdureníe lymfatických uzlín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mierne zvýšený krvný tlak</li> <li>Viscerálny tuk - nadhriancí</li> <li>Dýchavičnosť pri bežnom pohybe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Žiadny alebo nárazový/náhodný pohyb či šport</li> <li>Pasívny životný štýl</li> <li>Zvýšený medziorgánový tuk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Normálna tepová frekvencia</li> <li>Snaha o mierne úsilie o pohybovú aktivitu, alebo šport - cca 3x do týždňa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vedomé a dobrovoľné uprednostňovanie chôdze pred dopravným prostriedkom</li> <li>Bez citeľného výkyvu telesnej teploty</li> <li>Bez chladných končatín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prírodná potreba aktívneho životného štýlu bez núžnosti úsilia</li> <li>Stravovanie a životospráva pod úplnou kontrolou</li> <li>Bez citeľného výkyvu telesnej teploty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Podpriemerná tepová frekvencia</li> <li>Aktívny životný štýl a takmer každodenná fyzická aktivita alebo šport</li> <li>Žiadna potreba konzumácie alkoholu a/alebo minimálna potreba/konzumácia stimulantov</li> <li>Vysoká tolerancia horúčav a chladu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potreba aktívneho životného štýlu, pravidelnej aktivity alebo športu</li> <li>Športovec je schopný vykonávať vytrvalostnú aktivitu, v závislosti od veku pri tep. frekvencii min. 180-200</li> <li>Žiadna nadváha a ploché brucho</li> <li>CAC hodnota &lt;3 (Coronary Artery Calcium scan)</li> </ul>
<b>IMUNITA A HORMONÁLNY SYSTÉM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Veľmi častá ATB liečba</li> <li>Takmer nulová rezistencia na mierne neštandardné prostredie (chlad, horúco, prach atď.)</li> <li>Časté akútne zápalové močových ciest, pankreasu, čriev, žalúdka, kĺbov, priedušiek, pľúc atď.</li> <li>Silná autoimunitná komplikácia</li> <li>Úplná strata reprodukčných funkcií organizmu a neplodnosť</li> <li>Cukrovka typu A</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crohnova choroba, ucelozna kolitída</li> <li>Akútny alebo chronický zápal zažívacieho traktu</li> <li>Poruchy klimaktéria</li> <li>Endometrióza</li> <li>Prostata</li> <li>Žiadna menštruácia</li> <li>Hormonálna slabosť vaječníkov</li> <li>Chronická hypoglykémia</li> <li>Psoriáza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Astma</li> <li>Celiakia</li> <li>Zápal močových ciest, lymfatických uzlín a pod.</li> <li>Slabá erekcia</li> <li>Autoimunitné ochorenia</li> <li>Polycystické vaječníky</li> <li>Cukrovka typu B</li> <li>Neprirodzený menštruačný cyklus</li> <li>Nízky Progesterón/estrogén</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zníženie libida</li> <li>Inzulínová rezistencia</li> <li>Menštruačné bolesti</li> <li>Štitná žľaza (hypo/hyper funkcia, morbus hashimoto, nestabilná činnosť)</li> <li>Hyperkortizolizmus</li> <li>Stukovaté pečeň</li> <li>Alergia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 x za rok prechladnutie alebo vírusové ochorenie</li> <li>Vyliečenie do cca 2 týždňov</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Max. 1x za rok mierne prechladnutie s rýchlym zlepšením stavu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bez autoimunitného ochorenia</li> <li>Žiadne fyziologické zmeny počas menštruačného cyklu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Silná obranná schopnosť orgá-nizmu proti bežným vírusom a baktériám</li> <li>Energetická výkonnosť a vyrovnanosť</li> <li>Viscerálny tuk v normále</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Funkčné reprodukčné schopnosti a aktivity aj vo vyššom veku</li> <li>Minimálna alebo žiadna precitlivosť</li> <li>Bez akýchkoľvek menštruačných potiaží alebo citlivosti</li> <li>Menštruačný cyklus bez zmeny nálady alebo chuti do jedla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Žiadne alergie</li> <li>Bez nadváhy</li> <li>Žiadne výkyvy nálady</li> <li>Exceľentná miera dynamiky, aktivity, úplnej možnosti aj vzdialeného pohybu a cestovania bez akýchkoľvek následkov</li> <li>Neochorie ani v prípade kontaminovaného okolia</li> <li>Veľmi funkčná rezistencia proti silným baktériám, vírusom a kontaminantom</li> </ul>
