



PREPREČEVANJE ZAČNA V GLAVI, KROZ VAŠO ENERGIJO!
„Kaj imajo skupni računalniki in mišice? Oba se spominjata“

Električna postaja vaših celic

KAJ JE POMEN CITOKROM & Tribulus.ENERGY® ZA VAS IN VAŠE TELO?

Drobne, a neverjetno učinkovite.

Aerobni presnovni procesi, ki vključujejo popolno oksidacijo ogljikovih hidratov in maščob, potekajo znotraj mišične celice. Celica je najmanjša enota v telesu, kjer potekajo metabolični procesi, zato jo lahko opišemo kot "živo". Celice so sestavljene iz celične membrane in citoplazme na notranji strani. Posamezne funkcionalne enote (celične organele) so v citoplazmi, kot organi v človeškem telesu. En celični organ je mitohondrij, nekakšna "celična elektrarna".

Citokrom je del mitohondriona in prispeva k zagotavljanju energije v celici. Celična energija je tisto, kar napaja organizem. Če je na zalogi veliko energije, telo deluje učinkovito.

Odkrijte vir energije telesnih celic!

Fizična učinkovitost in mentalna okretnost sta odvisna od potenciala telesnih celic za proizvodnjo energije. Najboljši način za povečanje osebne učinkovitosti je zagotoviti telesu optimalno zalogo energije. Z vadbo za povečanje vzdržljivosti treniramo svoje telo, da asimilira več kisika, telesne celice pa proizvajajo več energije. Če predelamo premalo kisika, kar pomeni, da se ne proizvaja dovolj energije, nismo sposobni učinkovito izvajati določenih fizičnih in duševnih dejavnosti.



Citokrom prispeva k zagotavljanju energije, kar pomeni, da pozitivno vpliva na presnovo energije. Telesna vadba spodbuja proizvodnjo citokroma in poveča količino krvi, ki doseže celice telesa. Celice lahko optimalno izkoristijo dodaten kisik, ki ga dobijo iz povečanega pretoka krvi, če se poveča tudi njihova vsebnost citokroma.

Trening vzdržljivosti je najpomembnejši spodbuda za proizvodnjo citokrov. Povišanje ravni citokroma je znak pozitivnih sprememb v telesu kot posledica vadbe. Višja kot je nivo citokroma, učinkovitejše lahko celice delujejo in več energije lahko proizvedejo. Meritve citokroma lahko uporabimo za sledenje ravni vzdržljivosti v programu vadbe.

Hkrati celična vsebnost citokroma posredno kaže na duševno učinkovitost človeka, saj vzdržljivostni trening pozitivno vpliva na duševne funkcije, kot koncentracijo, absorpcijsko sposobnost in sposobnost odzivanja.

- **vzdržljivost dobra = citokrom visoka**

Kaj je vzdržljivost?

Živeti življenje na polno in nikoli ne zadihati. Vzdržljivost je opredeljena kot sposobnost telesne aktivnosti za dolgo časa, ne da bi kazali znake utrujenosti. Splošna vzdržljivost se razume kot vzdržljivost mišične mase, ki predstavlja manj kot šestino mišične strukture telesa. To je pomembno pri dejavnostih, kot so hoja, tek in kolesarjenje. Pozitivni učinki večje splošne vzdržljivosti so povečanje moči mišic, ki se uporabljajo, in izboljšanje srčno-žilnih sistem, ki izboljšuje splošno zdravje in dobro počutje. Meritve citokroma lahko uporabimo za sledenje ravni vzdržljivosti v programu vadbe.

Citokrom

Vsebnost citokroma odraža vitalnost in s tem delovanje različnih telesnih celic. Povečanje citokroma

signalizira pozitivno stanje različnih telesnih funkcij - na primer izboljššan pretok srca v krvnem sistemu. Tudi povečana vsebnost citokroma kaže na boljše kapilarno delovanje - torej na več manjših krvnih žil, ki prenašajo kisik v tkivo. Mišice, žile in povečani treningi se bodo bolje razvili ligamenti.

Hkrati celična vsebnost citokroma posredno kaže na duševno učinkovitost človeka, saj vzdržljivostni trening pozitivno vpliva na duševne funkcije, kot koncentracijo, absorpcijsko sposobnost in sposobnost odzivanja.

- **vzdržljivost dobra = citokrom visoka**
- **Tribulus.ENERGY® bo podpiral vašo motivacijo in mentalno učinkovitost.**

Vzdržljivostni športi: povečajo moč odpornosti telesa in povečajo imunski sistem, izboljšajo stanje kardiovaskularnega sistema, vzdržljivost in citokrom - počutite se bolje z višjo raven citokroma. Visoka koncentracija citokroma obstaja, ko je telesna sposobnost vzdržljivosti v dobri formi. Zato ga lahko vidimo kot pokazatelj telesne ravni energije kot vzdržljivostnega športa. Redni, prilagojeni program vzdržljivosti vzdržljivosti izboljša učinkovitost aerobnih presnovnih procesov.

To poveča količino mitohondrijev v celici in tudi raven citokroma, to pomeni, da celica ustvari večjo količino tega encima. Raven citokroma, izmerjena s pH8KIDS®, je torej neposredno povezana z vzdržljivostjo človeka. Vendar pa mora biti vzdržljivostni program določene intenzivnosti in trajanja, preden se število mitohondrijev poveča. Zvišanje ravni citokroma se zgodi, preden se poveča število mitohondrijev v celici.

Če oseba neha telovaditi, se bo zmanjšala raven citokroma v celicah in telesna pripravljenost. Ponovno se telesna pripravljenost zmanjšuje hitreje kot zmogljivost mitohondrijev. Spoznajte svoje telo in spremljajte svoje fizično stanje s pH8KIDS®. Pomagal vam bo, da boste bolj ozaveščeni o potrebah svojega telesa, da se boste lahko nanje odzvali neposredno. Posledično se bo vaša vitalnost povečala, bolj boste uživali v življenju in vaše telo bo bolj odporno na bolezni in debelost.

Moški z nižjim testosteronom umrejo prej (04.2010)

Moški z nizko koncentracijo testosterona spolnega hormona umrejo prej. To dokazuje nedavna analiza Študije zdravja v Pomeraniji (SHIP) pod okriljem Inštituta za klinično kemijo in laboratorijsko medicino Univerze v Greifswaldu. Znanstveniki so v raziskavi prebivalstva zahodne Pomeranije opazili v sedmih letih, 1954 moških, starih med 20 in 79 let, od katerih jih je 195 umrlo ob koncu obdobja, je v terek dejal endokrinolog Henri Wallaschofski.

Prehrana

Jejte čim manj kislin, ki tvorijo kislino (alkohol, kavo, kola, druge sladke pijače, živalske beljakovine, belo moko, beli sladkor itd.). Povečajte delež "antioksidantov". Od 20. ure ura samo surova zelenjava ali hrustljav kruh. Prosimo, ne diete zaradi yo-yo učinka!

Kaj imajo skupni računalniki in mišice? Oba se spominjata! 26 let nisem bil bolan in lahko tudi vi!

Mišice se spominjajo enkratne slave!

Ta spomin je shranjen v DNK celičnih jeder, ki se razdelijo, ko treniramo mišico. V nasprotju s prejšnjim mnenjem se ta jedra ne izgubijo, ko mišica atrofira; Raziskovalci so pokazali 16. avgusta v reviji Proceedings of the National Academy of Sciences. Ta dodatna jedra tvorijo nekakšen mišični spomin, ki omogoča, da se mišica po neizučeni fazi hitro obnovi.

Rezultati kažejo, da je trening v mladostniških slabostih

Ali kot pri meni, zgradite tako močan imunski sistem, brez prihodnjih alergij in zdravniških obiskov! Razen zobozdravnika za zobozdravstveno profilakso.

"Mišične celice so ogromne," pravi Willi Ehrlich. Ker so tako velike, je za zagotovitev "predloge za kopiranje DNK" potrebno več kot eno celično jedro, tako da se lahko tvorijo velike količine beljakovin, ki dajejo mišici svojo moč. Zgodnje raziskave so pokazale, da mišične celice s treningom postanejo večje, ker se združijo z matičnimi celicami (tako imenovane satelitske celice), ki jih vstavimo med mišične celice.

Doslej so raziskovalci menili, da se dodatna jedra v mišični atrofiji ubijejo s celičnim programom za motnje, imenovanim apoptoza. V novi raziskavi je skupina simulirala učinke vadbe in tako omogočila mišicam, ki pri miših privzdignejo prste. To je povečalo število celičnih jeder od šestega dne. Približno v 21 dneh se je število jeder v vsakem vlaknu povečalo za približno 54%. Od devetega dne so bile mišice tudi debelejšje in so se povečale v volumnu za 35%.

Ker dodatna jedra ne izginejo, bi lahko ponudila način za obnovo mišičnih beljakovin in s tem ustvarila nekakšen mišični spomin, je dejal. "To je fascinantno in članek ponuja tudi dobre dokaze," pravi Willi Ehrlich po letu "treninga moči in vzdržljivosti". "To je res nekaj novega in pomaga razložiti rezultate raziskav, ki kažejo, da so mišice zelo hitre. Nov začetek treninga."

"Če imate jedra, ki ostanejo v mišicah za vedno, bi lahko imeli vedno prednost," pravi Willi Ehrlich. Vendar nova raziskava kaže, da je možno zmanjšanje mišic ublažiti s črpanjem mišic v mladosti z jedri.

- **"To bi lahko bil argument za obvezno telesno vadbo v šolah," pravi Willi Ehrlich. Ker mojih 100 podpornikov v dveh minutah to dokazuje.**



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“