



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Odborná poradna](#) 1. 1. 2020 |



Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Cvičení před snídaní

URL článku: odborna-poradna/Cviceni-pred-snidani__s20060x19722.html

Chtěla bych ráno před snídaní na lačno cvičit - rychlá chůze cca 30 minut. Víím, že se má začít do 30 minut po probuzení. Ale mě se často stává, že se ráno probudím a znovu usnu, tak na 20 minut. 1/ V tomto případě to platí stejně do 30 min. začít cvičit nebo rychle chodit? 2/ Čas se počítá po probuzení, nebo po vstání z postele ?



Chci číst celý článek

Pro přečtení celého článku musíte být přihlášení:

E-mail

Heslo

Ochrana proti spamovacím robotům. Odpovězte prosím na následující otázku:

Jaký je letos rok?

Přihlásit se a číst článek

Nejste ještě registrovanými uživateli? Napravte to, zvládnete to za pár sekund.

[Registrace](#)

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz