

!الوقاية تبدأ في الرأس ، من خلال طاقتك
" ما الذي تشترك فيه أجهزة الكمبيوتر والعضلات؟ كلاهما يتذكر،،

محطة توليد الطاقة للخلايا الخاصة بك
لك ولجسمك؟ CYTOCHROME & Tribulus.ENERGY® ما هي أهمية

صغيرة ولكنها فعالة بشكل لا يصدق.

تتم عمليات الأيض الهوائي ، والتي تنطوي على أكسدة كاملة من الكربوهيدرات والدهون ، داخل خلية العضلات. تعتبر الخلية أصغر وحدة في الجسم تحدث فيها عمليات التمثيل الغذائي ، وبالتالي يمكن وصفها بأنها "حبة". تتكون الخلايا من غشاء الخلية والسيتوبلازم في الداخل. الوحدات الوظيفية الفردية (العضيات الخلوية) موجودة في السيتوبلازم ، مثل الأعضاء في جسم الإنسان. أحد أعضاء الخلية هو "الميتوكوندريون ، وهو نوع من "محطة الطاقة الخلوية".

السيتوكروم هو جزء من الميتوكوندريا ويساهم في توفير الطاقة في الخلية. طاقة الخلايا هي ما يحرك الكائن الحي. إذا توفرت الكثير من الطاقة ، فإن الجسم يعمل بكفاءة.

!اكتشاف مصدر الطاقة لخلايا الجسم

تعتمد الكفاءة البدنية وخفة الحركة العقلية على إمكانيات خلايا الجسم لإنتاج الطاقة. أفضل طريقة لتعزيز الكفاءة الشخصية هي تزويد الجسم بالإمداد الأمثل للطاقة. من خلال التمرين لزيادة القدرة على التحمل ، نقوم بتدريب أجسامنا على استيعاب المزيد من الأوكسجين وخلايا الجسم لإنتاج المزيد من الطاقة. إذا تمت معالجة كمية قليلة جداً من الأوكسجين ، مما يعني أنه لا يتم إنتاج طاقة كافية ، فإن نتجنا من أداء بعض الأنشطة البدنية والعقلية بفعالية.



في توفير الطاقة ، مما يعني أن له تأثيرًا إيجابيًا على استقلاب الطاقة. ممارسة الرياضة البدنية تحفز إنتاج السيتوكروم وتزيد كمية Cytochrome يساهم الدم التي تصل إلى خلايا الجسم. لا يمكن للخلايا إلا الاستفادة المثلى من الأوكسجين الإضافي الذي تتلقاه من زيادة تدفق الدم إذا زاد محتوى السيتوكروم أيضًا.

التدريب على التحمل هو الحافز الأكثر أهمية لإنتاج السيتوكروم. الزيادة في مستوى السيتوكروم هي مؤشر على التغيرات الإيجابية التي تحدث في الجسم نتيجة التمرين. كلما ارتفع مستوى السيتوكروم ، زادت كفاءة عمل الخلايا والمزيد من الطاقة التي يمكن أن تنتجها. يمكن استخدام قياسات السيتوكروم لتتبع مستوى التحمل في برنامج التمرين.

في الوقت نفسه ، يشير محتوى السيتوكروم الخلوي بشكل غير مباشر إلى الكفاءة العقلية للإنسان ، لأن التدريب على التحمل يؤثر بشكل إيجابي على الوظائف العقلية ، مثل التركيز والقدرة الاستيعابية والقدرة على الاستجابة.

جيد التحمل = السيتوكروم عالية

ما هو التحمل؟

عيش حياة كاملة ولا تنقصها أبدًا. يتم تعريف القدرة على التحمل على أنها القدرة على أداء النشاط البدني لمدة طويلة من الزمن دون ظهور علامات التعب. يُفهم التحمل العام على أنه التحمل للكتلة العضلية التي تمثل أقل من سدس بنية العضلات في الجسم. هذا مهم في أنشطة مثل المشي والركض وركوب الدراجات. الآثار الإيجابية لارتفاع التحمل العام هي زيادة في قوة العضلات المستخدمة وتحسين نظام القلب والأوعية الدموية ، مما يعزز الصحة العامة والرفاهية. يمكن استخدام قياسات السيتوكروم لتتبع مستوى التحمل في برنامج التمرين.

