

## ***Metabolismul***

= schimbul permanent de -materie | dintre organism-mediul  
- energie |



### **FAZE**

- **anabolism** = asimilație = sinteze de substanțe proprii pt. construcție, refacere- endoterm

- **catabolism** = descompunere, degradare - exoterm (degajare Q)

**Echilibrul** depinde de :- activitate

- varsta
- individ
- sănătate

reglat de - sistemul nervos  
- sistemul endocrin