



ПРОФИЛАКТИКА НАЧИНАЕТСЯ В ГОЛОВЕ, ЧЕРЕЗ ВАШУ ЭНЕРГИЮ!

«Что общего у компьютеров и мышц? Оба помнят

Электростанция ваших клеток

ЧТО ТАКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЦИТОХРОМА И Tribulus.ENERGY® ДЛЯ ВАС И ВАШЕГО ТЕЛА?

Крошечный, но невероятно эффективный.

Внутри мышечной клетки происходят аэробные метаболические процессы, которые включают полное окисление углеводов и жиров. Клетка - это самая маленькая единица в организме, где происходят метаболические процессы, и поэтому ее можно назвать «живой». Клетки состоят из клеточной мембраны и цитоплазмы внутри. Отдельные функциональные единицы (клеточные органеллы) находятся в цитоплазме, как органы в организме человека. Одним клеточным органом является митохондрия, своего рода «клеточная электростанция».



Цитохром является частью митохондрии и способствует обеспечению энергии в клетке. Клеточная энергия - это то, что питает организм. Если в запасе много энергии, организм функционирует эффективно.

Откройте для себя источник энергии клеток вашего тела!

Физическая эффективность и умственная ловкость зависят от способности клеток организма вырабатывать энергию. Лучший способ повысить личную эффективность - обеспечить организм оптимальным запасом энергии. Тренируясь для увеличения выносливости, мы тренируем наше тело, чтобы усваивать больше кислорода и клеток организма, чтобы производить больше энергии. Если перерабатывается слишком мало кислорода, что означает, что вырабатывается недостаточно энергии, мы не можем эффективно выполнять определенные физические и умственные действия.

Цитохром способствует выработке энергии, а значит, положительно влияет на энергетический обмен. Физические упражнения стимулируют выработку цитохрома и увеличивают количество крови, поступающей в клетки организма. Клетки могут оптимально использовать дополнительный кислород, который они получают от увеличенного кровотока, если их содержание цитохрома также увеличивается.

Тренировка на выносливость является наиболее важным стимулом для производства цитохрома. Повышение уровня цитохрома является показателем позитивных изменений, происходящих в организме в результате физических упражнений. Чем выше уровень цитохрома, тем более эффективно клетки могут функционировать и тем больше энергии они могут производить. Измерения цитохрома можно использовать для отслеживания уровня выносливости в программе упражнений.

В то же время содержание клеточного цитохрома косвенно указывает на умственную работоспособность человека, потому что тренировка на выносливость положительно влияет на умственные функции, такие как концентрация, поглощающая способность и способность реагировать. PROFILAKTIKA NACHINAYETSYA V GOLOVE, CHEREZ VASHU ENERGIYU!

«Chto obshchego u komp'yuterov i myshts? Oba pomnyat

Elektrostantsiya vashikh kletok

CHTO TAKOYE ZNACHENIYE TSITOKHROMA I Tribulus.ENERGY® DLYA VAS I VASHEGO TELA?

Kroshechnyy, no neveroyatno effektivnyy.

Vnutri myshechnoy kletki proiskhodyat aerobnyye metabolicheskiye protsessy, kotoryye vklyuchayut polnoye okisleniye uglevodov i zhиров. Kletka - eto samaya malen'kaya yedinit'sya v organizme, gde proiskhodyat metabolicheskiye protsessy, i poetomu yeye mozhno nazvat' «zhivoy». Kletki sostoyat iz kletochnoy membrany i tsitoplazmy vnutri. Otdel'nyye funktsional'nyye yedinit'sya (kletochnyye organelly) nakhodyatsya v tsitoplazme, kak organy v organizme cheloveka. Odnim kletochnym organom yavlyayetsya mitokhondriya, svoyego roda «kletochnaya elektrostantsiya».

Tsitokhrom yavlyayetsya chast'yu mitokhondrii i sposobstvuyet obespecheniyu energii v kletke. Kletochnaya energiya - eto to, chto pitayet organizm. Yesli v zapase mnogo energii, organizm funktsioniruyet effektivno.

Otkroyte dlya sebya istochnik energii kletok vashego tela!

