



**A PREVENÇÃO COMEÇA NA CABEÇA, ATRAVÉS DA SUA ENERGIA!**  
„O que computadores e músculos têm em comum? Ambos lembram ”

**A central elétrica de suas células**  
**QUAL É A SIGNIFICÂNCIA DE CYTOCHROME & Tribulus.ENERGY® PARA VOCÊ E SEU CORPO?**

#### **Minúsculo, mas incrivelmente eficaz.**

Os processos metabólicos aeróbicos, que envolvem a oxidação completa de carboidratos e gorduras, ocorrem dentro da célula muscular. A célula é a menor unidade do corpo onde ocorrem os processos metabólicos e, portanto, pode ser descrita como 'viva'. As células consistem na membrana celular e no citoplasma no interior. As unidades funcionais individuais (organelas celulares) estão no citoplasma, como órgãos no corpo humano. Um órgão celular é a mitocôndria, uma espécie de "central elétrica celular".

O citocromo faz parte da mitocôndria e contribui para o fornecimento de energia na célula. Energia celular é o que alimenta o organismo. Se houver muita energia no suprimento, o corpo funcionará com eficiência.

#### **Descubra a fonte de energia das células do seu corpo!**

A eficiência física e a agilidade mental dependem do potencial das células do corpo para produzir energia. A melhor maneira de aumentar a eficiência pessoal é fornecer ao corpo um suprimento ideal de energia. Ao nos exercitarmos para aumentar a resistência, estamos treinando nosso corpo para assimilar mais oxigênio e as células do corpo para produzir mais energia. Se processar muito pouco oxigênio, o que significa que não está sendo produzida energia suficiente, não seremos capazes de realizar determinadas atividades físicas e mentais de maneira eficaz.

O citocromo contribui para o fornecimento de energia, o que significa que tem um efeito positivo no metabolismo energético. O exercício físico estimula a produção de citocromo e aumenta a quantidade de sangue que chega às células do corpo. As células só podem fazer o melhor uso do oxigênio extra que recebem do aumento do fluxo sanguíneo se o seu conteúdo no citocromo também aumentar.

O treinamento de resistência é o estímulo mais importante para a produção de citocromo. Um aumento no nível do citocromo é uma indicação de mudanças positivas no corpo como resultado do exercício. Quanto maior o nível do citocromo, mais eficientemente as células podem funcionar e mais energia elas podem produzir. As medidas do citocromo podem ser usadas para rastrear o nível de resistência em um programa de exercícios.

Ao mesmo tempo, o conteúdo do citocromo celular indica indiretamente a eficiência mental de um ser humano, porque o treinamento de resistência influencia positivamente as funções mentais, como concentração, capacidade de absorção e capacidade de resposta.

**resistência boa = citocromo alto**

#### **O que é resistência?**

Vivendo a vida ao máximo e nunca tendo falta de ar. Resistência é definida como a capacidade de realizar atividade física por um período de tempo significativo sem mostrar sinais de fadiga. Resistência geral é entendida como a resistência de uma massa muscular que representa menos de um sexto da estrutura muscular do corpo. Isso é importante em atividades como caminhada, corrida e ciclismo. Os efeitos positivos da resistência geral mais alta são o aumento da força dos músculos utilizados e a melhora do desempenho cardiovascular.



sistema, que melhora a saúde e o bem-estar em geral. As medidas do citocromo podem ser usadas para rastrear o nível de resistência em um programa de exercícios.

### **Citocromo**

O conteúdo do citocromo reflete a vitalidade e, portanto, o funcionamento de diferentes células do corpo. O aumento do citocromo sinaliza uma condição positiva de diferentes funções corporais - como, por exemplo, um transporte sanguíneo melhorado do coração no sistema circulatório. Da mesma forma, o aumento do conteúdo de citocromo indica uma melhor ação capilar - ou seja, mais pequenos vasos sanguíneos, que transportam oxigênio para o tecido. Músculos, tendões e ligamentos serão melhor desenvolvidos pelo aumento do treinamento.

Ao mesmo tempo, o conteúdo do citocromo celular indica indiretamente a eficiência mental de um ser humano, porque o treinamento de resistência influencia positivamente as funções mentais, como concentração, capacidade de absorção e capacidade de resposta.

- **resistência boa = citocromo alto**
- **O Tribulus.ENERGY® apoiará sua motivação e eficiência mental.**

Esportes de resistência: aumentam o poder de resistência do corpo e aumentam o sistema imunológico, melhoram a condição do sistema cardiovascular; resistência e citocromo - Sinta-se melhor com um nível mais alto de citocromo. Existe uma alta concentração de citocromo quando a capacidade de resistência do corpo está em boa forma. Portanto, pode ser visto como um indicador do nível de energia do corpo como resultado do esporte de resistência. Um programa regular de treinamento personalizado de resistência melhora a eficiência dos processos metabólicos aeróbicos.

