



**ПРЕВЕНЦИЯТА ЗАПОЧВА В ГЛАВАТА, ЧРЕЗ ВАШАТА ЕНЕРГИЯ!
„Какво общо имат компютрите и мускулите? И двамата помнят,,**

Електростанцията на вашите клетки КАКВО Е ЗНАЧЕНИЕТО НА ЦИТОХРОМ & Tribulus.ENERGY® ЗА ВАС И ВАШЕТО ТЯЛО?

Малки, но невероятно ефективни.

Аеробните метаболитни процеси, които включват пълно окисляване на въглехидрати и мазнини, протичат в мускулната клетка. Клетката е най-малката единица в организма, където протичат метаболитните процеси и поради това може да се определи като „жива“. Клетките се състоят от клетъчната мембрана и цитоплазмата от вътрешната страна. Отделните функционални единици (клетъчни органели) са в цитоплазмата, като органи в човешкото тяло. Един клетъчен орган е митохондрионът, един вид „клетъчна електроцентрала“.



Цитохромът е част от митохондриона и допринася за осигуряването на енергия в клетката. Клетъчната енергия е това, което захранва организма. Ако има достатъчно енергия при снабдяването, тялото функционира ефективно.

Открийте източника на енергия на телесните ви клетки!

Физическата ефективност и умствената пъргавина зависят от потенциала на клетките на тялото да произвеждат енергия. Най-добрият начин за повишаване на личната ефективност е да се осигури на тялото оптимално снабдяване с енергия. Като упражняваме за повишаване на издръжливостта, ние тренираме тялото си да усвоява повече кислород, а клетките на тялото да произвеждат повече енергия. Ако се преработи твърде малко кислород, което означава, че не се произвежда достатъчно енергия, ние не сме в състояние да изпълняваме определени физически и умствени дейности ефективно.

Цитохромът допринася за осигуряването на енергия, което означава, че има положителен ефект върху енергийния метаболизъм. Физическите упражнения стимулират производството на цитохром и увеличават количеството кръв, достигащо до клетките на тялото. Клетките могат да използват оптимално допълнителния кислород, който получават от увеличавания приток на кръв, ако съдържанието им в цитохром също се увеличи.

Тренировките за издръжливост са най-важният стимул за производството на цитохром. Увеличаването на нивото на цитохром е индикация за положителни промени, настъпващи в тялото в резултат на упражнения. Колкото по-високо е нивото на цитохром, толкова по-ефективно клетките могат да функционират и толкова повече енергия могат да произвеждат. Цитохромните измервания могат да се използват за проследяване на нивото на издръжливост в програмата за упражнения.

В същото време клетъчното съдържание на цитохром индиректно показва умствената ефективност на човека, тъй като тренировката за издръжливост влияе положително върху умствените функции, като концентрация, усвояване на способността и способността за реакция.

- **издръжливост добра = висока цитохром**

Какво е издръжливост?

Живеещ живот докрай и никога няма да има задух. Издръжливостта се определя като способността да се изпълнява физическа активност за значителен период от време, без да се проявяват признаци

на умора. Под обща издръжливост се разбира издръжливостта на мускулна маса, която представлява по-малко от една шеста от мускулната структура на тялото. Това е важно в дейности като ходене, джогинг и колоездене. Положителните ефекти на по-висока обща издръжливост са увеличаване на силата на използваните мускули и подобряване на сърдечно-съдовата система, която подобрява цялостното здраве и благополучие. Цитохромните измервания могат да се използват за проследяване на нивото на издръжливост в програмата за упражнения.

Цитохром

Съдържанието на цитохром отразява жизнеността и по този начин функционирането на различни телесни клетки. Увеличаването на цитохрома сигнализира за положително състояние на различни функции на тялото - например подобрен кръвен транспорт на сърцето в кръвоносната система. Повишеното съдържание на цитохром също показва по-добро капилярно действие - тоест повече малки кръвоносни съдове, които транспортират кислород в тъканта. Мускулите, синусите и връзките ще бъдат по-добре развити от засиленото обучение.

В същото време клетъчното съдържание на цитохром индиректно показва умствената ефективност на човека, тъй като тренировката за издръжливост влияе положително на умствените функции като концентрация, усвояване на способността и способността за реакция.

- **издръжливост добра = висока цитохром**
- **Tribulus.ENERGY® ще поддържа вашата мотивация и умствена ефективност.**

Спортове за издръжливост: увеличете силата на съпротива на организма и засилете имунната система, подобрете състоянието на сърдечно-съдовата система и трайност на цитохром - Чувствайте се по-добре с по-високо ниво на цитохром. Висока концентрация на цитохром съществува, когато издръжливостта на организма е в добра форма. Следователно това може да се разглежда като индикатор за енергийното ниво на тялото в резултат на издръжливост на спорта. Редовната, персонализирана програма за обучение за издръжливост подобрява ефективността на аеробните метаболитни процеси.

