

Imunita je odrazem životního stylu. Její posilování, cvičení a zdravé stravování je v této době důležitější než kdy dřív. Je nutné, abychom i doma zůstali aktivními.



Jak na to?

SPÁNEK

Jedním z nejdůležitějších faktorů je mít správný a kvalitní spánek. Díky tomu je zajištěna dostatečná produkce melatoninu, který funguje jako nitro buněčný antioxidant.

STRAVA

Zařaďte celistvé potraviny: ovoce a zeleninu s vysokým obsahem vitamínu C – červená paprika, citrony. Zvyšte příjem Omega 3 (snižuje zánětlivost) a snižte Omega 6. Zařaďte přírodní probiotika (fermentované potraviny, jako kyselé zelí, kefír, nakládané okurky) a antibiotika (čerstvý česnek a cibule).

POHYB

Alespoň 2x týdně provozujte sportovní aktivitu. Nastavte si denní nebo týdenní cíle. Zvládnete třeba za den ujít 7-10 000 kroků?

SLUNCE

Vystavování se slunci snižuje úzkosti a deprese. Hlavním benefitem je tvorba vitamínu D3 přes přímý kontakt kůže s pokožkou. Moduluje imunitní funkce.

SUPLEMENTY

Důležité vitamíny a minerály, které je potřeba doplňovat: magnesium – deficitní minerál, který zlepší kvalitu i délku spánku, Omega 3, K2 D3, vitamín C.

DÝCHÁNÍ

Dechem můžeme ovlivnit to, jak se cítíme: snížit stres, zklidnit tělo a tím posílit imunitu, zvýšit energii a zlepšit regeneraci, zlepšit kognitivní funkce, snížit zátěž na kardiovaskulární systém a snížit krevní tlak.

OTUŽOVÁNÍ

Otužování nastartuje a aktivuje sekreci (vyučování) důležitých hormonů: zvyšuje vyplavování růstového hormonu, zlepšuje náladu a zvýší energii během dne, posiluje imunitní systém.