



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Video](#) 21. 10. 2024 | redakce Vím, co jím

Jak posílit imunitu - začněte s pozitivními změnami ještě dnes!

URL článku:

https://vimcojim.cz/magazin/video/Jak-posilit-imunitu---zacnete-s-pozitivnimi-zmenami-jeste-dnes!__s10008x20904.html

Jak vlastně funguje naše imunita a co ji nejvíce ovlivňuje? Právě na to odpovídá v rozhovoru nutriční specialista Barbora Karásková, která zdůrazňuje zásadní význam pestré stravy a varuje před průmyslově zpracovanými potravinami. Jakou roli hraje v našem zdraví střevní mikrobiom? Proč jsou pro něj důležitá probiotika a je správně využít? Kromě stravování nám Barbora připomíná, že naším věrným spojencem v boji za silnější imunitu by měl být i pravidelný

pohyb. A možná vás překvapí zjištění, že kvalitní spánek je pro naši imunitu tak důležitý, že jedna špatně prospaná noc může snížit naši obranyschopnost následující den až o neuvěřitelných 70 %!



[imunita podpora imunity zdraví zdravý životní styl](#)

Copyright © 2026

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz