



ZDRAVOTNÍ ÚČINKY CVIČENÍ



CVIČENÍ OVLIVŇUJE KAŽDOU TKÁŇ A ORGÁN V NAŠEM TĚLE

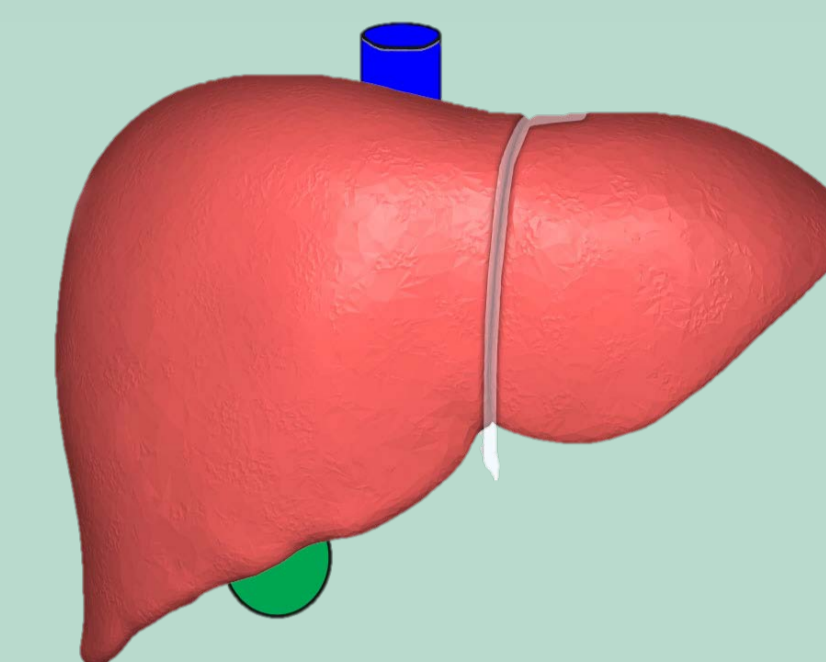
Mnoho lidí si myslí, že cvičení působí především na svaly, ale jeho účinky jsou mnohem širší. Cvičení lze využít jako účinnou prevenci/léčbu mnoha onemocnění, jako jsou metabolická onemocnění, neurodegenerativní onemocnění, některé typy nádorových onemocnění, sarkopenie, osteoporóza atd.



- Svalová hypertrofie
- Zvýšená síla
- Zvýšená vytrvalost



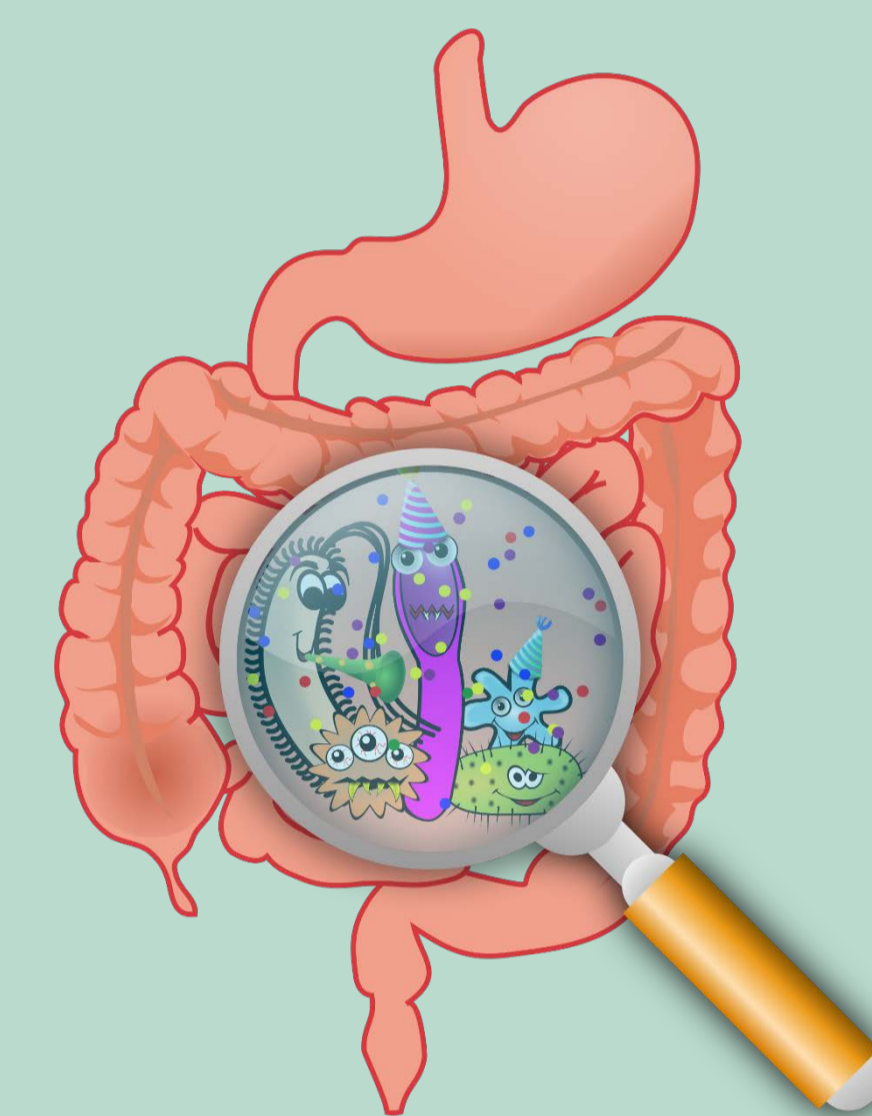
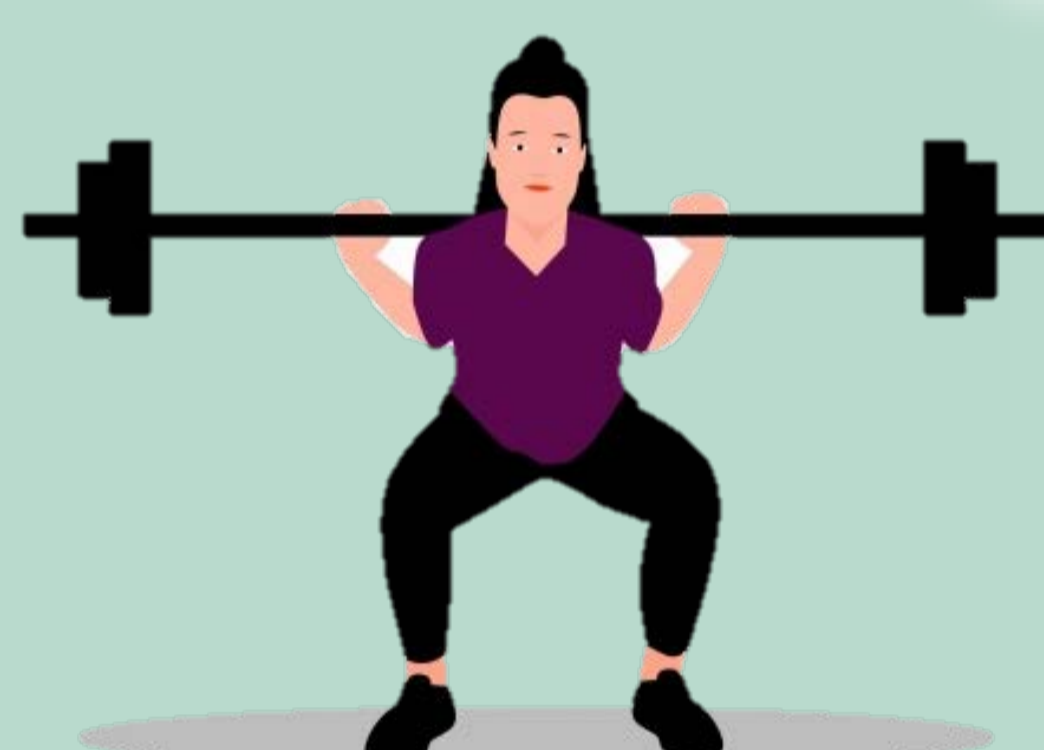
- Nižší riziko demence
- Lepší kognitivní funkce
- Lepší nálada



