

„ISTANBUL.CARE“

Studien beweisen es:

Es ist das Fett in der Körpermitte, das Gesundheitsprobleme bereitet. Das Herz-Kreislaufisiko hängt also von der Fettverteilung und nicht von der Fettmenge ab.

KARDIA.TV

Gefährdet sind vor allem die „Apfeltypen“:

Jene Menschen, bei denen sich das Fett am Bauch ablagert und eine rundliche, eine Apfelform verursacht. „Birnentypen“ lagern das Fett überwiegend in den Oberschenkeln und sind weniger betroffen. Doch warum ist gerade das Bauchfett so problematisch?

Das innere Bauchfett (das viszerale Fett) verhält sich ähnlich wie ein Organ:

Es produziert Hormone und Entzündungsbotenstoffe. Diese schädigen die Gefäße und führen auf Dauer zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Im Extremfall droht ein Herzinfarkt oder Schlaganfall. Und je mehr Bauchfett, desto größer die Gefahr.

Studies prove it: It is the fat in the middle of the body that causes health problems.

The cardiovascular risk thus depends on the fat distribution and not on the amount of fat.

Above all the "apple types" are endangered:

Those people where the fat deposits on the belly and causes a round, an apple shape.

"Bone types" store most of the fat in the thighs and are less affected, but why is the belly fat so problematic?

The inner belly fat (visceral fat) behaves in a similar way to an organ: it produces hormones and inflammatory messengers. These damage the vessels and lead to permanent cardiovascular disease. In extreme cases, a heart attack or stroke is imminent. And the more belly fat, the bigger the danger. Fully automatic measurement assistant, assessment of body composition (total body and local analysis), planning of desired fat content, presentation of the course, diet and exercise tips, individual printouts, appointment schedules for retest & resubmission.

Çalışmalar kanıtlıyor: Vücudun ortasında sağlık sorunlarına neden olan yağdır. Bu nedenle kardiyovasküler risk, yağ miktarına değil yağ dağılımına bağlıdır.

Her şeyden önce "elma türleri" tehlikede:

Yağın göbek üzerine döküldüğü ve yuvarlak, elma şeklinde olduğu insanlar.

"Kemik tipleri" en çok etkilenme olasılığı yüksektir, ancak şişman göbek neden bu kadar problemli? İç karın yağı (visseral yağ) bir organa benzer şekilde davranır: hormonlar ve enflamatuar haberciler üretir. Bunlar damarlara zarar verir ve kalıcı kardiyovasküler hastalığa yol açar. Aşırı durumlarda, kalp krizi veya inme yakındır. Karın yağı arttıkça tehlike de artar. Tam otomatik ölçüm asistanı, toplam vücut ve lokal analiz değerlendirmesi, istenilen yağ içeriğinin planlanması, dersin sunumu, diyet ve egzersiz önerileri, tekrar test ve tekrar gönderim için randevu programları.

The two types of belly fat - İki tür karın yağı

Die 2 Arten des Bauchfettes

