

1. Ráno když vstanu a jsme doma, protože nemůžu do našeho centra v Praze, jdu do sauny nebo si doma zacvičím

2. Jednou týdně nejím 24h a nesnídám 2-3krát týdně; jinak jím kvalitní maso, vejce, ryby, zeleninu, ořechy; nejím téměř pečivo, vůbec těstoviny, minimálně brambory-tedy škroby a sacharidy jen v malém množství pro jejich nízký obsah nutričních látek

3. Čtu si na webu zajímavé informace, bohužel většinou v angličtině, o devastačních následcích lockdownu, např. www.aier.org :

"Upřímně nemůžeme rozvádět astronomické škody lockdownu dokud veřejně-právní média ale i další nezačnou vést debatu na toto téma. Jedná se o jedno z nejvíce devastujících politických rozhodnutí v historii, využití státu z pozice síly, které jsme si nebyli schopni představit s katastrofickými důsledky." ~ Jeffrey Tucker

Ale i česky [např. zde..](#)

4. Nepouštím si domů [cenzurované zpravodajství z Kavčích hor](#) , jejich negativní a jednostranně tendenční informace, vyvolávající v lidech strach

5. Denně provádím v klidu dechové cvičení, a hluboké nádechy a výdechy (ideální relaxační metoda na zklidnění), když vidím ministra v červeném svetr,

6. Když jdeme s dětmi ven, bereme tohle jako parodii:



živé příklady, které jsou základem některých vědomostí a dovedností. Dejte jim příležitost, aby se mohli vyvíjet a přispívat k dalšímu rozvoji společnosti.