



**Попередження починається в голові, через свою енергію!
„Що спільного між комп'ютерами та м'язами? Обидва пам'ятають”**

Електростанція ваших осередків

ЩО ТАКЕ ЗНАЧЕННЯ ЦИТОХРОМУ & Tribulus.ENERGY® ДЛЯ ВАС ТА ВАШУ ТІЛЬ?

Крихітні, але неймовірно ефективні.

Аеробні обмінні процеси, які передбачають повне окислення вуглеводів і жирів, відбуваються всередині м'язової клітини. Клітина - це найменша одиниця в організмі, де відбуваються обмінні процеси, і тому її можна охарактеризувати як «живучу». Клітини складаються з клітинної мембрани і цитоплазми з внутрішньої сторони. Окремі функціональні одиниці (клітинні органели) знаходяться в цитоплазмі, як органи в організмі людини. Один клітинний орган - це мітохондріон, своєрідна "станція стільникового зв'язку".

Цитохром входить до складу мітохондріону і сприяє забезпеченню енергією в клітині. Клітинна енергія - це те, що живить організм. Якщо в запасі багато енергії, організм працює ефективно.



Відкрийте для себе джерело живлення клітин вашого тіла!

Фізична працездатність і розумова спритність залежать від потенціалу клітин організму виробляти енергію. Найкращий спосіб підвищити особисту ефективність - забезпечити організм оптимальним запасом енергії. Вправляючи для підвищення витривалості, ми тренуємо своє тіло засвоювати більше кисню, а клітини організму виробляти більше енергії. Якщо обробляється занадто мало кисню, це означає, що виробляється недостатньо енергії, ми не в змозі ефективно виконувати певні фізичні та розумові дії.

Цитохром сприяє забезпеченню енергією, а значить, позитивно впливає на енергетичний обмін. Фізичні вправи стимулюють вироблення цитохрому і збільшують кількість крові, що надходить до клітин організму. Клітини можуть оптимально використовувати зайвий кисень, який вони отримують від посиленого кровотоку, якщо також збільшується їх вміст цитохрому.

Тренування витривалості є найважливішим стимулом для вироблення цитохрому. Підвищення рівня цитохрому - це ознака позитивних змін, що відбуваються в організмі внаслідок фізичних вправ. Чим вище рівень цитохрому, тим ефективніше клітини можуть функціонувати і більше енергії вони можуть виробляти. Цитохромні вимірювання можна використовувати для відстеження рівня витривалості в програмі вправ.

У той же час вміст клітинного цитохрому побічно вказує на розумову працездатність людини, оскільки тренування витривалості позитивно впливає на психічні функції, як концентрацію, поглинаючу здатність та здатність реагувати.

- **витривалість хороша = цитохром високий**

Що таке витривалість?

Живе життя на повну і ніколи не затримуючи подих. Витривалість визначається як здатність виконувати фізичні навантаження протягом значного періоду часу, не проявляючи ознак втоми. Загальна витривалість розуміється як витривалість м'язової маси, що складає менше однієї шостої частини м'язової структури тіла. Це важливо в таких видах діяльності, як ходьба, пробіжки та їзда на велосипеді. Позитивними ефектами вищої загальної витривалості є збільшення сили м'язів, що

використовуються, та покращення серцево-судинної системи система, яка покращує загальний стан здоров'я та самопочуття. Цитохромні вимірювання можна використовувати для відстеження рівня витривалості в програмі вправ.

Цитохром

Вміст цитохрому відображає життєздатність і, таким чином, функціонування різних клітин організму. Збільшення цитохрому сигналізує про позитивний стан різних функцій організму - як, наприклад, покращений транспорт крові серця всередині кровоносної системи. Підвищений вміст цитохрому також вказує на кращу капілярну дію - тобто більше дрібних судин, які транспортують кисень у тканини. М'язи, синуси і зв'язки будуть краще розвиватися за рахунок посиленних тренувань.

У той же час вміст клітинного цитохрому побічно вказує на розумову працездатність людини, оскільки тренування витривалості позитивно впливає на психічні функції, як концентрацію, поглинаючу здатність та здатність реагувати.

- **витривалість хороша = цитохром високий**
- **Tribulus.ENERGY® підтримуватиме вашу мотивацію та розумову працездатність.**

Спорти витривалості: підвищують силу опору організму та підвищують імунну систему, покращують стан серцево-судинної системи, витривалість і цитохром - почувайтеся краще при більш високому рівні цитохрому. Висока концентрація цитохрому існує, коли здатність організму витримати до належної форми. Тому це може розглядатися як показник рівня енергії організму в результаті занять спортом на витривалість. Регулярна, персоналізована програма тренувань на витривалість підвищує ефективність аеробних обмінних процесів.

Це збільшує кількість мітохондрій у клітині, а також рівень цитохрому, тобто клітина створює більшу кількість цього ферменту. Таким чином, рівень цитохрому, вимірюваний pH8KIDS®, безпосередньо пов'язаний з витривалістю людини. Однак програма витривалості повинна мати певну інтенсивність і тривалість до того, як кількість мітохондрій зростає. Підвищення рівня цитохрому відбувається до того, як кількість мітохондрій у клітині зростає.

Якщо людина перестає займатися фізичними вправами, рівень їх цитохрому в клітинах і фізична підготовка знизяться. Знову фізична підготовка знижується швидше, ніж ємність мітохондрій. Дізнайтеся про своє тіло та стежте за своїм фізичним станом за допомогою pH8KIDS®. Це допоможе вам бути більш обізнаними про потреби свого організму, щоб ви могли безпосередньо реагувати на них. Як результат, ваша життєва сила збільшиться, ви будете насолоджуватися життям більше, а ваш організм буде більш стійким до хвороб і ожиріння.

