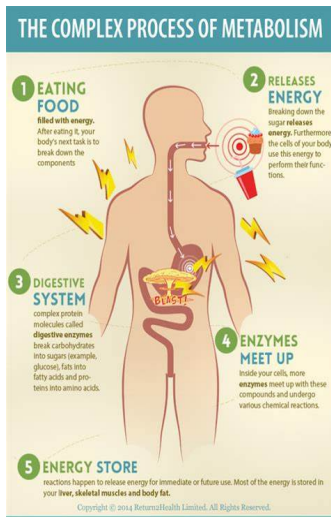




Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## What is Metabolism?



### metabolism

is used to describe all chemical reactions involved in maintaining the living state of the cells and the organism.

### Il metabolismo

È usato per descrivere tutte le reazioni chimiche coinvolte nel mantenimento della vita delle cellule e dell'organismo

### El metabolismo

Se utiliza para describir todas las reacciones químicas involucradas en el mantenimiento de la vida de las células y el organismo.

### El metabolisme

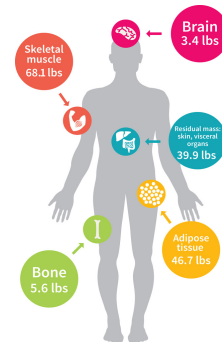
S' utilitza per descriure totes les reaccions químiques involucrades en el manteniment de la vida de les cèl·lules i de l'organisme.

### Le metabolisme

Il s'utilise pour décrire toutes les réactions chimiques impliquées dans le maintien de l'état de vie des cellules et de l'organisme.

### Der Stoffwechsel

Es wird verwendet um alle chemischen Reaktionen zu beschreiben, die an der Aufrechterhaltung des Lebenszustandes der Zellen und Organismen beteiligt sind-



### How does it work?

you might have heard that eating certain foods, or eating at a certain time of day, can make your metabolism faster. In reality, the speed of your metabolism remains

the same no matter when or what you eat.

### Come funziona?

Dovresti aver sentito che mangiare certi cibi o mangiare in certi orari, può rendere il tuo metabolismo più veloce. In realtà la velocità del tuo metabolismo rimane approssimativamente lo stesso indipendentemente da quanto o cosa mangi

### ¿Como funciona?

Es posible que hayas escuchado que comer ciertos alimentos, o comer a cierta hora del día, puede acelerar el metabolismo. En realidad, la velocidad de tu metabolismo es siempre igual sin importar cuándo o qué comas.

### Com funciona?

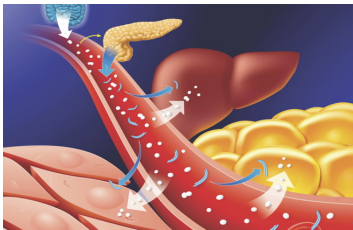
Es possible que hages escoltat que menjar certs aliments, o menjar a certa hora del dia, pot ajudar a accelerar el metabolisme. En realitat, la velocitat del teu metabolisme és sempre igual sense importar quan o el que menjis.

### Comment cela fonctionne-t-il?

Vous avez peut-être entendu que manger certains aliments ou manger à certains moments de la journée peut faire digérer votre métabolisme plus rapidement. En réalité, la vitesse de votre métabolisme reste la même peu importe quand ou quoi vous mangez.

### Wie funktioniert er?

Möglicherweise hast du schonmal gehört, dass bestimmtes Essen oder um eine bestimmte Uhrzeit am Tag zu essen den Stoffwechsel verschnellert. In Wirklichkeit ist dein Stoffwechsel immer gleich egal wann oder was du isst.



### Why the metabolism is slow sometimes?

**Sometimes**, for various reasons, your RMR can end up becoming too fast or too **slow**. This could be a result of an inherited **metabolic** disorder or of unhealthy habits, etc. And when your **metabolism** is off, it affects the rest of your health.

### Perché il metabolismo è lento a volte?

A volte per vari motivi, il nostro RMR può diventare troppo veloce o troppo lento. Questo potrebbe essere il risultato di un disturbo metabolico ereditario o da delle abitudini non salutari. Quando il tuo metabolismo non funziona influenza il resto della tua salute.

### ¿Porque el metabolismo es lento algunas veces?

Algunas veces, por varios motivos, terminar tu RMR puede llegar a ser muy rápido o muy lento. Esto podría ser el resultado de un trastorno metabólico hereditario o hábitos poco saludables.

### Perquè el metabolisme és lent algunes vegades?

Algunes vegades, per diferents motius, acabar el teu RMR pot arribar a ser molt ràpid o molt lent. Això pot ser el resultat d'un trastorn metabòlic hereditari o d'hàbits poc saludables.

### Pourquoi le metabolisme est-il lent parfois ?

Parfois, pour diverses raisons, la fin de votre RMR peut être trop rapide ou trop lent.

Cela peut être le résultat d'un trouble métabolique héréditaire ou des habitudes

malsaines...etc. Et quand votre métabolisme ne fonctionne plus, cela peut affecter le reste de votre corps.

### Warum ist der Stoffwechsel manchmal langsam ?

Manchmal, aus verschiedenen Gründen, kann dein RMR zu schnell oder zu langsam werden. Das könnte eine Folge von einer vererbten Stoffwechselstörung oder ungesunden Gewohnheiten sein. Doch wenn dein Stoffwechsel gestört ist, wirkt sich das auf deine ganze Gesundheit aus.

