



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Суштински проблем урбаног човека није, дакле, недовољан унос енергије, већ неспособност да ту енергију потроши. Другим речима, физички неактиван урбани човек нема довољно развијене физиолошке и биохемијске механизме за трошење унете енергије. Његов организам, заправо, у периоду одмора сву расположиву снагу троши за варење и очување базалног метаболизма. Како је људски организам савршено рационалан и увек се адаптира на минималну потрошњу, тако се од енергетских потенцијала унетих храном троши само један мали део, док се сва остала непотрошена енергија гомила у виду масних наслага и токсичних продуката метаболизма. Са продужавањем свог пасивног одмора, урбани човек, практично, постаје све уморнији и потпуно затрпан склеротичним и масним наслагама у крвним судовима и унутрашњим органима и све више отрован продуктима тако успореног и успаваног метаболизма.