



A MEGELŐZÉS A FEJBEN kezdődik, az energiáddal!
„Mi a közös a számítógépekkel és az izmokkal? Mindkettő emlékszik,,

A celláid erőműve

MILYEN A CYTOCHROME & Tribulus.ENERGY® ALKALMAZÁSA ÖNNEK ÉS A SZERINT?

Apró, de hihetetlenül hatékony.

Az aerob metabolikus folyamatok, amelyek a szénhidrátok és zsírok teljes oxidációját foglalják magukban, az izomsejtben zajlanak. A sejt a test legkisebb egysége, ahol metabolikus folyamatok zajlanak, és ezért „élőnek” nevezhető. A sejtek a sejtmembránból és a belső citoplazmából állnak. Az egyes funkcionális egységek (sejtek organellái) a citoplazmában vannak, mint az emberi testben levő szervek. Az egyik sejt szerv a mitokondrium, egyfajta „celluláris erőmű”.

A citokróm a mitokondrium része és hozzájárul az energiaellátáshoz a sejtben. A sejtenergia az, amely hatalmazza a szervezetet. Ha rengeteg energia van az ellátásban, a test hatékonyan működik.

Fedezze fel testsejtjeinek energiaforrását!

A fizikai hatékonyság és a mentális mozgékonyosság a test sejtjeinek energiatermelési képességétől függ. A személyes hatékonyság növelésének legjobb módja az, ha a testnek optimális energiaellátást biztosít. A kitartás növelésével gyakoroljuk a testünket, hogy jobban asszimilálódjanak az oxigén és a test sejtjei több energiát termeljenek. Ha túl kevés oxigént dolgozunk fel, ami azt jelenti, hogy nem elég energiát termelünk, nem képesek vagyunk bizonyos fizikai és mentális tevékenységeket hatékonyan végrehajtani.



A citokróm hozzájárul az energiaellátáshoz, ami azt jelenti, hogy pozitív hatással van az energiacsereére. A testmozgás serkenti a citokróm képződését és növeli a test sejtjeibe jutó vér mennyiségét. A sejtek csak akkor tudják optimálisan felhasználni a megnövekedett véráramból származó extra oxigént, ha citokróm-tartalma is növekszik.

Az állóképességi edzés a citokróm termelés legfontosabb stimulusa. A citokróm szintjének emelkedése jelzi a testben a testmozgás eredményeként bekövetkező pozitív változásokat. Minél magasabb a citokróm szint, annál hatékonyabban működhetnek a sejtek és annál több energiát tudnak termelni. A citokróm mérések felhasználhatók az edzésprogram tartósságának nyomon követésére.

Ugyanakkor a celluláris citokróm tartalom közvetetten jelzi az ember szellemi hatékonyságát, mivel a kitartó edzés pozitívan befolyásolja a mentális funkciókat, mint koncentráció, abszorpciós képesség és reaklási képesség.

- **kitartás jó = citokróm magas**

Mi az állóképesség?

Teljes életet élni, és soha nem hiányzik levegő. A kitartást az a képesség képezi, amely jelentős ideig képes fizikai aktivitást végezni anélkül, hogy kimerültség jeleit mutatná. Az általános állóképesség alatt olyan izomtömeg-kitartást értünk, amely a test izomszerkezetének kevesebb mint egyhatodát teszi ki. Ez fontos az olyan tevékenységekben, mint a séta, kocogás és kerékpározás. A magasabb általános állóképesség pozitív hatásai a használt izmok erősségének növekedése és a kardiovaszkuláris javulás. rendszer, amely javítja az általános egészséget és jó közérzetet. A citokróm mérések felhasználhatók az edzésprogram tartósságának nyomon követésére.

A citokróm

A citokróm tartalom a test különböző sejtjeinek vitalitását és így működését tükrözi. A citokróm növekedése a test különböző funkcióinak pozitív állapotát jelzi, például a szív jobb vérátvitelét a keringési rendszerben. A megnövekedett citokrómtartalom szintén jelzi a jobb kapilláris működést - azaz több apró eret, amelyek az oxigént szállítják a szövetbe. Az izmok, az ínpofák és az ízületek javulnak a megnövekedett edzés révén.

Ugyanakkor a celluláris citokróm tartalom közvetetten jelzi az ember szellemi hatékonyságát, mivel a kitartó edzés pozitívan befolyásolja a mentális funkciókat, mint koncentráció, abszorpciós képesség és reagálási képesség.

- **kitartás jó = citokróm magas**
- **A Tribulus.ENERGY® támogatni fogja motivációját és mentális hatékonyságát.**

Tartósági sport: növeli a test ellenálló képességét és fellendíti az immunrendszert, javítja a szív- és érrendszeri stabilitás és citokróm állapotát - Jobban érzi magát magasabb citokrómszint mellett. A citokróm magas koncentrációja akkor fordul elő, amikor a test tartóssága jó állapotban van. Ezért tekinthető a test energiaszintjének mutatójaként az állóképességi sport eredményeként. A rendszeres, személyre szabott állóképességi edzési program javítja az aerob anyagcsere folyamatainak hatékonyságát.

