



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Video](#) 21. 10. 2024 | redakce Vím, co jím

# Jak posílit imunitu - začněte s pozitivními změnami ještě dnes!

URL článku: [magazin/video/jak-posilit-imunitu---zacnete-s-pozitivnimi-zmenami-jeste-dnes!\\_\\_s10008x20904.html](http://magazin/video/jak-posilit-imunitu---zacnete-s-pozitivnimi-zmenami-jeste-dnes!__s10008x20904.html)

Jak vlastně funguje naše imunita a co ji nejvíce ovlivňuje? Právě na to odpovídá v rozhovoru nutriční specialistka Barbora Karásková, která zdůrazňuje zásadní význam pestré stravy a varuje před průmyslově zpracovanými potravinami. Jakou roli hraje v našem zdraví střevní mikrobiom? Proč jsou pro něj důležitá probiotika a je správně využít? Kromě stravování nám Barbora připomíná, že naším věrným spojencem v boji za silnější imunitu by měl být i pravidelný pohyb. A možná vás překvapí zjištění, že kvalitní spánek je pro naši imunitu tak

důležitý, že jedna špatně prospaná noc může snížit naši obranyschopnost následující den až o neuvěřitelných 70 %!



[imunita](#) [podpora imunity](#) [zdraví](#) [zdravý životní styl](#)

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)