



# **NEVER AVERAGE**

## **OFERTA SZKOLEŃ**

### **BIOHACKING W PRAKTYCE**

Never Average Sajdak Adrian  
NIP 5512622339  
ul. Wojska Polskiego 20  
34-130 Kalwaria Zebrzydowska

# Adrian Sajdak



Jako trener/szkoleniowiec pracuję nieprzerwanie od 2013 roku. Posiadam wykształcenie oraz doświadczenie pedagogiczne. W swojej karierze zawodowej wielokrotnie szkoliłem i doradzałem pracownikom oraz właścicielom firm w różnych dziedzinach związanych z efektywnością w pracy i życiu codziennym. Dodatkowo wraz z doświadczonymi trenerami prowadziłem usługi szkoleniowo - doradcze w firmach w zakresie kreowania wizerunku firmy, budowania strategii przedsiębiorstwa oraz sprzedaży.

Jako prowadzący zajęcia znam teoretyczne aspekty zagadnień związanych ze szkoleniem oraz posiadam ponad 10- letnie doświadczenie dydaktyczne oraz praktyczne w dziedzinie.

Jestem jednocześnie przedsiębiorcą prowadzącym od 2015 roku kilka własnych firm w różnych sektorach gospodarki, przez co nabyłem szeroko zakrojonych umiejętności związanych z marketingiem, sprzedażą i wieloma umiejętnościami związanymi z każdą z branż, w których prowadzę z sukcesami swoje biznesy.

W życiu codziennym i w kontekście zawodowym przede wszystkim koncentruję się na zagadnieniach związanych z biohackingiem - i przede wszystkim z tym zbiorem metod poprawiających efektywność i skuteczność w życiu codziennym oraz pracy wychodzę do swoich słuchaczy. Jako praktyk w dziedzinie oraz osoba przez wiele lat zajmująca się profilaktyką zdrowia przekazuję wiedzę w sposób prosty i możliwy do wdrożenia jeszcze podczas usługi szkoleniowej.

Jestem członkiem Klastra LIFE SCIENCE, który zrzesza firmy i organizacje prowadzące badania i inicjatywy świadomościowe w kontekście biohackingu, AHA (Active Healthy Aging) oraz ściśle współpracujemy z międzynarodową organizacją EIT Health, dzięki czemu jestem ciągle na bieżąco w kwestiach związanych z odkryciami naukowymi w zakresie zdrowia i produktywności.

W ciągu 10 lat mojej działalności szkoleniowej wypracowałem sobie mocną markę w wielu branżach, a ponad 2700 godzin przeprowadzonych w karierze szkoleniowca i stale wracający pod moje skrzydła kursanci są tego najlepszym dowodem.

Hobbystycznie prowadzę również działalność edukacyjną i promuję zdrowy tryb życia w internecie.



[Instagram](#)



[YouTube](#)



[Wywiad u Oli Pałki](#)  
[OPAL W KAMERZE](#)



[Wywiad u Amelii Pietryki](#)  
[Medycyna Funkcjonalna](#)

## **EFEKTYWNOŚĆ OSOBISTA W PRACY**

**- SZKOLENIE WPROWADZAJĄCE - BIOHACKING w praktyce, jako zbiór metod poprawiających możliwości naszego umysłu w kontekście pracy i życia codziennego.**

### **UCZESTNIK PO SZKOLENIU:**

- definiuje BIOHACKING
- rozumie wpływ BIOHACKINGU na efektywność zawodową, na codzienne życie
- rozpoznaje podstawowe błędy żywieniowe i złe nawyki życia, które ograniczają możliwości układu nerwowego
- analizuje jak rozpocząć dzień, aby mózg pracował jak najlepiej
- wyjaśnia co trzeba robić, żeby dobrze funkcjonował ukł. nerwowy w kontekście pracy
- rozumie jak środowisko w pracy wpływa na efektywność pracy
- analizuje zasady planowania czasu pracy
- rozróżnia narzędzia i techniki które pomagają w jak najmniejszym rozpraszaniu się podczas pracy
- dobiera metody planowania, aby ułatwić efektywność zawodową
- rozróżnia techniki i praktyczne rozwiązania mające na celu zmniejszenie przerw w pracy

### **RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA:**

1. Czym jest BIOHACKING oraz na ile jest to metoda potwierdzona naukowo a na ile moda – jak biohacking może wpływać na nasze codzienne funkcjonowanie oraz efektywność zawodową?
2. Podstawowe błędy żywieniowe i złe nawyki życia powodujące ograniczenie możliwości układu nerwowego
3. Jak zaczynać dzień? Rozpocznij dzień tak aby twój mózg przez cały dzień pracował na maksymalnych obrotach – strategie i praktyczne porad
4. Zasługujesz na odpoczynek, przerwa w pracy oraz odpoczynek na co dzień jako gwarant dobrego funkcjonowania układu nerwowego w kontekście pracy
5. Techniki i praktyczne rozwiązania mające na celu maksymalizowanie efektu przerw w pracy oraz metody planowania ułatwiające poprawę efektywności zawodowej
6. Jak wiele zależy od nas? Wpływ czynników wewnętrznych i zewnętrznych w kontekście odpowiedniej pracy układu nerwowego oraz możliwości optymalizacji swojej pracy
7. Telefon komórkowy czy aby na pewno potrzebny w pracy? Narzędzia i techniki ułatwiające ograniczenie ilości rozpraszaczy podczas pracy
8. Podstawowe zasady planowania czasu pracy oraz techniki umożliwiające optymalizację pracy układu nerwowego
9. Środowisko pracy – jak bardzo najbliższe otoczenie wpływa na naszą efektywność? Jak się chronić przed negatywnym wpływem osób trzecich?

**Metoda pracy:** wykład/warsztat

**Czas trwania:** 8h dydaktycznych

**Materiały dodatkowe:** Autorskie e-booki: “Zadbaj o swój sen”, “Wpływ kawy na organizm”, “Wpływ medytacji na organizm”, “Jak poprawić krążenie w organizmie – 5 sposobów”

**Miejsce realizacji:** Stacjonarnie w ustalonej wcześniej lokalizacji lub online w czasie rzeczywistym

## **EFEKTYWNOŚĆ OSOBISTA W PRACY**

- **BIOHACKING w praktyce, jako zbiór metod poprawiających możliwości naszego umysłu w kontekście pracy i życia codziennego.**

### **UCZESTNIK PO SZKOLENIU:**

- definiuje BIOHACKING
- rozumie wpływ BIOHACKINGU na efektywność zawodową, na codzienne życie
- rozpoznaje podstawowe błędy żywieniowe i złe nawyki życia, które ograniczają możliwości układu nerwowego
- analizuje jak rozpocząć dzień, aby mózg pracował jak najlepiej
- wyjaśnia co trzeba robić, żeby dobrze funkcjonował ukł. nerwowy w kontekście pracy
- rozumie jak środowisko w pracy wpływa na efektywność pracy
- analizuje zasady planowania czasu pracy
- rozróżnia narzędzia i techniki które pomagają w jak najmniejszym rozpraszaniu się podczas pracy
- dobiera metody planowania, aby ułatwić efektywność zawodową
- rozróżnia techniki i praktyczne rozwiązania mające na celu zmniejszenie przerw w pracy

### **RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA:**

1. Czym jest BIOHACKING oraz na ile jest to metoda potwierdzona naukowo a na ile moda – jak biohacking może wpływać na nasze codzienne funkcjonowanie oraz efektywność zawodową?
2. Podstawowe błędy żywieniowe i złe nawyki życia powodujące ograniczenie możliwości układu nerwowego
3. Jak zaczynać dzień? Rozpocznij dzień tak aby twój mózg przez cały dzień pracował na maksymalnych obrotach – strategie i praktyczne porad
4. Zasługujesz na odpoczynek, przerwa w pracy oraz odpoczynek na co dzień jako gwarant dobrego funkcjonowania układu nerwowego w kontekście pracy
5. Techniki i praktyczne rozwiązania mające na celu maksymalizowanie efektu przerw w pracy oraz metody planowania ułatwiające poprawę efektywności zawodowej
6. Jak wiele zależy od nas? Wpływ czynników wewnętrznych i zewnętrznych w kontekście odpowiedniej pracy układu nerwowego oraz możliwości optymalizacji swojej pracy
7. Telefon komórkowy czy aby na pewno potrzebny w pracy? Narzędzia i techniki ułatwiające ograniczenie ilości rozpraszaczy podczas pracy
8. Podstawowe zasady planowania czasu pracy oraz techniki umożliwiające optymalizację pracy układu nerwowego
9. Środowisko pracy – jak bardzo najbliższe otoczenie wpływa na naszą efektywność? Jak się chronić przed negatywnym wpływem osób trzecich?

## **SUPLEMENTACJA**

- **BIOHACKING w praktyce, jako zbiór metod poprawiających możliwości naszego umysłu w kontekście pracy i życia codziennego.**

### **UCZESTNIK PO SZKOLENIU:**

- definiuje BIOHACKING
- rozumie wpływ BIOHACKINGU na efektywność zawodową, na codzienne życie
- rozpoznaje podstawowe błędy żywieniowe i złe nawyki życia, które ograniczają możliwości wchłaniania suplementów
- analizuje swoje codzienne samopoczucie w kontekście potencjalnego zapotrzebowania na mikroelementy
- wyjaśnia co trzeba robić, żeby dobrze funkcjonował ukł. nerwowy w kontekście pracy
- rozumie jak środowisko organizmu wpływa na skuteczność suplementacji
- analizuje dotychczasowe przekonania o suplementacji
- rozróżnia narzędzia i techniki które pomagają w jak najskuteczniejszym wykorzystaniu potencjału suplementów diety
- dobiera metody planowania, aby ułatwić efektywność wdrażanego programu suplementacji
- rozróżnia techniki i praktyczne rozwiązania mające na celu poprawę wchłaniania suplementów

### **RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA:**

1. BIOHACKING – wprowadzenie. Ogólne pojęcie suplementacji w odniesieniu do sportu oraz ogólnej profilaktyki zdrowia.
  2. Czy suplementy diety są niezbędne? Fakty i mity na temat suplementacji.
  3. Jak określać deficyty mikroskładników w organizmie? Panel podstawowych badań oraz propozycje suplementacji wspomagających leczenie dysfunkcji związanych z układem nerwowym i pracą mózgu.
  4. Suplementy, które z powodzeniem można stosować przez cały rok w celu profilaktyki ogólnego stanu zdrowia. Podstawowe protokoły suplementacyjne ukierunkowane na utrzymanie stanu zdrowia dla osób zdrowych.
  5. Suplementy poprawiające funkcjonowanie naszego układu mięśniowo-szkieletowego jako bazy do biohackingu w praktyce.
  6. Suplementy poprawiające pracę naszego układu pokarmowego jako bazy do biohackingu w praktyce.
  7. Suplementy poprawiające regenerację i sen jako baza do biohackingu w praktyce.
  8. Suplementy poprawiające funkcjonowanie układu nerwowego jako bazy do biohackingu w praktyce. Adaptogeny, nootropiki, peptydy oraz inne popularne suplementy diety.
  9. Gotowe STACKI oraz własne zestawy suplementów pomagające dbać o własne zdolności kognitywne w praktyce.
  10. Jak nie zwariować? Praktyczne porady oraz materiały własne prowadzącego dotyczące zastosowania poznanych wcześniej informacji w praktyce.
- Podsumowanie poznanych wiadomości. Blok pytań i odpowiedzi.

## **ODNOWA BIOLOGICZNA**

- **BIOHACKING w praktyce, jako zbiór metod poprawiających możliwości naszego umysłu w kontekście pracy i życia codziennego.**

### **UCZESTNIK PO SZKOLENIU:**

- definiuje BIOHACKING
- rozumie wpływ BIOHACKINGU na efektywność zawodową, na codzienne życie
- rozpoznaje podstawowe złe nawyki życia, które ograniczają możliwości naturalnej odnowy biologicznej i regeneracji.
- analizuje swoje codzienne samopoczucie w kontekście potencjalnego wdrożenia technik odnowy biologicznej.
- wyjaśnia co trzeba robić, żeby dobrze wdrażać techniki odnowy biologicznej w kontekście pracy i życia codziennego.
- rozumie jak środowisko i najbliższe otoczenie wpływają na efektywność odnowy biologicznej.
- analizuje dotychczasowe przekonania o odnowie biologicznej.
- rozróżnia narzędzia i techniki które pomagają w jak najskuteczniejszym wykorzystaniu potencjału organizmu w kontekście regeneracji.
- dobiera metody planowania, aby ułatwić efektywność wdrażanego programu odnowy biologicznej.
- rozróżnia techniki i praktyczne rozwiązania mające na celu poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego swojego organizmu.

### **RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA:**

1. BIOHACKING – podstawowe zagadnienia w kontekście fizjologii odnowy biologicznej oraz wszelkich procesów wpływających na jej efektywność
  2. Najczęstsze błędy popełniane w życiu codziennym oraz w pracy warunkujące niewystarczający poziom regeneracji.
  3. Najlepsze nawyki i zachowania w życiu codziennym warunkujące odpowiedni poziom regeneracji i odnowy biologicznej
  4. Narzędzia do monitorowania i poprawiania jakości odnowy biologicznej. Osiągnięcia techniki i nauki wspomagające naszą odnowę biologiczną – np. sauna, masaż, autorelaksacja, morsowanie, joga, rolowanie, drenaż limfatyczny itd. Strategie wdrażania i periodyzacji w wykorzystaniu poznanych narzędzi.
  5. Suplementy poprawiające jakość odnowy biologicznej.
  6. Produkty żywieniowe poprawiające jakość odnowy biologicznej.
  7. Gotowe strategie i schematy działania poprawiające jakość odnowy biologicznej. Sporządzenie planu wdrażania zdrowych nawyków regeneracji. Blok Q&A
- Podsumowanie poznanych wiadomości. Blok pytań i odpowiedzi.

## **PODSTAWY PSYCHOLOGII**

### **- SKUTECZNE METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM**

**- BIOHACKING w praktyce, jako zbiór metod poprawiających możliwości naszego umysłu w kontekście pracy i życia codziennego.**

## **UCZESTNIK PO SZKOLENIU:**

- definiuje BIOHACKING
- rozumie wpływ BIOHACKINGU na efektywność zawodową, na codzienne życie
- rozpoznaje podstawowe złe nawyki życia, które ograniczają możliwości poprawy zdrowia psychicznego
- analizuje swoje codzienne samopoczucie w kontekście potencjalnego wdrożenia technik psychologii
- wyjaśnia co trzeba robić, żeby dobrze wdrażać techniki psychologii w kontekście pracy i życia codziennego
- rozumie jak środowisko i najbliższe otoczenie wpływają na poprawę zdrowia psychicznego
- analizuje dotychczasowe przekonania o zdrowiu psychicznym
- rozróżnia narzędzia i techniki które pomagają w jak najskuteczniejszym wykorzystaniu potencjału organizmu w kontekście psychologii
- dobiera metody planowania, aby ułatwić efektywność wdrażanego programu podstaw psychologii
- rozróżnia techniki i praktyczne rozwiązania mające na celu poprawę zdrowia psychicznego swojego organizmu

## **RAMOWY PROGRAM USŁUGI:**

1. BIOHACKING - podstawy związane z psychologią
2. Najczęstsze błędy popełniane w życiu codziennym oraz w pracy warunkujące niewystarczający poziomem zdrowia psychicznego
3. Asertywność jako pojęcie bezpośrednio związane z higieną emocjonalną w pracy
4. Rola emocji w kontekście Biohackingu
5. Zaburzenia psychiczne i ich wpływ na efektywność zawodową oraz funkcjonowanie w życiu codziennym
6. Podsumowanie wiadomości . Blok Q&A

## **ZADBAJ O SWÓJ SEN**

- **BIOHACKING w praktyce, jako zbiór metod poprawiających możliwości naszego umysłu w kontekście pracy i życia codziennego.**

## **UCZESTNIK PO SZKOLENIU:**

- definiuje BIOHACKING
- rozumie wpływ wprowadzania BIOHACKINGU na efektywność zawodową oraz na codzienne życie
- rozpoznaje podstawowe błędy żywieniowe i złe nawyki życia, które ograniczają możliwości prozdrowotne snu
- analizuje swoje codzienne samopoczucie w kontekście potencjalnego zapotrzebowania na optymalizację snu
- wyjaśnia co trzeba robić, żeby dobrze funkcjonować w kontekście higieny snu
- rozumie jak środowisko pracy i sypialni wpływa na skuteczność i efektywność snu
- analizuje dotychczasowe przekonania o śnie
- rozróżnia narzędzia i techniki które pomagają w jak najskuteczniejszym wykorzystaniu potencjału prozdrowotnego snu
- dobiera metody planowania, aby ułatwić efektywność wdrażanego programu optymalizacji snu
- rozróżnia techniki i praktyczne rozwiązania mające na celu poprawę jakości snu

## **RAMOWY PROGRAM USŁUGI:**

1. BIOHACKING – podstawowe zagadnienia w kontekście fizjologii snu oraz wszelkich procesów wpływających na jego efektywność
  2. Najczęstsze błędy popełniane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni lub niewystarczający poziom regeneracji.
  3. Najlepsze nawyki i zachowania polecane przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka warunkujące odpowiedni poziom regeneracji
  4. Narzędzia do monitorowania i poprawiania jakości snu. Testy poziomu zmęczenia wraz z sugestiami dotyczącymi długofalowej poprawy stanu zdrowia poprzez dobry sen
  5. Suplementy oraz zasady stosowania suplementacji poprawiającej jakość snu.
  6. Produkty żywieniowe i strategie odżywiania poprawiające jakość snu.
  7. Gotowe strategie i schematy działania poprawiające jakość naszego snu. Sporządzenie planu wdrażania zdrowych nawyków regeneracji – wykład/warsztat. Blok Q&A
- Podsumowanie poznanych wiadomości. Blok pytań i odpowiedzi



