



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Text:

<https://www.facebook.com/uzdravtelo/photos/a.3825436204157783/>

3854317991269604/?type=3

Jak zrychlit metabolismus



Zvýšení míry bazálního metabolismu

Můžete ho zvýšit pouze tak, že přinutíte tělo vytvořit více tepla, aby spalovali více energie.



Zvýšení termického efektu z jídla

Způsob, jak zrychlit metabolismus přes termický efekt jídla, je přijmout více bílkovin.



Pravidelná fyzická aktivita

Jen dvacet minut pohybu denně pomáhá ke zrychlení metabolismu.



Pitný režim

Dostatečný příjem vody zvyšuje metabolismus tuků a podporuje detoxikaci organismu.



Kvalitní Spánek

Nedostatek spánku způsobuje větší chuť k jídlu a především chuť na cukr.



Stravovací návyky a kvalitní strava

Nejdůležitější je pravidelnost, malé porce, složení a kvalita jídla.



Zkoumavé čtení: systematické zavedení dílny čtení a oborového čtení do výuky na 2. st. základních škol /na víceletá gymnázia v ČR“, reg. č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016346.

Projekt je financován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem ČR v rámci Operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání.