**Štíhlejší a výkonnější – jak vám s novými výzvami může pomoci CBD?**

**Slíbili jste si, že tentokrát nový rok pojmete zdravěji a aktivněji? Anebo jste ke změnám v životním stylu přistoupili už dříve a chcete se posunout dál? V obou případech je pro správný (re)start důležitá i rovnováha těla a mysli, díky níž vybalancujete případné nástrahy a překážky.**

**Ovládněte chutě**

K nejčastějším a zároveň nejnáročnějším novoročním výzvám patří ty, které nás mají dovést k štíhlejšímu tělu. Úprava jídelníčku bývá jedním z prvních kroků na této cestě, na druhé straně pro mnoho lidí bojujících s nadbytečnými kily je největším nepřítelem jejich slabá vůle. Tedy schopnost odolat chutným, ale kaloricky bohatým lákadlům a zredukovat jejich množství v přijaté stravě. Často bývá spouštěčem přejedení i nadměrný stres způsobený každodenními povinnostmi anebo životními situacemi, jimž právě čelíme. V obou případech může pomoci také pravidelné používání CBD, které posiluje tělo i mysl a aktivuje přirozené schopnosti organismu potřebné k udržení psychické pohody. Na rozdíl od svého „nelegálního příbuzného“, THC, nestimuluje apetit, ale naopak jej pomáhá zdravě regulovat. CBD má totiž vliv na náš vlastní endokanabinoidní systém, který je přímo zodpovědný za většinu metabolických procesů v našem těle včetně spalování či ukládání tuků.

****

**TIP CBD STAR: Zlatý standard**

Pokud s užíváním CBD nemáte zkušenosti, na začátek doporučujeme full-spectrum [CBD olej](https://cbdstar.cz/produkt/cbd-natural-olej/) NATURAL s 10 % CBD. Jeho univerzální receptura představuje „zlatý standard“ v CBD terapii a je vhodná i k dlouhodobému používání či kombinování s dalšími produkty určenými pro specifické účely.

***CBD „NATURAL“ OLEJ – 10 % CBD, 1 490 Kč, www.cbdstar.cz***

**Zůstaňte v pohybu**

Pravidelný pohyb je základem zdravého životního stylu, a to i v případě, že váš jídelníček je dokonale vyvážený a váha ukazuje ideální čísla. Někdo preferuje jednoduché cvičení, při němž posiluje všechny svalové partie, jinému víc vyhovuje rychlá chůze, běh, plavání či jízda na kole. Bez ohledu na to, jakou formu fyzické aktivity si zvolíte, nepříjemným soupeřem vám mohou být bolest, únava či zranění. Nejčastěji jsou to přetrénované svaly, které mohou bolet i několik dní. Bývají tzv. začátečnickou daní, ale často se s nimi potkávají i fyzicky zdatnější sportovci, kteří zvyšují svou tréninkovou zátěž. Jako prevence i řešení už vzniklých problémů pomáhá také užívání CBD, které má silné protizánětlivé vlastnosti. Díky tomu pomáhá snížit bolest svalů po tréninku, uvolnit svalové spasmy a urychlit regeneraci svalů. Při dlouhodobém užívání též napomáhá rychlejší přeměně tuků na energii, takže během tréninku spálíte více kalorií.

**TIP CBD STAR: Když jde o výkon**

****

Pokud je vaším cílem zvyšování výkonnosti anebo se připravujete na různé závody či soutěže, doporučujeme vyzkoušet [full-spectrum olej](https://cbdstar.cz/produkt/cbd-focus-olej-9-cbd/) FOCUS s 10 % CBD. Funguje jako skvělý přírodní stimulant, zlepšuje koncentraci a zvyšuje fyzickou výkonnost. Účinek se obvykle dostaví do hodiny po užití. Přestože CBD oleje jsou vyráběny z nepsychoaktivní složky konopí, sportovcům před vrcholovými sportovními událostmi doporučujeme vysadit jejich užívání týden před jejich konáním.

***CBD „FOCUS“ OLEJ – 10 % CBD, 1 490 Kč, www.cbdstar.cz***

***O značce CBD STAR***

*Česká značka CBD STAR se zaměřuje na výrobu a prodej kvalitních konopných výrobků, zejména CBD full spectrum olejů, kapslí a kosmetiky. Velký důraz společnost klade na kvalitu použitých surovin. Její produkty jsou proto vyráběny z konopí, které je dodáváno od certifikovaných pěstitelů z Chorvatska, jehož slunné podnebí umožňuje přirozený růst rostlin v nejvyšší kvalitě.*

*Společnost CBD STAR založili v roce 2019 David Binko a Dragan Gašić. Všechny její výrobky jsou založeny na vysokém obsahu aktivní látky CBD bez psychotropních účinků.  Více informací najdete na stránkách* [*www.cbdstar.cz*](http://www.cbdstar.cz/)*.*