Isso aumenta a quantidade de mitocôndrias na célula e também o nível do citocromo, ou seja, a célula cria uma quantidade maior dessa enzima. O nível de citocromo medido pelo GoldenKIDS® está, portanto, diretamente relacionado à capacidade de resistência de uma pessoa. No entanto, um programa de resistência deve ter uma certa intensidade e duração antes que o número de mitocôndrias aumente. Um aumento no nível do citocromo ocorre antes que o número de mitocôndrias na célula aumente.

Se uma pessoa parar de se exercitar, seu nível de citocromo celular e aptidão física diminuirão. Mais uma vez, a aptidão física diminui a uma taxa mais rápida que a capacidade das mitocôndrias. Aprenda sobre seu corpo e monitore sua condição física com o GoldenKIDS®. Isso ajudará você a ter mais consciência das necessidades do seu corpo, para poder responder diretamente a elas. Como resultado, sua vitalidade aumentará, você aproveitará mais a vida e seu corpo ficará mais resistente a doenças e obesidade.

### **Homens com menor nível de testosterona morrem mais cedo (04.2010)**

Homens com baixa concentração do hormônio sexual testosterona morrem mais cedo. Isso prova uma análise recente do Estudo da Saúde na Pomerânia (SHIP) sob os auspícios do Instituto de Química Clínica e Medicina Laboratorial da Universidade de Greifswald. Os cientistas observaram na população estudada na Pomerânia Ocidental por sete anos, 1954 homens com idades entre 20 e 79 anos, dos quais 195 haviam morrido no final do período, disse o endocrinologista Henri Wallaschofski na terça-feira.

### **Nutrição**

Coma o mínimo possível de alimentos formadores de ácido (álcool, café, cola, outras bebidas doces, proteínas animais, farinha branca, açúcar branco etc.). Aumente a proporção de "antioxidantes". A partir das 20:00 relógio apenas cru legumes ou pão crocante. Por favor, não faça dieta, por causa do efeito ioiô!

**O que computadores e músculos têm em comum? Ambos se lembram!  
Eu não estava doente por 26 anos e você também pode!**

### **Músculos lembram a glória de uma só vez!**

Essa memória é armazenada no DNA dos núcleos celulares, que se dividem quando um músculo é treinado. Contrariamente à opinião anterior, esses núcleos não são perdidos quando um músculo é atrofiado; Os pesquisadores mostraram em 16 de agosto na revista Proceedings da National Academy of Sciences. Esses núcleos adicionais formam um tipo de memória muscular que permite que o músculo se recupere rapidamente após uma fase não treinada.

Os resultados sugerem que o treinamento em tenra idade fragiliza  
Ou como comigo, desenvolva um sistema imunológico tão forte, sem futuras alergias e consultas médicas!  
Exceto dentista para profilaxia dentária.

"As células musculares são enormes", diz Willi Ehrlich. Por serem muito grandes, é necessário mais de um núcleo celular para fornecer o "modelo de cópia de DNA", de modo que grandes quantidades de proteína possam ser formadas para dar ao músculo seu poder. Pesquisas anteriores mostraram que as células musculares se tornam maiores por treinamento, porque são unidas por células-tronco (as chamadas células satélites), que são inseridas entre as células musculares.

Até agora, os pesquisadores pensaram que os núcleos adicionais são mortos na atrofia muscular por um programa de ruptura de células chamado apoptose. No novo estudo, uma equipe simulou os efeitos de um treino, permitindo que o músculo, que levanta os dedos dos pés nos ratos, trabalhe mais. Isso aumentou o número de núcleos celulares a partir do sexto dia. Cerca de um período de 21 dias, o número de núcleos em cada fibra aumentou cerca de 54%. A partir do nono dia, os músculos também ficaram mais espessos e aumentaram em volume em 35%.

Como os núcleos adicionais não desaparecem, eles podem oferecer uma maneira de reconstruir a proteína muscular e, assim, criar um tipo de memória muscular, disse ele. "Isso é fascinante e o artigo também fornece boas evidências", diz Willi Ehrlich após um ano de "treinamento de força e resistência". "É realmente algo novo e ajuda a explicar os resultados da pesquisa, que mostram que os músculos são muito rápidos. Um novo começo de treinamento".

"Se você tem núcleos que ficam nos seus músculos para sempre, sempre pode ter uma vantagem", diz Willi Ehrlich. No entanto, o novo estudo sugere que a redução muscular pode ser mitigada por bombeamento de músculos em uma idade jovem com núcleos.

**"Isso pode ser um argumento para o treinamento físico obrigatório nas escolas", diz Willi Ehrlich. Porque meus 100 suportes mentirosos em dois minutos provam isso.**



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“**