



ENNAKKO ENNEN ENNEN KAUTTA ALOITTA ALOITTA PÄÄÖN!
„Mitä tietokoneilla ja lihaksilla on yhteistä? Molemmat muistavat “

Solujen voimalaitos

MITÄ SYKROKROMA & Tribulus.ENERGY® OLENNAISUUS ON TEIDÄN JA KEHALI?

Pieni mutta uskomattoman tehokas.

Aerobiset metaboliset prosessit, joihin sisältyy hiilihydraattien ja rasvojen täydellinen hapettuminen, tapahtuvat lihassolun sisällä. Solu on kehon pienin yksikkö, jossa tapahtuu aineenvaihduntaprosesseja, ja jota voidaan sen vuoksi pitää "elävänä". Solut koostuvat solumembraanista ja sen sisäpuolella olevasta sytoplasmasta. Yksittäiset toiminnalliset yksiköt (soluorganelit) ovat sytoplasmassa, kuten ihmiskehon elimet. Yksi soluelin on mitokondrio, eräänlainen "solujärjestelmä".

Sytokromi on osa mitokondrionia ja myötävaikuttaa energian tuottamiseen solussa. Soluenergia on mitä voimaa organismi. Jos tarjonnassa on paljon energiaa, vartalo toimii tehokkaasti.



Löydä kehosolujen virtälähde!

Fyysinen tehokkuus ja henkinen ketteryys riippuvat kehon solujen mahdollisuudesta tuottaa energiaa. Paras tapa parantaa henkilökohtaista tehokkuutta on antaa keholle optimaalinen energian saanti. Harjoittamalla kestävyysparantamiseksi harjoittelemme kehomme omaksumaan enemmän happea ja kehon solut tuottamaan enemmän energiaa. Jos happea käsitellään liian vähän, mikä tarkoittaa, että energiaa ei tuoteta tarpeeksi, emme pysty suorittamaan tiettyjä fyysisiä ja henkisiä toimintoja tehokkaasti.

Sytokromi edistää energian tuotantoa, mikä tarkoittaa, että sillä on positiivinen vaikutus energian aineenvaihduntaan. Fyysinen harjoittelu stimuloi sytokromin tuotantoa ja lisää veren määrää kehon soluihin. Solut voivat käyttää optimaalisesti lisääntyneestä verenvirtauksesta saamansa ylimääräisen hapen, jos myös niiden sytokromipitoisuus kasvaa.

Kestävyysharjoittelu on tärkein sytokromituotannon stimulaatio. Sytokromitason nousu on osoitus kehon positiivisista muutoksista liikunnan seurauksena. Mitä korkeampi sytokromitaso, sitä tehokkaammin solut voivat toimia ja sitä enemmän energiaa ne voivat tuottaa. Sytokromimittauksia voidaan käyttää harjoitteluohjelman kestävyysparantamiseen.

Samanaikaisesti solujen sytokromisisältö osoittaa epäsuorasti ihmisen henkisen tehokkuuden, koska kestävyysparantaminen vaikuttaa positiivisesti mielenterveystoimintoihin, kuten keskittymiseen, imeytymiskykyyn ja kykyyn reagoida.

- **kestävyys hyvä = sytokromi korkea**

Mikä on kestävyys?

Elää täysimääräisesti eikä koskaan ole hengästynyt. Kestävyys tarkoittaa kykyä harjoittaa fyysisistä aktiivisuutta huomattavan pitkän ajan osoittamatta väsymyksen merkkejä. Yleisellä kestävyydellä tarkoitetaan lihassmassan kestävyttä, jonka osuus kehon lihasrakenteesta on alle kuudesosa. Tämä on tärkeää sellaisissa aktiviteeteissa kuin kävely, lenkkeily ja pyöräily. Suuremman yleisen kestävyysparantamisen positiivisina vaikutuksina ovat käytettävien lihasten voiman lisäys ja sydän- ja verisuonijärjestelmän parantaminen, mikä parantaa yleistä terveyttä ja hyvinvointia. Sytokromimittauksia voidaan käyttää

harjoitteluohjelman kestävyden seuraamiseen.

Sytokromi

Sytokromisisältö heijastaa eri kehosolujen elinvoimaa ja siten toimintaa. Sytokromin lisääntyminen merkitsee kehon eri toimintojen positiivista tilaa, kuten esimerkiksi sydämen parannettua verenkulkua verenkierroelimestä. Lisääntynyt sytokromipitoisuus osoittaa myös parempaa kapillaarivaikutusta - ts. Enemmän pieniä verisuonia, jotka kuljettavat happea kudokseen. Lihaksia, nivel- ja nivelsiteitä kehitetään paremmin lisäämällä harjoittelua.

Samanaikaisesti solujen sytokromisisältö osoittaa epäsuorasti ihmisen henkisen tehokkuuden, koska kestävyys harjoittelu vaikuttaa positiivisesti mielenterveystoimintoihin, kuten keskittymiseen, imeytymiskykyyn ja kykyyn reagoida.

- **kestävyys hyvä = sytokromi korkea**
- **Tribulus.ENERGY® tukee motivaatiota ja henkistä tehokkuutta.**

Kestävyysurheilu: lisää kehon vastustuskykyä ja lisää immuunijärjestelmää, paranna sydän- ja verisuonijärjestelmänvarmuutta ja sytokromia - Tunne paremmin korkeamman sytokromatason ollessa. Sytokromipitoisuus on korkea, kun kehon kestävyys on hyvässä kunnossa. Siksi sitä voidaan pitää kehon energiatason indikaattorina kestävyysurheilun seurauksena. Säännöllinen, henkilökohtainen kestävyysurheiluohjelma parantaa aerobisten aineenvaihduntaprosessien tehokkuutta.

