

Výchozí vědecké poznatky

Odpovídá paní doktorka Artoni



Náš program je **podložen** vědeckými poznatky a **stojí za ním** nutriční specialisté.

Dr. Monica Artoni je uznávanou absolventkou Lékařské fakulty ve Florencii. Její všestranná kariéra odráží její úsilí o zlepšování zdraví a dosahování lepších výsledků prostřednictvím excelence v oblasti výživy. Její podpora byla naprosto nedocenitelná a zásadní při vytváření základů našeho programu.

OTÁZKA Existuje vědecky podložená souvislost mezi tělesnou a duševní pohodou a nedostatkem energie?

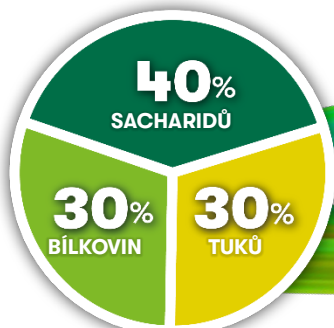
ODPOVĚĎ

Ano, naše tělesná a duševní pohoda je úzce spojena s naší úrovní energie. K úrovni energie a celkovému zdraví a pohodě přispívá mnoho faktorů životního stylu včetně hydratace, konzumovaného jídla, fyzické aktivity aj. Naším každodenním zdrojem energie jsou potraviny, které konzumujeme.

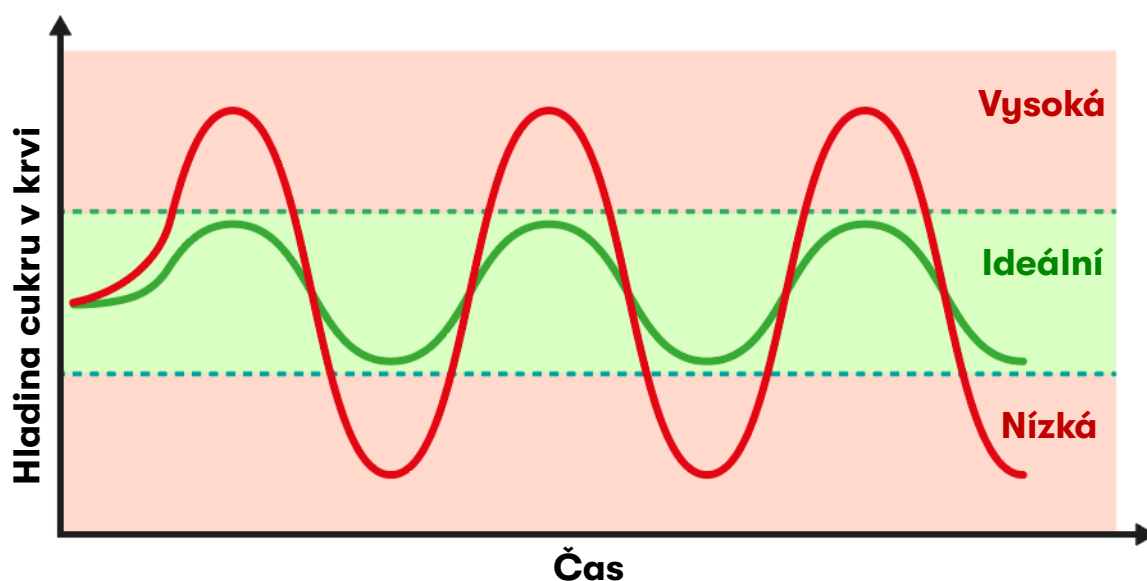
OTÁZKA Co je důležité pro udržení stálé hladiny energie po celý den?

ODPOVĚĎ

Udržení stabilní hladiny glukózy v krvi po jídle. Konzumace potravin bohatých na sacharidy s vysokým glykemickým indexem a glykemickou zátěží vede k nadměrnému zvyšování hladiny cukru v krvi po jídle, což spouští uvolňování vysokého množství inzulínu. Pokud k tomu dochází trvale, může ohrozit zdraví a hladinu energie. Když to shrnu: nevyvážená strava bohatá na cukry může vést ke zvyšování a poklesům hladiny glukózy v krvi, což má za následek náhlý propad energie. (viz graf níže) Když začneme konzumovat vyváženou stravu s komplexními sacharidy, vlákninou, netučnými bílkovinami a tuky bohatými na polynenasycené mastné kyseliny, poskytneme tělu konzistentnější přísun živin a dosáhneme stálé hladiny energie, jasně myslí a stabilní hladiny glukózy v krvi po celý den.



Rovnováha cukru v krvi



OTÁZKA Co dalšího je nezbytné pro zdravější a šťastnější život plný energie?

ODPOVĚĎ

Hydratace

Voda přispívá k udržení normálních fyzických a kognitivních funkcí.* Hydratace je proces udržování rovnováhy tekutin především prostřednictvím pitného režimu v podobě čisté vody nebo neslazených nekoфеinových nápojů, jenž je na oplátku zásadní pro normální fyziologické funkce a celkové zdraví. Vzhledem k tomu, že voda představuje více než 50 % tělesné hmotnosti, je důležité zůstat hydratovaný a pít vodu pravidelně po celý den (i když nemáte pocit žízně), a to nejméně dva litry vody denně v různé podobě.

Aktivní životní styl

Aktivní životní styl a každodenní fyzická aktivita jsou nezbytným základem udržení celkového zdraví a pohody. Kombinace fyzických aktivit, jako je aerobik, posilování a protahování, prospívá jak tělesné, tak duševní pohodě. Více informací získáte u svého VPA.

* Aby bylo dosaženo tvrzeného účinku, je třeba denně zajistit příjem nejméně dvou litrů vody v různé podobě.