

Čo zrýchli Váš metabolizmus

1. **Pravidelné pitie vody.**
2. **Pravidelný a systematický pohyb** (pravidelná pohybová aktivita aspoň 3x do týždňa).Nezabúdajte, že cvičíte nielen kvôli zmenu konfekčnej veľkosti, ale hlavne kvôli zdraviu.
3. **Pravidelná racionálna strava** (ak máte problém s nadváhou, dôležitá je úplná a trvalá zmena stravovania, aby ste predišli jojo efektu po období chudnutia).