

Péče o mozek

- Chceme aby náš mozek pracoval na špičkové úrovni?
Pak mu ale musíme věnovat špičkovou péči!
- kyslík – pohyb, otužování
- voda – pitný režim
- živiny – zdravá strava
- odpočinek – spánek, ...
- **mozek se potřebuje NUDIT!!!**
- Satchin Panda – Cirkadiání kód, youtube

DETOXIKACE :)

Getting Ideas to Solve a Bug

While Coding



While Eating



While Relaxing



While In Bathroom





You don't eat or sleep, you
hate the sunlight. I know
What you are!



Say it out loud, **SAY IT!**



Programmer

Me at my desk on Monday morning.