Fizicheskaya effektivnost' i umstvennaya lovkost' zavisyat ot sposobnosti kletok organizma vyrabatyvat' energiyu. Luchshiy sposob povysit' lichnyuyu effektivnost' - obespechit' organizm optimal'nyim zapasom energii. Treniruyas' dlya uvelicheniya vynoslivosti, my treniruyem nashe telo, chtoby usvaivat' bol'she kisloroda i kletok organizma, chtoby proizvodit' bol'she energii. Yesli pererabatyvayetsya slishkom malo kisloroda, chto oznachayet, chto vyrabatyvayetsya nedostatochno energii, my ne mozhem effektivno vypolnyat' opredelennyye fizicheskiye i umstvennyye deystviya.

Tsitokhrom sposobstvuyet vyrabotke energii, a znachit, polozhitel'no vliyayet na energeticheskiy obmen. Fizicheskiye uprazhneniya stimuliruyut vyrabotku tsitokhroma i uvelichivayut kolichestvo krovi, postupayushchey v kletki organizma. Kletki mogut optimal'no ispol'zovat' dopolnitel'nyy kislorod, kotoryy oni poluchayut ot uvelichennogo krovotoka, yesli ikh sodержaniye tsitokhroma takzhe uvelichivayetsya.

Trenirovka na vynoslivost' yavlyayetsya naiboleye vazhnym stimulom dlya proizvodstva tsitokhroma. Povysheniye urovnya tsitokhroma yavlyayetsya pokazatelem pozitivnykh izmeneniy, proiskhodyashchikh v organizme v rezul'tate fizicheskikh uprazhneniy. Chem vyshe uroven' tsitokhroma, tem boleye effektivno kletki mogut funktsionirovat' i tem bol'she energii oni mogut proizvodit'. Izmereniya tsitokhroma mozhno ispol'zovat' dlya otslezhivaniya urovnya vynoslivosti v programme uprazhneniy.

V to zhe vremya sodержaniye kletochnoy tsitokhroma kosvenno ukazyvayet na umstvennyuyu rabotosposobnost' cheloveka, potomu chto trenirovka na vynoslivost' polozhitel'no vliyayet na umstvennyye funktsii, takiye kak kontsentratsiya, pogloshchayushchaya sposobnost' i sposobnost' reagirovat'.

- **хорошая выносливость = высокий уровень цитохрома**

Что такое выносливость?

Жить полной жизнью и никогда не задыхаться. Выносливость определяется как способность выполнять физическую активность в течение значительного периода времени без признаков усталости. Под общей выносливостью понимается выносливость мышечной массы, которая составляет менее одной шестой части мышечной структуры тела. Это важно в таких видах деятельности, как ходьба, бег трусцой и езда на велосипеде. Положительные эффекты повышения общей выносливости - это увеличение силы используемых мышц и улучшение сердечно-сосудистой системы, которая улучшает общее состояние здоровья и благополучия. Измерения цитохрома можно использовать для отслеживания уровня выносливости в программе упражнений.

Цитохром

Содержание цитохрома отражает жизнеспособность и, следовательно, функционирование различных клеток организма. Повышение цитохрома сигнализирует о положительном состоянии различных функций организма, например, об улучшении транспорта сердца в кровеносной системе. Увеличенное содержание цитохрома также указывает на лучшее капиллярное действие - то есть, больше мелких кровеносных сосудов, которые транспортируют кислород в ткани. Мышцы, сухожилия и связки будут лучше развиваться благодаря усиленной тренировке.

В то же время содержание клеточного цитохрома косвенно указывает на умственную работоспособность человека, потому что тренировка на выносливость положительно влияет на умственные функции, такие как концентрация, поглощающая способность и способность реагировать.

- **хорошая выносливость = высокий уровень цитохрома**
- **Tribulus.ENERGY® поддерживает вашу мотивацию и умственную работоспособность.**

Выносливые виды спорта: повышают сопротивляемость организма и укрепляют иммунную систему,

улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, выносливость и цитохром - чувствуют себя лучше с более высоким уровнем цитохрома. Высокая концентрация цитохрома существует, когда выносливость организма находится в хорошей форме. Поэтому его можно рассматривать как показатель уровня энергии тела в результате спорта на выносливость. Регулярная, персонализированная программа тренировки на выносливость повышает эффективность аэробных метаболических процессов.