Tämä lisää mitokondrioiden määrää solussa ja myös sytokromitasoa, ts. Solu luo suuremman määrän tätä entsyymiä. PH8KIDS®: llä mitattu sytokromitaso liittyy siis suoraan ihmisen kestävyteen. Kestävyysohjelman on kuitenkin oltava tietyn intensiteetin ja keston, ennen kuin mitokondrioiden lukumäärä kasvaa. Sytokromitaso nousee ennen solun mitokondrioiden määrän lisääntymistä.

Jos joku lopettaa harjoituksen, hänen solusytokromitaso ja fyysinen kunto heikkenevät. Fyysinen kunto jälleen laskee nopeammin kuin mitokondrioiden kapasiteetti. Opi vartaloasi ja tarkkaile fyysistä kuntoa PH8KIDS®-menetelmällä. Se auttaa sinua olemaan tietoisempi kehosi tarpeista, jotta pystyt vastaamaan niihin suoraan. Seurauksena on, että elinvoimautesi kasvaa, nautit elämästä enemmän ja kehosi kestää paremmin sairauksia ja liikalihavuutta.

Miehet, joilla on alhaisempi testosteroni, kuolevat aikaisemmin (04.2010)

Miehet, joilla on alhainen sukupuolihormonin testosteronipitoisuus, kuolevat aikaisemmin. Tämä osoittaa äskettäisen analyysin Pomeranian terveystutkimuksesta (SHIP) Greifswaldin yliopiston kliinisen kemian ja laboratoriolääketieteen instituutin johdolla. Tutkijat havaitsivat Länsi-Pommerin tutkimuspopulaatioissa yli seitsemän vuotta, 1954 miestä, joiden ikä oli 20–79 vuotta, joista 195 oli kuollut jakson lopussa, kertoi endokrinologi Henri Wallaschofski tiistaina.

Ravitsemus

Syötä mahdollisimman vähän happea muodostavia ruokia (alkoholia, kahvia, koolaa, muita makeita juomia, eläinproteiineja, valkoisia jauhoja, valkoista sokeria jne.) Kuin mahdollista. Lisää "antioksidanttien" osuutta. Alkaen 20:00 kello vain raa'at vihannekset tai rapea leipä. Älä ruokavaliota, koska yo-yo vaikutus!

**Mitä yhteistä tietokoneilla ja lihaksilla on? Molemmat muistavat!
En ollut sairas 26 vuotta ja voit myös!**

Lihakset muistavat kertaluonteisen kunnian!

Tämä muisti on tallennettu solun ytimien DNA: hon, jotka jakautuvat kun lihasta harjoitetaan. Vastoin aikaisempaa mielipidettä, nämä ytimet eivät mene kadonneessa lihaksessa; Tutkijat näyttivät 16. elokuuta lehdessä Proceedings of the National Academy of Sciences. Nämä ylimääräiset ytimet muodostavat eräänlaisen lihasmuistin, jonka avulla lihakset voivat nopeasti rakentua uudelleen kouluttamattoman vaiheen jälkeen.

Tulokset viittaavat siihen, että nuorena harjoittelu on heikkoa

Tai kuten minäkin, rakenna niin vahva immuunijärjestelmä ilman tulevia allergioita ja lääkärikäyntejä! Paitsi hammaslääkäri hampaiden ennaltaehkäisyyn.

"Lihassolut ovat valtavia", Willi Ehrlich sanoo. Koska ne ovat niin suuria, tarvitaan enemmän kuin yksi soluydin "DNA-kopion templaatin" tuottamiseksi, jotta voidaan muodostaa suuria määriä proteiineja, jotka

antavat lihakselle voiman. Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että lihassolut kasvavat treenalla, koska ne yhdistyvät kantasoluilla (ns. Satelliittisolut), jotka työnnetään lihassolujen väliin.

Toistaiseksi tutkijat ovat ajatelleet, että ylimääräiset ytimet tappavat lihaksen surkastumisen solun hajotusohjelmalla, jota kutsutaan apoptoosiksi. Uudessa tutkimuksessa joukkue simuloi harjoituksen vaikutuksia antamalla hiiren varpaita nostavalle lihakselle työskennellä kovemmin. Tämä lisäsi solutuumien lukumäärää kuudennessa päivästä. Noin 21 päivän ajanjakson aikana, ytimien lukumäärä kussakin kuidussa kasvoi noin 54%. Yhdeksännestä päivästä lukien lihakset olivat myös paksumpia ja lisääntyivät volyymilla 35%.

Koska ylimääräiset ytimet eivät katoa, ne voisivat tarjota tavan rakentaa lihasproteiineja ja luoda siten eräänlainen lihasmuisti, hän sanoi. "Tämä on kiehtovaa ja artikkeli tarjoaa myös hyvää näyttöä", sanoo Willi Ehrlich vuoden kestäneen "voima- ja kestävyys harjoituksen" jälkeen. "Se on todella jotain uutta ja auttaa selittämään tutkimustuloksia, jotka osoittavat, että lihakset ovat erittäin nopeita Uusi harjoittelun alku."

"Jos sinulla on ytimiä, jotka pysyvät lihaksissasi ikuisesti, sinulla voi aina olla etu", Willi Ehrlich sanoo. Uusi tutkimus kuitenkin ehdottaa, että lihasten vähentämistä voidaan lieventää pumppaamalla lihaksia nuorena iäkkäin.

- **"Tämä voisi olla peruste pakolliselle fyysiselle koulutukselle kouluissa", Willi Ehrlich sanoo. Koska 100 makaavaa tukea kahden minuutin sisällä todistaa tämän.**



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“