السيتوكروم

يعكس محتوى السيتوكروم الحيوية وبالتالي عمل خلايا الجسم المختلفة. تشير زيادة السيتوكروم إلى وجود حالة إيجابية لوظائف الجسم المختلفة ، مثل نقل دم محسن للقلب داخل الدورة الدموية. يشير زيادة محتوى السيتوكروم بالمثل إلى عمل شعري أفضل - أي الأوعية الدموية الصغيرة التي تنقل الأوكسجين إلى الأنسجة. سيتم تطوير العضلات والأربطة والأربطة بشكل أفضل من خلال زيادة التدريب.

في الوقت نفسه ، يشير محتوى السيتوكروم الخلوي بشكل غير مباشر إلى الكفاءة العقلية للإنسان ، لأن التدريب على التحمل يؤثر بشكل إيجابي على الوظائف العقلية ، مثل التركيز والقدرة الاستيعابية والقدرة على الاستجابة.

• جيد التحمل = السيوكروم عالية

دوافعك وكفاءتك العقلية **Tribulus.ENERGY®** سوف تدعم

رياضات التحمل: تزيد من قوة مقاومة الجسم وتزيد من تعزيز نظام المناعة لحالة نظام القلب والأوعية الدموية وسيوكروم - اشعر بتحسّن مع مستوى السيوكروم العالي. يوجد تركيز عالٍ من السيوكروم عندما تكون قدرة التحمل في الجسم في حالة جيدة. لذلك يمكن اعتباره مؤشراً لمستوى طاقة الجسم. نتيجة لرياضة التحمل. يحسن برنامج تدريب التحمل المنتظم والشخصي كفاءة عمليات الأيض الهوائي.

وهذا يزيد من كمية الميتوكوندريا في الخلية وكذلك على مستوى السيوكروم ، أي أن الخلية تنتج كمية أعلى من هذا الإنزيم. وبالتالي يرتبط مستوى ارتباطاً مباشراً بقدرة الشخص على التحمل. ومع ذلك ، يجب أن يكون برنامج التحمل ذا كثافة ومدة معينة قبل **pH8KIDS®** السيوكروم الذي يقاس بزيادة عدد الميتوكوندريا. يحدث ارتفاع في مستوى السيوكروم قبل زيادة عدد الميتوكوندريا في الخلية.

إذا توقف الشخص عن ممارسة الرياضة ، فإن مستوى السيوكروم الخلوي واللياقة البدنية سينخفضان. مرة أخرى ، تنخفض اللياقة البدنية بمعدل أسرع من سيساعدك ذلك على أن تكون أكثر وعياً باحتياجات جسمك حتى **pH8KIDS®** قدرة الميتوكوندريا. تعرف على جسمك ومراقبة حالتك البدنية باستخدام تتمكن من الاستجابة لها مباشرة. نتيجة لذلك ، ستزيد حيويتك وستستمتع بالحياة أكثر وسوف يكون جسمك أكثر مقاومة للأمراض والسمنة.

(الرجال الذين يعانون من انخفاض هرمون تستوستيرون يموتون في وقت سابق (04.2010)

الرجال الذين يعانون من انخفاض تركيز هرمون التستوستيرون الجنسي يموتون في وقت سابق. هذا يثبت تحليل حديث لدراسة الصحة في بوميرانيا تحت رعاية معهد الكيمياء السريرية والطب المخبري ، جامعة جرافسفالد. قال عالم الغدد الصماء هنري والاسكوفسكي يوم الثلاثاء إن العلماء (SHIP) لاحظوا في مجتمع الدراسة في غرب بوميرانيا أكثر من سبع سنوات ، 1954 رجلاً تتراوح أعمارهم بين 20 و 79 عامًا ، مات 195 منهم في نهاية الفترة.

