

MITEN VILKASTUTTAA AINEENVAIHDUNTAA?

1. Mikä on aineenvaihdunta?

2. Elämän ylläpitämiseen tarvitaan

HAPPI

VESI

RAVINTO

LIIKE

LEPO

3. Aineenvaihduntavaaka

HAPPI: Happivaje / Korkea hemoglobiini

VESI: Kuiva keho / Nesteen lisäys

RAVINTO: Nopeat hiilihydraatit / Proteiinit ja kasvikset

LIIKE: Istuminen ja ylipaino / Kävely ja liikeratojen ylläpitäminen

LEPO: Univaje ja stressi / Riittävä uni ja lepo

4. Hidastaa ja heikentää

5. Vilkastuttaa ja parantaa

Millä nopeudella tehtaasi toimii?