



## PREVENCE ZAČÁTE V HLAVĚ, PROVOZEM ENERGIE! "Co mají společné počítače a svaly?" Oba si pamatují,,

### Elektrárna vašich buněk

### CO JE VÝZNAM CYTOCHROME & Tribulus.ENERGY® PRO VÁS A VAŠE TĚLO?

#### Malý, ale neuvěřitelně efektivní.

Uvnitř svalové buňky probíhají aerobní metabolické procesy, které zahrnují úplnou oxidaci uhlohydrátů a tuků. Buňka je nejmenší jednotka v těle, kde dochází k metabolickým procesům, a proto ji lze označit jako „živý“. Buňky se skládají z buněčné membrány a cytoplazmy uvnitř. Jednotlivé funkční jednotky (buněčné organely) jsou v cytoplazmě jako orgány v lidském těle. Jeden buněčný orgán je mitochondrion, druh „buněčné elektrárny“.

Cytochrom je součástí mitochondrií a přispívá k zajištění energie v buňce. Energie buněk je to, co pohání organismus. Pokud je na dodávce dostatek energie, tělo funguje efektivně.

#### Objevte zdroj energie buněk vašeho těla!

Fyzická účinnost a mentální pohyblivost závisí na potenciálu buněk těla k produkci energie. Nejlepší způsob, jak zvýšit osobní účinnost, je poskytnout tělu optimální zásobu energie. Cvičením ke zvýšení vytrvalosti trénujeme naše tělo, aby asimilovalo více kyslíku a buňky těla produkovaly více energie. Pokud je zpracováno příliš málo kyslíku, což znamená, že není produkováno dostatek energie, nejsme schopni účinně provádět určité fyzické a duševní činnosti.



Cytochrom přispívá k zásobování energií, což znamená, že má pozitivní vliv na energetický metabolismus. Tělesné cvičení stimuluje produkci cytochromu a zvyšuje množství krve, která dosáhne buněk těla. Buňky mohou optimálně využívat další kyslík, který dostávají ze zvýšeného průtoku krve, pokud se také zvýší jejich obsah cytochromu.

Trénink vytrvalosti je nejdůležitějším podnětem pro produkci cytochromu. Zvýšení hladiny cytochromu je známkou pozitivních změn, ke kterým dochází v těle v důsledku cvičení. Čím vyšší je hladina cytochromu, tím účinněji mohou buňky fungovat a tím více energie mohou produkovat. Měření cytochromu lze použít ke sledování úrovně vytrvalosti v cvičebním programu.

Současně obsah buněčného cytochromu nepřímo označuje duševní účinnost člověka, protože vytrvalostní trénink pozitivně ovlivňuje mentální funkce, jako je koncentrace, absorpční kapacita a schopnost reagovat.

- **vytrvalost dobrá = vysoký cytochrom**

#### Co je vytrvalost?

Žijící život naplno a nikdy nemající dech. Vytrvalost je definována jako schopnost vykonávat fyzickou aktivitu po značnou dobu bez projevů únavy. Obecnou vytrvalostí se rozumí vytrvalost svalové hmoty, která představuje méně než jednu šestinu struktury těla. To je důležité v činnostech, jako je chůze, jogging a jízda na kole. Pozitivní účinky vyšší všeobecné vytrvalosti jsou zvýšení síly používaných svalů a zlepšení kardiovaskulárního systému, což zvyšuje celkové zdraví a pohodu. Měření cytochromu lze použít ke sledování úrovně vytrvalosti v cvičebním programu.

#### Cytochrom

Obsah cytochromu odráží vitalitu a tím i fungování různých tělesných buněk. Zvýšení cytochromu signalizuje

pozitivní stav různých tělesných funkcí, jako je například zlepšený krevní transport srdce v oběhovém systému. Zvýšený obsah cytochromu rovněž naznačuje lepší kapilární účinek - tj. Více malých krevních cév, které přenášejí kyslík do tkáně. Svaly, šlachy a vazy se budou lépe rozvíjet zvýšeným tréninkem.

Současně obsah buněčného cytochromu nepřímo označuje duševní účinnost člověka, protože vytrvalostní trénink pozitivně ovlivňuje mentální funkce, jako je koncentrace, absorpční kapacita a schopnost reagovat.

- **vytrvalost dobrá = vysoký cytochrom**
- **Tribulus.ENERGY® podpoří vaši motivaci a duševní účinnost.**

Vytrvalostní sporty: zvyšují odolnost těla a posilují imunitní systém, zlepšují stav kardiovaskulárního systému a cytochrom - cítíte se lépe s vyšší hladinou cytochromu. Když je vytrvalostní kapacita těla v dobré formě, existuje vysoká koncentrace cytochromu. Lze jej tedy považovat za indikátor energetické hladiny těla v důsledku vytrvalostního sportu. Pravidelný osobní tréninkový program vytrvalosti zlepšuje účinnost aerobních metabolických procesů.

