

Proč máme hlad a potřebujeme jíst?

Máme hlad proto, že naše tělo potřebuje **energii a živiny**.
Je za tím několik důvodů:

Potřeba energie - tělo neustále pracuje (dýcháme, myslíme, hýbeme se) a k tomu potřebuje energii z jídla.

Signál z těla - když energie ubývá, tělo pošle do mozku zprávu:
"je čas se najíst."

Růst a oprava těla - jídlo pomáhá tělu růst a opravovat se.

Pravidelný rytmus - tělo si zvykne jíst v určitý čas, a proto se hlad ozývá pravidelně.

Zkrátka: hlad nám říká, že tělo potřebuje doplnit energii, abychom mohli dál fungovat.