Ez növeli a mitokondriumok mennyiségét a sejtben és a citokróm szintjét is, azaz a sejt nagyobb mennyiségű enzimet hoz létre. A pH8KIDS® által mért citokróm szint tehát közvetlenül kapcsolódik az ember kitartási képességéhez. A kitartási programnak azonban bizonyos intenzitással és időtartammal kell rendelkeznie, mielőtt a mitokondriumok száma növekszik. A citokróm szintjének emelkedése megtörténik, mielőtt a sejt mitokondriumainak száma megnő.

Ha valaki abbahagyja a testmozgást, sejtek citokrómszintje és fizikai képessége csökken. A fizikai fitness ismét gyorsabban csökken, mint a mitokondriumok képessége. Ismerje meg a testét és ellenőrizze fizikai állapotát a pH8KIDS® segítségével. Segít abban, hogy jobban tudatában legyen a test igényeinek, így közvetlenül reagálhat rájuk. Ennek eredményeként növekszik vitalitása, jobban élvezni fogja az életet, és a tested jobban ellenáll a betegségeknek és az elhízásnak.

Az alacsonyabb tesztoszteronszintű férfiak korábban meghalnak (04.2010)

Azok a férfiak, akikben alacsony a tesztoszteron nemi hormon koncentrációja, korábban meghalnak. Ez bizonyítja a Gregwald Egyetem Klinikai Kémiai és Laboratóriumi Orvostudományi Intézet égisze alatt végzett Pomerániai Egészségügyi Tanulmány (SHIP) közelmúltbeli elemzését. A tudósok a nyugat-pomerániai hét éven át tartó tanulmányi populációban megfigyelték, 1954 férfi 20 és 79 év közötti férfit, akik közül 195 az időszak végén halt meg - mondta Henri Wallaschofski endokrinológus kedden.

Táplálás

A lehető legkevesebb savképző ételt (alkohol, kávé, kóla, egyéb édes italok, állati fehérje, fehér liszt, fehér cukor stb.) Enni. Növelje az "antioxidánsok" arányát. 20:00 órától csak nyers zöldségek vagy ropogós kenyér. Kérjük, ne étkezzen, mert a yo-yo hatás!

**Mi közös a számítógépekkel és az izmokkal? Mindkettő emlékszik!
26 éve nem voltam beteg, és te is!**

Az izmok emlékeznek az egyszerű dicsőségre!

Ezt a memóriát a sejtmagok DNS-ében tárolják, amelyek az izmok edzésekor megosztódnak. A korábbi véleményekkel ellentétben ezek a magok nem vesznek el, amikor egy izom atrofálódik; A kutatók augusztus 16-án mutatták be a Proceedings of the National Academy of Sciences folyóiratban. Ezek a kiegészítő magok egyfajta izommemóriát képeznek, amely lehetővé teszi az izom gyors megújulását egy kimerítő szakasz után.

Az eredmények azt sugallják, hogy a fiatalok edzései Vagy mint én, mint én, ilyen erős immunrendszert épít ki, jövőbeli allergiák és orvosi látogatások nélkül! A fogorvos kivételével a fogak megelőzésére.

"Az izomsejtek hatalmasak" - mondja Willi Ehrlich. Mivel annyira nagyok, egynél több sejtmagra van szükség a "DNS-másolat-sablon" biztosításához, hogy nagy mennyiségű fehérje alakuljon ki, amely az izom számára energiát ad. A korábbi kutatások kimutatták, hogy az izomsejtek az edzéssel nagyobbé válnak, mivel az őssejtek (úgynevezett műholdas sejtek) összekapcsolódnak, amelyek az izomsejtek közé kerülnek.

A kutatók eddig azt gondolták, hogy az apoptózisnak nevezett sejtmegszakító programmal az extramagok

elpusztulnak az izom atrofijában. Az új tanulmányban egy csapat az edzés hatásait szimulálta, lehetővé téve az egerek lábujjait felemelő izom keményebb működését. Ez növeli a sejtmagok számát a hatodik naptól kezdve. Körülbelül 21 napos időszak alatt az egyes rostokban a magok száma körülbelül 54% -kal növekedett. A kilencedik naptól kezdve az izmok is vastagabbak voltak, és térfogatuk 35% -kal nőtt.

Mivel a kiegészítő magok nem tűnnek el, felajánlhatják az izomfehérje újjáépítésének módját és ezáltal egyfajta izommemóriát hozhatnak létre - mondta. "Ez lenyűgöző, és a cikk jó bizonyítékokat is nyújt" - mondta Willi Ehrlich egy éves erő- és kitartó edzés után. "Ez valójában valami új, és segít megmagyarázni a kutatási eredményeket, amelyek azt mutatják, hogy az izmok nagyon gyorsak. Az edzés új kezdete."

"Ha olyan magok vannak, amelyek örökké az izmokban maradnak, akkor mindig előnye lehet" - mondja Willi Ehrlich. Az új tanulmány azonban azt sugallja, hogy az izomcsökkentés enyhíthető azáltal, hogy fiatal korban izmokat pumpálnak magokkal.

- **"Ez érv lehet az iskolákban a kötelező testnevelésről" - mondta Willi Ehrlich. Mivel a 100 fekvő támaszom két percen belül bizonyítja ezt.**



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“