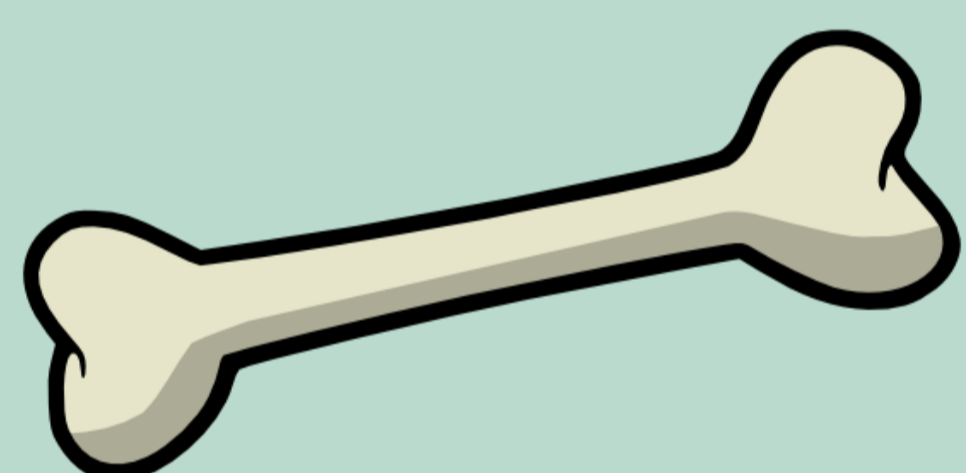
- Nižší obsah tuku
- Nižší hladina cholesterolu v krvi



- Zlepšená funkce imunitního systému



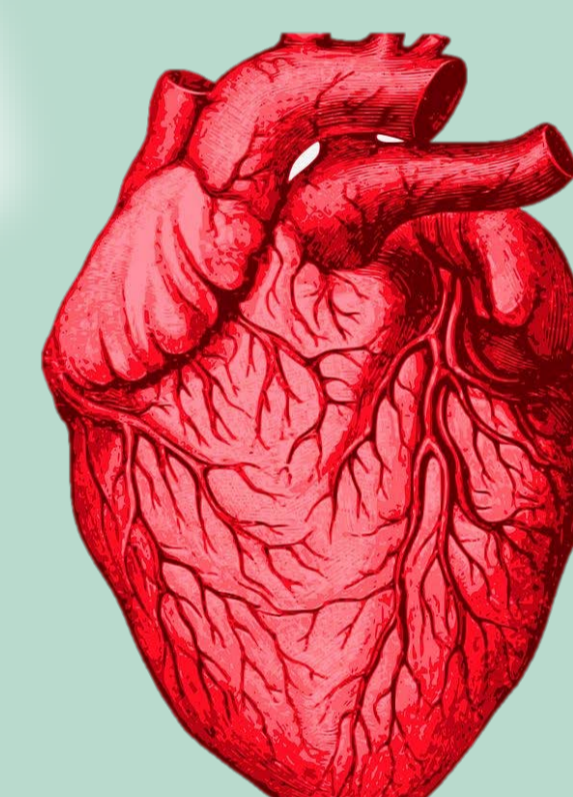
- Lepší trávení
- Zdravá mikrobiota



- Silnější kosti
- Nižší riziko osteoporózy



- Optimální tělesná hmotnost
- Nižší riziko cukrovky



- Zlepšení srdeční činnosti
- Nižší krevní tlak

JAKÁ JE NEJVHODNĚJŠÍ DENNÍ DOBA PRO CVIČENÍ?

Vědecké studie zaměřené na biologické rytmy a cvičení zjistily, že cvičení jak ráno, tak večer může být účinné. Doporučením je však **zvolit si určitou denní dobu a pravidelně ji dodržovat**. Také pokud se připravujete na závod, který se bude konat ráno, je nejlepší volbou trénovat také ráno.

JAKÝ TYP CVIČENÍ BYSTE MĚLI ZVOLIT?

Určitý typ cvičení byste měli zvolit na základě svých cílů. Posilování vede k růstu svalů, běhání a jízda na kole posilují plíce a srdce, jóga zlepšuje pohyblivost. Dobré je, že **pro celkový zdravotní benefit je účinný jakýkoli typ cvičení**. Ujistěte se, že jste si vybrali něco, **co vás baví** a co můžete dělat pravidelně po zbytek života.

PROČ JE CVIČENÍ STÁLE HLAVNÍM DOPORUČENÍM PRO LÉČBU METABOLICKÝCH ONEMOCNĚNÍ?

Stále neexistuje lék, který by byl při léčbě metabolických poruch stejně účinný jako zdravá strava a cvičení. Proč je to tak? Metabolické poruchy obvykle postihují současně mnoho orgánů v těle (tukovou tkáň, játra, svaly, srdce). Neexistuje žádný lék s tak obrovským množstvím účinků, který by řešil všechny problémy v těle. Naopak **cvičení a zdravá strava současně působí blahodárně na všechny tkáně v těle**, čímž se tělo dostává zpět do zdravé homeostázy. Poradte se se svým lékařem, jak zařadit cvičení do svého životního stylu/léčby.