

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 – Cirkadiální kód, youtube

DETOXIKACE :)

Getting Ideas to Solve a Bug

While Coding



While Eating



While Relaxing



While In Bathroom





Me at my desk on Monday morning.

