

Děláte vše pro své zdraví, ale pořád vás bolí hlava, máte oslabenou imunitu, jste věčně nervózní a nevyspalí? Na vině mohou být vaše vnitřní hodiny. Časový regulační systém, který řídí chod vašeho těla a který je úzce napojen na přirozené denní světlo. A pokud s ním není sladěn, může zapříčinit nekvalitní spánek, různé nemoci, nebo dokonce i rakovinu. Ať už jste sova, nebo skřivan, předsedkyně Rady Fyziologického ústavu Akademie věd a přední specialista na chronobiologii, PharmDr. ALENA SUMOVÁ, CSc., DSc., (55) doporučuje co nejlepší seřízení s přírodou.



ovlivňují
vše zdraví