Это увеличивает количество митохондрий в клетке, а также уровень цитохрома, то есть клетка создает большее количество этого фермента. Поэтому уровень цитохрома, измеряемый pH8KIDS®, напрямую связан с выносливостью человека. Тем не менее, программа выносливости должна быть определенной интенсивности и продолжительности, прежде чем число митохондрий увеличивается. Повышение уровня цитохрома происходит до того, как увеличивается количество митохондрий в клетке.

Если человек перестает заниматься физическими упражнениями, уровень его цитохрома в клетках и физическая подготовка снизятся. Еще раз, физическая подготовка снижается более быстрыми темпами, чем способность митохондрий. Узнайте о своем теле и контролируйте свое физическое состояние с помощью pH8KIDS®. Это поможет вам лучше понять потребности вашего тела, чтобы вы могли реагировать на них напрямую. В результате ваша жизненная сила повысится, вы будете больше наслаждаться жизнью, а ваше тело станет более устойчивым к болезням и ожирению.

Мужчины с более низким тестостероном умирают раньше (04.2010)

Мужчины с низкой концентрацией тестостерона полового гормона умирают раньше. Это подтверждает недавний анализ Исследования здоровья в Померании (SHIP) под эгидой Института клинической химии и лабораторной медицины Университета Грайфсвальда. Ученые наблюдали в исследуемой популяции в Западной Померании в течение семи лет 1954 мужчин в возрасте от 20 до 79 лет, из которых 195 умерли в конце периода, сказал эндокринолог Генри Валлашофски во вторник.

питание

Ешьте как можно меньше кислотообразующих продуктов (алкоголь, кофе, кола, другие сладкие напитки, животный белок, белая мука, белый сахар и т. Д.). Увеличьте долю «антиоксидантов». С 20:00 часы только сырые овощи или свежий хлеб. Пожалуйста, не соблюдайте диету из-за эффекта йо-йо!

**Что общего между компьютерами и мышцами? Оба помнят!
Я не болел 26 лет, и вы тоже можете!**

Мышцы помнят одноразовую славу!

Эта память хранится в ДНК ядер клеток, которые делятся при тренировке мышц. Вопреки предыдущему мнению, эти ядра не теряются при атрофии мышц; Исследователи показали 16 августа в журнале Известия Национальной академии наук. Эти дополнительные ядра образуют мышечную память, которая позволяет мышцам быстро восстанавливаться после нетренированной фазы.

Результаты показывают, что тренировки в слабости молодого возраста Или, как и у меня, создать такую сильную иммунную систему, без будущих аллергий и посещений врачей! За исключением стоматолога для зубной профилактики.

«Мышечные клетки огромны», - говорит Вилли Эрлих. Поскольку они настолько велики, для обеспечения «шаблона ДНК-копии» требуется более одного ядра клетки, чтобы можно было сформировать большое количество белка, который придаст мышце силу. Более ранние исследования показали, что мышечные клетки становятся больше благодаря тренировкам, потому что они соединяются вместе стволовыми клетками (так называемыми сателлитными клетками), которые вставляются между мышечными клетками.

До сих пор исследователи считали, что дополнительные ядра погибают при атрофии мышц с помощью программы разрушения клеток, называемой апоптозом. В новом исследовании команда смоделировала результаты тренировки, позволив мышцам, которые поднимают пальцы у мышей, работать усерднее. Это увеличило количество клеточных ядер с шестого дня. Примерно в течение 21 дня количество ядер в каждом волокне увеличилось примерно на 54%. С девятого дня мышцы также стали толще и увеличились в объеме на 35%.

Поскольку дополнительные ядра не исчезают, они могут предложить способ восстановить мышечный белок и тем самым создать вид мышечной памяти, сказал он. «Это увлекательно, и статья также дает хорошие доказательства», - говорит Вилли Эрлих после года «силовых и выносливых тренировок».

«Это действительно что-то новое и помогает объяснить результаты исследований, которые показывают, что мышцы очень быстрые. Новое начало тренировок».

«Если у вас есть ядра, которые остаются в ваших мышцах навсегда, у вас всегда может быть преимущество», - говорит Вилли Эрлих. Тем не менее, новое исследование предполагает, что сокращение мышц может быть смягчено путем накачки мышц в молодом возрасте с ядрами.

- **«Это может быть аргументом для обязательной физической подготовки в школах», - говорит Вилли Эрлих. Потому что мои 100 лежащих опор в течение двух минут доказывают это.**



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“