

## Jak zadbać o dobrą przemianę materii? Rozmowa z Aliną Kowalczyk-Czerwińską

Jelita to nasz 'drugi mózg'. To drugi pod względem ilości komórek nerwowych narząd w organizmie człowieka. Choć często nie zdajemy sobie z tego sprawy, mocno wpływa na nasze emocje i nastrój. Od ich sprawnego funkcjonowania zależy też przemiana materii. Jak zatem zadbać o swoje jelita po świąteczno-noworocznych ucztach? Jak oczyścić organizm o tej porze roku i usprawnić swój metabolizm? Na ten temat Katarzyna Zawadzka rozmawiała z dietetykiem klinicznym Aliną Kowalczyk-Czerwińską.

Audycja 'Ze zdrowiem Ci do twarzy' na antenie Radia Opole od godz. 12:05 do 14:00. Zaprasza Katarzyna Zawadzka!