Чоловіки з нижчим тестостероном помирають раніше (04.2010)

Чоловіки з низькою концентрацією тестостерону статевого гормону помирають раніше. Це доводить нещодавній аналіз дослідження здоров'я в Померанії (SHIP) під егідою Інституту клінічної хімії та лабораторної медицини університету Грейфсвальда. Вчені спостерігали в дослідженні населення Західної Померанії протягом семи років, 1954 чоловіки у віці від 20 до 79 років, з яких 195 померли в кінці періоду, заявив ендокринолог Анрі Валлацхофський у вівторок.

Харчування

Їжте якомога менше кислотоутворюючих продуктів (алкоголь, кава, кола, інші солодкі напої, тваринний білок, біле борошно, білий цукор тощо). Збільшити частку "антиоксидантів". З 20:00 годин тільки сирі овочі або хрусткий хліб. Будь ласка, не дотримуйтесь дієти через йо-йо ефект!

Що спільного для комп'ютерів та м'язів? Обоє пам'ятають! Я не хворів 26 років, і ти теж можеш!

Yakshcho lyudyna perestayе zaymatysya fizychnymy vpravamy, riven' yikh tsytokhromu v klitynakh i fizychna pidhotovka znyzhat'sya. Znovu fizychna pidhotovka znyzhuyet'sya shvydshe, nizh yemnist' mitokhondriy. Diznaytesya pro svoye tilo ta stezhte za svoym fizychnym stanom za dopomohoyu pH8KIDS®. Tse dopomozhe vam buty bil'sh obiznanymy pro potreby svoho orhanizmu, shchob vy mohly bezposeredn'o reahuvaty na nykh. Yak rezul'tat, vasha zhyttyeva syla zbil'shyt'sya, vy budete nasolodzhuvatysya zhyttyam bil'she, a vash orhanizm bude bil'sh stiykym do khvorob i ozhyrinnya.

Choloviky z nyzhchym testosteronom pomyrayut' ranishe (04.2010)

Choloviky z nyz'koyu kontsentratsiyeyu testosteronu statevoho hormonu pomyrayut' ranishe. Tse dovodyt'

neshchodavniy analiz doslidzhennya zdorov"ya v Pomeraniyi (SHIP) pid ehidoyu Instytutu klinichnoyi khimiyi ta laboratornoyi medytsyny universytetu Hreyfsva'da. Vcheni sposterihaly v doslidzhenni naselennya Zakhidnoyi Pomeraniyi protyatom semy rokiv, 1954 choloviky u vitsi vid 20 do 79 rokiv, z yakykh 195 pomerly v kintsi periodu, zayavyv endokrynolog Anri Vallashchofs'kyu u vivtorok.

Kharchuvannya

Yizhte yakomoha menshe kyslotoutvoryuyuchykh produktiv (alkohol', kava, kola, inshi solodki napoyi, tvarynnyy bilok, bile boroshno, bilyy tsukor toshcho). Zbil'shyty chastku "antyoksydantiv". Z 20:00 hodyn til'ky syri ovochi abo khrustkyy khlib. Bud' laska, ne dotrymuytes' diyety cherez yo-yo efekt!

М'язи пам'ятають разову славу!

Ця пам'ять зберігається в ДНК клітинних ядер, які діляться, коли тренується м'яз. На відміну від попередньої думки, ці ядра не втрачаються, коли м'яз атрофується; Дослідники показали 16 серпня у журналі Proceedings of the National Academy of Sciences. Ці додаткові ядра утворюють своєрідну м'язову пам'ять, яка дозволяє м'язу швидко відбудовуватися після нетренованої фази.

Отримані результати свідчать про те, що тренування в молодих вікових вадах Або як зі мною, створити таку сильну імунну систему, без майбутніх алергій та медичних візитів! Крім стоматолога для стоматологічної профілактики.

"М'язові клітини величезні", - каже Віллі Ерліх. Оскільки вони такі великі, для створення "шаблону копіювання ДНК" потрібно більше ніж одне клітинне ядро, щоб можна було утворити велику кількість білка, який надає м'язу свою силу. Раніші дослідження показали, що м'язові клітини стають більшими на тренуванні, оскільки вони з'єднуються між собою стовбуровими клітинами (так звані супутникові клітини), які вставляються між м'язовими клітинами.

So far, researchers have thought that the additional nuclei are killed in muscle atrophy by a cell disruption program called apoptosis. In the new study, a team simulated the effects of a workout by allowing the muscle, which lifts the toes in mice, to work harder. This increased the number of cell nuclei from the sixth day. About a Time period of 21 days, the number of nuclei in each fiber increased by about 54%. From the ninth day, the muscles were also thicker and increased in volume by 35%.

As the additional nuclei do not disappear, they could offer a way to rebuild muscle protein and thereby create a kind of muscle memory, he said. "This is fascinating and the article also provides good evidence," says Willi Ehrlich after a year of "strength and endurance training." "It is really something new and helps to explain the research results, which show that muscles are very fast A new start of training. "

"If you have cores that stay in your muscles forever, you could always have an advantage," says Willi Ehrlich. However, the new study suggests that muscle reduction may be mitigated by pumping muscles at a young age with cores.

- **"This could be an argument for mandatory physical training at schools," says Willi Ehrlich. Because my 100 lying supports within two minutes prove this.**



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