To zvyšuje množství mitochondrií v buňce a také hladinu cytochromu, tj. Buňka vytváří větší množství tohoto enzymu. Hladina cytochromu měřená pomocí pH8KIDS® tedy přímo souvisí s vytrvalostní schopností člověka. Vytrvalostní program však musí mít určitou intenzitu a trvání, než se zvýší počet mitochondrií. Před zvýšením počtu mitochondrií v buňce dochází ke zvýšení hladiny cytochromu.

Pokud osoba přestane cvičit, její hladina cytochromu a tělesná zdatnost se sníží. Opět se tělesná zdatnost snižuje rychleji, než je kapacita mitochondrií. Získejte informace o svém těle a sledujte svou fyzickou kondici pomocí pH8KIDS®. Pomůže vám lépe si uvědomit potřeby vašeho těla, abyste na ně mohli přímo reagovat. V důsledku toho se zvýší vaše vitalita, budete si užívat více života a vaše tělo bude odolnější vůči nemocem a obezitě.

#### **Muži s nižším testosteronem umírají dříve (04.2010)**

Muži s nízkou koncentrací pohlavního hormonu testosteron umírají dříve. To dokazuje nedávnou analýzu Studie zdraví v Pomořansku (SHIP) pod záštitou Ústavu klinické chemie a laboratorního lékařství University of Greifswald. Vědci pozorovaní ve studijní populaci v Západním Pomořansku po dobu sedmi let, 1954 mužů ve věku mezi 20 a 79 lety, z nichž 195 zemřelo na konci období, uvedl v úterý endokrinolog Henri Wallaschofski.

#### **Výživa**

Jezte co nejméně kyselinotvorných potravin (alkohol, káva, cola, jiné sladké nápoje, živočišné bílkoviny, bílá mouka, bílý cukr atd.). Zvyšte podíl „antioxidantů“. Od 20:00 hodin pouze syrové zelenina nebo křupavý chléb. Prosím, ne strava, protože yo-yo efekt!

#### **Co mají společné počítače a svaly? Oba si pamatují! Nebyl jsem nemocný 26 let a můžete také!**

#### **Svaly si pamatují jednorázovou slávu!**

Tato paměť je uložena v DNA buněčných jader, která se při tréninku svalu dělí. Na rozdíl od předchozího názoru tato jádra nejsou ztracena, když je sval atrofován; Vědci ukázali 16. srpna v časopise Sborník Národní akademie věd. Tato další jádra vytvářejí určitý druh svalové paměti, která umožňuje svalům rychle přestavět po netrénované fázi.

#### **Výsledky naznačují, že výcvik v křehkosti mladého věku**

Nebo jako já, budujte tak silný imunitní systém, bez budoucích alergií a lékařských návštěv! Kromě zubního lékaře pro profylaxi zubů.

„Svalové buňky jsou obrovské,“ říká Willi Ehrlich. Protože jsou tak velké, je potřeba více než jedno buněčné jádro k vytvoření „templátu kopie DNA“, aby bylo možné vytvořit velké množství proteinu, které svalům poskytne jeho sílu. Dřívější výzkumy ukázaly, že svalové buňky se cvičením zvětšují, protože jsou spojeny kmenovými buňkami (tzv. Satelitní buňky), které jsou vloženy mezi svalové buňky.

Až dosud vědci mysleli, že další jádra jsou zabíjena při svalové atrofii programem pro narušení buněk zvaným apoptóza. V nové studii tým simuloval účinky cvičení tím, že svalům, který zvedá prsty u myší, pracoval tvrději. Tím se zvýšil počet buněčných jader od šestého dne. Přibližně po 21 dnech se počet jader v každém vlákně zvýšil asi o 54%. Od devátého dne byly svaly také silnější a jejich objem se zvýšil o 35%.

Protože další jádra nezmizí, mohly by nabídnout způsob, jak obnovit svalovou bílkovinu a tím vytvořit určitý druh svalové paměti, řekl. „Je to fascinující a článek také poskytuje dobré důkazy,“ říká Willi Ehrlich po roce „silového a vytrvalostního tréninku“. "Je to opravdu něco nového a pomáhá vysvětlit výsledky výzkumu, které ukazují, že svaly jsou velmi rychlé. Nový začátek tréninku."

„Pokud máte jádra, která zůstávají navždy ve vašich svalech, můžete mít vždy výhodu,“ říká Willi Ehrlich. Nová studie však naznačuje, že redukci svalů lze zmírnit čerpáním svalů v mladém věku s jádry.

- **„To by mohl být argument pro povinnou tělesnou výchovu ve školách,“ říká Willi Ehrlich. Protože moje 100 ležící podpory během dvou minut to dokazují.**



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“**