<b>STRES A NEURO-LÓGIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skleróza multiplex</li> <li>Roztrúsená skleróza</li> <li>Pritomnosť rezistentných baktérií voči ATB (Borelióza, superbaktérie a pod.)</li> <li>Alzheimer</li> <li>Parkinsonova choroba</li> <li>Celkový alebo čiastočný kolaps nervového systému</li> <li>Porucha telesnej motoriky už pri bežnej/miernej aktivite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Migréna</li> <li>Nevedomé zabúdanie</li> <li>Falošné tetehetstvo</li> <li>Závislosť na alkohole, drogách a pod.</li> <li>Chronická úzkosť</li> <li>Epilepsia</li> <li>Poruchy kognitívnych funkcií nervového systému (mäťuce reakcie)</li> <li>Psychická slabosť a nestálosť</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nespavosť</li> <li>Občasná zabúdanie (vedomé)</li> <li>Falošný tunel</li> <li>Karpálny tunel</li> <li>Permanentná napätosť a potreba riešenia/analyzovania a "všetkého"</li> <li>Chronické a nutkavé, pracovné alebo športové vypätie (možný workoholizmus, bigorexia, anorexia atď.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Neurodermatitída (kožná prejav)</li> <li>Tetánie</li> <li>Neschopnosť dostatočného oddychu a relaxácie</li> <li>Prerušovaný spánok</li> <li>Občasná (vedomé) prejav nízkého alebo napopak predstieraného "sebavedomia"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Svalové kŕče pri pohybe alebo v pokoji (spánok)</li> <li>Tíky v svaloch alebo očíom viečku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schopnosť rozlišovať a aj reálne kompenzovať prácu/ fyzickú aktivitu s relaxáciou a/alebo oddychom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vedomé a systematické kvalitné stravovanie a životospráva, bez nutkania a podmienených situácií</li> <li>Schopnosť vykonávať prácu a fyzickú aktivitu relaxačne, bez nutkania a podmienených situácií</li> <li>Empatia</li> <li>Mierna kazivosť zubov</li> <li>Schopnosť kvalitného študijného procesu, učenia sa alebo čítania kníh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Takmer žiadny stres ani psychická nepohoda</li> <li>Výborné stravovacie návyky, ktoré sú už súčasťou životosprávy</li> <li>Výborný odhad a schopnosť objektívne predpokladať/zohľadňovať</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadštandardné stresové situácie sú zvládnuté rýchlo a presne, ale s rozvahou, nadhľadom a s úplnou kontrolou procesu</li> <li>Bez svalových kŕčov a tikov</li> <li>Žiadna alebo minimálna kazivosť zubov</li> <li>Pokožka, vlasy a nechty vo výbornom stave</li> <li>Plná vyrovnanosť a sebarealizácia</li> </ul>	
<b>ENERGIA A REGENE-RÁCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Veľmi slabý metabolizmus a laktóva výmena, postačujúca pokrýť len základné životné funkcie</li> <li>Silná chronická únava a permanentná potreba spánku</li> <li>Žiadny partnerský alebo sociálny život</li> <li>Potreba spánku - min. 10-12 hodín denne</li> <li>Fyzická aktivita alebo šport nie sú možné</li> <li>Permanentná chorobnosť</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Častá až neustála chorobnosť</li> <li>Dlhodobé hojenie zranení a rán</li> <li>Silná a dlhotrvajúca svalová bolesť alebo horúčky z fyzickej aktivity alebo športu</li> <li>Bez možnosti svalového nárastu alebo zvyšovania výkonnosti</li> <li>Atrofia, ochabnutie svalstva a priberanie na tuky (primárne medziorgánovom)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prerušovaný a nekválny spánok</li> <li>Zásadný pokles tepovej frekvencie po výkone trvá min. 3-5 minút</li> <li>Časté zmeny v organizovaní pracovných, alebo športových aktivít</li> <li>Žiadna alebo minimálna schopnosť redukovať tuk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Niekoľko týždňová adaptácia na zmenu záťaže alebo prostredia</li> <li>Časté svalové horúčky pri športe</li> <li>Pravidelne sa opakujúca únava</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 x v týždni potreba dlhšieho spánku</li> <li>Občasná únava</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Po prebudení je telo viac zregenerované a v lepšom stave, ako bolo pred spaním</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vyhľadávaná a potrebná pravidelná fyzická záťaž, pohyb, aktivita, tvorivá práca alebo športová aktivita</li> <li>Pravidelná aktivita a/alebo pohyb zvyšuje kvalitu života</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exceľentná a rýchla odozva tela na liečbu alebo nápravu fyzického stavu</li> <li>Bez výkyvu nálady</li> <li>Prírodné rýchly reaktívny čas</li> <li>Práca, aktivita alebo šport vykonávaná bez akýchkoľvek výpadkov alebo odkladu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vysoká