Това увеличава количеството на митохондриите в клетката, а също и нивото на цитохром, т.е. клетката създава по-голямо количество от този ензим. Следователно нивото на цитохром, измерено с pH8KIDS®, е пряко свързано с издръжливостта на човек. Програмата за издръжливост обаче трябва да бъде с определена интензивност и продължителност, преди броят на митохондриите да се увеличи. Повишаване на нивото на цитохрома се извършва преди броят на митохондриите в клетката да се увеличи.

Ако човек спре да спортува, нивото му в цитохром на клетките и физическата му годност ще намалее. Отново физическата годност намалява с по-бърза скорост от капацитета на митохондриите. Научете за тялото си и следете физическото си състояние с pH8KIDS®. Това ще ви помогне да сте по-наясно с нуждите на тялото си, така че да можете да отговорите директно на тях. В резултат на това вашата жизненост ще се увеличи, ще се наслаждавате повече на живота и тялото ви ще бъде по-устойчиво на болести и затлъстяване.

Мъжете с по-нисък тестостерон умират по-рано (04.2010)

Мъжете с ниска концентрация на полови хормон тестостерон умират по-рано. Това доказва скорошен анализ на Изследването на здравето в Померания (SHIP) под егидата на Института по клинична химия и лабораторна медицина, Университета в Грайфсвалд. Учените са наблюдавали в изследваната популация в Западна Померания за седем години, 1954 мъже на възраст между 20 и 79 години, от които 195 са починали в края на периода, заяви ендокринологът Анри Валашофски във вторник.

хранене

Яжте възможно най-малко храни, образуващи киселини (алкохол, кафе, кола, други сладки напитки, животински протеин, бяло брашно, бяла захар и др.). Увеличете дела на "антиоксиданти". От 20:00 часовник само суров зеленчуци или хрупкав хляб. Моля, не диета, заради йо-йо ефекта!

**Какво общо имат компютрите и мускулите? И двете помнят!
Не бях болен 26 години и вие също можете!**

Мускулите помнят еднократна слава!

Тази памет се съхранява в ДНК на клетъчните ядра, които се разделят, когато се тренира мускул.

Противно на предишното мнение, тези ядра не се губят, когато мускул е атрофиран; Изследователите показаха на 16 август в списанието Proceedings of the National Academy of Sciences. Тези допълнителни ядра образуват вид мускулна памет, която позволява на мускула да се възстановява бързо след нетренирана фаза.

Резултатите подсказват, че тренировките в млади възрасти

Или както при мен, изградете толкова силна имунна система, без бъдещи алергии и медицински посещения! С изключение на зъболекар за дентална профилактика.

„Мускулните клетки са огромни“, казва Вили Ерлих. Тъй като те са толкова големи, са необходими повече от едно клетъчно ядро, за да се осигури "шаблонът за копиране на ДНК", така че да могат да се образуват големите количества протеин, които дават на мускула силата. По-ранните изследвания показват, че мускулните клетки стават по-големи чрез трениране, тъй като се съединяват от стволови клетки (така наречените сателитни клетки), които се вмъкват между мускулните клетки.

Досега изследователите смятат, че допълнителните ядра се убиват при мускулна атрофия от програма за разрушаване на клетки, наречена апоптоза. В новото проучване екип симулира ефектите от тренировка, като позволява на мускула, който повдига пръстите на мишки, да работи по-усилено. Това увеличи броя на клетъчните ядра от шестия ден. За период от 21 дни броят на ядрата във всяко влакно се увеличава с около 54%. От деветия ден мускулите също бяха по-дебели и се увеличаваха в обем с 35%.

Тъй като допълнителните ядра не изчезват, те биха могли да предложат начин за възстановяване на мускулния протеин и по този начин да създадат вид мускулна памет, каза той. „Това е завладяващо и статията предоставя също добри доказателства“, казва Вили Ерлих след година „тренировки за сила и издръжливост“. "Това наистина е нещо ново и помага да се обяснят резултатите от изследванията, които показват, че мускулите са много бързи. Ново начало на тренировката."

"Ако имате ядра, които остават в мускулите ви завинаги, винаги бихте могли да имате предимство", казва Вили Ерлих. Новото проучване обаче предполага, че намаляването на мускулите може да бъде смекчено чрез изпомпване на мускули в млада възраст с ядра.

- **„Това може да бъде аргумент за задължителната физическа подготовка в училищата“, казва Вили Ерлих. Защото моите 100 лежащи опори в рамките на две минути доказват това.**



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



„Excellence.ENERGY“