تغذية

تناول أقل قدر ممكن من الأطعمة التي تحتوي على حمض (الكحول والقهوة والكولا والمشروبات الحلوة الأخرى والبروتين الحيواني والدقيق الأبيض والسكر الأبيض ، وما إلى ذلك). زيادة نسبة "مضادات الأكسدة". من الساعة 20:00 على مدار الساعة الخام فقط! الخضروات أو الخبز هش. من فضلك لا اتباع نظام غذائي ، بسبب تأثير يو يو

**إما الذي تشترك فيه أجهزة الكمبيوتر والعضلات؟ كلاهما يتذكر
لم أكن مريضاً منذ 26 عامًا ويمكنك أيضاً**

العضلات تتذكر المجد لمرة واحدة

يتم تخزين هذه الذاكرة في الحمض النووي لنواة الخلية ، والتي تنقسم عندما يتم تدريب العضلات. خلافاً للرأي السابق ، لا تضع هذه النوى عندما يتم ضمور العضلات. وأظهر الباحثون في 16 أغسطس في مجلة وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم. تشكل هذه النوى الإضافية نوعاً من ذاكرة العضلات تسمح للعضلات بإعادة البناء بسرعة بعد مرحلة غير مدربة.

وتشير النتائج إلى أن التدريب في هشاشة سن مبكرة

أو كما هو الحال معي ، ابني مثل هذا الجهاز المناعي القوي ، دون أي حساسية مستقبلية أو زيارات طبية! باستثناء طبيب الأسنان للوقاية من الأسنان

يقول ويلي إيرليش: "خلايا العضلات ضخمة". نظراً لأنها كبيرة جداً ، هناك حاجة إلى أكثر من نواة خلية واحدة لتوفير "قالب نسخ الحمض النووي" بحيث يمكن تشكيل الكميات الكبيرة من البروتين التي تعطي العضلات قوتها. لقد أظهرت الأبحاث السابقة أن خلايا العضلات تصبح أكبر من خلال التدريب لأن الخلايا الجذعية (ما يسمى بالخلايا الساتلية) تنضم إلى بعضها البعض ، والتي يتم إدخالها بين خلايا العضلات.

حتى الآن ، يعتقد الباحثون أن النوى الإضافية تُقتل في ضمور العضلات من خلال برنامج لتعطيل الخلايا يسمى موت الخلايا المبرمج. في الدراسة الجديدة ، قام الفريق بمحاكاة تأثيرات التمرين عن طريق السماح للعضلة ، التي ترفع أصابع القدم لدى الفئران ، بالعمل بجديّة أكبر. هذا زاد عدد نواة الخلية من اليوم السادس. حوالي فترة زمنية مدتها 21 يوماً ، زاد عدد النوى في كل ليف بحوالي 54٪. منذ اليوم التاسع ، كانت العضلات أكثر سمكاً وزادت في 35٪ الحجم بنسبة 35٪.

وقال إنه بما أن النوى الإضافية لا تختفي ، فإنها يمكن أن توفر طريقة لإعادة بناء بروتين العضلات وبالتالي خلق نوع من الذاكرة العضلية. يقول ويلي إيرليش بعد عام من "تدريب القوة والتحمل": "هذا رائع ، ويقدم المقال أيضاً دليلاً جيداً". "إنه شيء جديد حقاً ويساعد في شرح نتائج البحث ، والتي تُظهر "أن العضلات سريعة جداً ، بداية جديدة للتدريب

قول ويلي إيرليش: "إذا كان لديك نوى تبقى في عضلاتك إلى الأبد ، فيمكنك دائماً الحصول على ميزة". ومع ذلك ، تشير الدراسة الجديدة إلى أن الحد من العضلات يمكن تخفيفه عن طريق ضخ العضلات في سن مبكرة مع النوى.

يقول ويلي إيرليش: "قد يكون هذا حجة للتدريب البدني الإلزامي في المدارس". لأن بلدي 100 الكذب يدعم في غضون دقيقتين تثبت هذا

Excellence.ENERGY®



In push-ups, almost every muscle in the body is strengthened. At the same time you strengthen pectorals, shoulders, back, triceps. Biceps, trunk, delta, even the gluteal muscles. In addition, you train the sense of balance, the ability to coordinate and agility