schopnosť koncentrácie</li> <li>Možná veľmi častá fyzická záťaž bez zmeny výkonnosti</li> <li>Adaptácia na striedanie záťaže (aj náhodné), bez negatívnych následkov a pozornosti</li> <li>Žiadne zranenia</li> <li>Viac ako jedna plnohodnotná záľuba alebo aktivita s dlhodobým zlepšovaním sa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Neustále zvyšovanie a/alebo skvalitňovanie výkonnosti a adaptácie na záťaž</li> <li>Postačujúci spánok (3-5 hodín)</li> <li>Takmer okamžitá regenerácia aj po jednorázovej nadštandardnej záťaži</li> <li>Bezproblémová adaptácia na striedanie záťaže</li> <li>Všetky tréningové techniky zapríčiňujú zlepšovanie výkonnosti a pokrok</li> </ul>
<b>KĹBY A RÝCHLO-OBNOVI-TELNÉ TKANIVO (vlasy, nechty, pokožka)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Extremné vypadávanie vlasov</li> <li>Poškodené nechty bez schopnosti obnovy alebo zrohovatenie</li> <li>Žiadna úroveň obnovy, ani rýchloobnoviteľného tkaniva (vlasy, nechty, pokožka), ani kĺbov, kostí a orgánov</li> <li>Zhubné degeneratívne zmeny na pokožke a tkanive</li> <li>Nevyhnutná transplantácia kĺbu, alebo operácia chrbtice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Akusticky počuteľné trenie v kĺboch</li> <li>Silné/ časté prejavy vírusových a iných záťaží na pokožke (plesne, bradavice atď.)</li> <li>Silná dermatitída (ekzémy)</li> <li>Osteoartróza</li> <li>Frekventované seknutie, alebo silná bolesť v kĺboch</li> <li>Poškodenie medzistavcovej platničky</li> <li>Častá lámavosť kostí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lámavé vlasy</li> <li>1-2x za rok vypadávanie vlasov</li> <li>Matné alebo lámavé nechty</li> <li>Ovisnutá koža</li> <li>Hypermobilita</li> <li>Bolesti kĺbov a chrbtice</li> <li>Radiokulopatia</li> <li>Dna</li> <li>Vysunutá platnička</li> <li>Vitiligo</li> <li>Artróza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suchá pokožka, vlasy a nechty bez lesku</li> <li>Uvoľnená pokožka bez napätia</li> <li>Mierne a/alebo občasná bolesť chrbtice</li> <li>Zvýšená hladina kyseliny močovej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Celulitída</li> <li>Mastné vlasy</li> <li>Pomalé dorastanie vlasov a nechto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemastné a nelámavé vlasy</li> <li>Čistá pleť a pokožka</li> <li>Kĺby a kosti bez problémov</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prírodné lesklé vlasy a nechty</li> <li>Bez vypadávania vlasov</li> <li>Žiadne bolesti kĺbov a chrbtice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ružová farba nechto</li> <li>Chrbtica bez citeľného diskomfortu</li> <li>Nízka kazivosť zubov</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Úplne hladké nechty bez pozdĺžnych čiar</li> <li>Bez zlomenín kostí</li> <li>Úplne bez bolesti a/alebo degenerácie kĺbov či chrbtice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rýchly rast vlasov a nechto</li> <li>Schopnosť nerušeného a plného kĺbového rozsahu kĺbov a chrbtice pri pohybe alebo športe</li> <li>Schopnosť pravidelného, dlhodobého pohybu alebo športu, bez dôsledkov a akejkoľvek citlivosti na kĺby a chrbtice</li> </ul>
Fit za 90 dní	[Bar chart showing fitness progress from -80 to 80]									
Dialková diagnostika - CHUDNUTIE	[Bar chart showing weight loss progress from -80 to 80]									
Dialková diagnostika - REKONDÍCIA	[Bar chart showing recovery progress from -80 to 80]									
Dialková diagnostika - ANTI AGEING	[Bar chart showing anti-aging progress from -80 to 80]									
MET UP Diet	[Bar chart showing diet progress from -80 to 80]									
HYBRID HARMONY	[Bar chart showing hybrid harmony progress from -80 to 80]									
Osobná diagnostika - REKONDÍCIA	[Bar chart showing personal recovery progress from -80 to 80]									

**Upozornenie:** Informácie nepredstavujú odborné ani lekárske poradenstvo. Nemôžu nahradiť rady a odporúčania odborníkov. Informácie majú výlučne informatívny, nie hodnotiaci charakter. Sú všeobecnej povahy, a preto neboli zostavené tak, aby zodpovedali individuálnym potrebám. Sú výhradne výsledkom pozorovania autora z praxe výživového a životosprávneho poradenstva.

**Autorské práva:** Informácie sú chránené autorským právom. Všetky práva a s tým súvisiaci obsah vlastní ALEXANDER THE GREAT, spol. s r.o. Informácie sa môžu použiť len s uvedením zdroja informácií. Informácie a obsah na tomto dokumente sú chránené autorským právom a sú výhradným majetkom vlastníka.