

# BAZÁLNÍ METABOLISMUS

*Bazální metabolismus je minimální množství energie potřebné k udržení základních tělesných funkcí v klidovém stavu. Udržování kalorického příjmu na úrovni nebo pod úrovní bazálního metabolismu, může mít negativní dopady na naše zdraví a metabolismus. Bazální metabolismus je základem, který nám umožňuje dýchat, trávit jídlo, udržovat tělesnou teplotu a podporovat činnost všech orgánů. Když konzumujeme méně kalorií, než je tato základní potřeba, tělo vstupuje do stavu, kdy se snaží šetřit energii. Dlouhodobé udržování příjmu kalorií na této nízké úrovni může vést k zpomalení metabolismu, protože tělo se snaží adaptovat na nižší energetický příjem. To může způsobit, že i při malém množství jídla může dojít k přibývání na váze. Kromě toho nedostatečný příjem energie může vést k nedostatku důležitých živin, což může mít za následek oslabení imunitního systému, snížení svalové hmoty, únavu a další zdravotní problémy.*

*Poznámka: je důležité přistupovat k hubnutí a úpravám stravy zodpovědně a s respektem k potřebám našeho těla. Místo radikálního snižování kalorického příjmu bychom se měli soustředit na vyváženou stravu a postupné změny životního stylu, které podporují dlouhodobé zdraví a pohodu.*

# SACHARIDY

Sacharidy jsou jedním z hlavních typů živin a hrají klíčovou roli v naší stravě jako zdroj energie. Jsou to organické sloučeniny, které se vyskytují ve formě cukrů, škrobů a vlákniny. Zdravé zdroje sacharidů obvykle zahrnují **celozrnné produkty**, jako jsou **ovesné vločky**, **hnědá rýže**, **celozrnné těstoviny** a **chléb**, které poskytují tělu dlouhodobější uvolňování energie ve srovnání s rafinovanými sacharidy nalezenými v bílém chlebu, bílé rýži a sladkostech. Kromě toho jsou cennými zdroji sacharidů také **ovoce**, **zelenina**, **luštěniny** (jako jsou čočka, fazole a hrách), které nabízejí vitamíny, minerály, vlákninu a další bioaktivní látky podporující zdraví. Výběrem těchto zdravých zdrojů sacharidů můžeme podpořit optimální funkci našeho těla, zlepšit trávení a přispět k udržení zdravé hmotnosti.





# VÝZNAM POHYBU

*Pohyb je stejně důležitý jako strava, ne z hlediska hubnutí (to se bohužel děje z 90 % v kuchyni), ale aby nám tělo fungovalo, jak má a správně trávilo. Pravidelný pohyb pomáhá spalovat kalorie, budovat svaly a zlepšuje celkovou kondici a zdraví.*

*Kombinace správné stravy a pravidelného cvičení je klíčem k dosažení a udržení optimálního zdraví.*

*Samozřejmě nesmíme opomenout i stres, spánek a jiné faktory. Pokud je člověk ve chronickém stresu či dostatečně nespí, nebude pravděpodobně hubnutí moc efektivní.*