magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Podcasty 21. 10. 2024 | redakce Vím, co jím

Jak posílit imunitu - začněte s pozitivními změnami ještě dnes!

URL článku: magazin/videa/Jak-posilit-imunitu---zacnete-s-pozitivnimi-zmenami-jeste-dnes!__s20103x20904.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

Copyright © 2026