



CHUDNUTIE S KYSLIKOVOU TERAPIOU _IHHT !

Strata tuku nie je taká ľahká a závisí od mnohých faktorov. Okrem iného je potrební fungujúci metabolizmus tukov.

Ak metabolizmus tukov nefunguje, alebo funguje iba v obmedzenej miere, je prakticky nemožné znížiť telesnú hmotnosť.

PREČO JE TO TAK?

Tuky sa metabolizujú výlučne pomocou kyslíka v mitochondriách bunky. Ak je táto cesta zablokovaná, telo nemôže použiť tuk ako zdroj energie.

ČO JE POTREBNÉ NA TO ?

- zdravé, silné mitochondrie
- optimálne využitie kyslíka v bunkách
- dostatok vitamínov a minerálov pre dýchací reťazec (proces tukov sa premieňa na energiu pomocou kyslíka)
- dostatok omega 3 mastných kyselín
- L-karnitín ako transportná molekula na zavádzanie tukov do mitochondrií
- telo bez stresu
- optimálna rovnováha kyselín / balans v tele

MITOCHONDRIE





KEEP IT SIMPLE & SHORT

Mitochondrie vážne ovplyvňujú proces starnutia a náš životný štýl. Výsledkom je poškodenie mitochondrií, ktoré je dnes možné vidieť u každej tretej osoby vo veku 20 a viac rokov. Viac ako 90 percent hormonálnych porúch, cukrovky typu II, vysokého krvného tlaku a obezity sú spôsobené nedostatkom energie v mitochondriách.

Poškodené mitochondrie nie je možné opraviť. Je to preto, že nové mitochondrie vznikajú rastom a klíčením, t.j. poškodené mitochondrie dokážu vytvoriť iba nedokonalú kópiu. To potom neskôr vytvorí kópiu kópie, ktorá je mnohokrát horšia a tak ďalej. Okrem toho sa poškodené mitochondrie množia rýchlejšie ako nepoškodené. Počet nedokonalých mitochondrií sa zvyšuje – a s nimi aj oxidačný stres v bunke, pretože poškodené mitochondrie produkujú väčšie množstvo voľných radikálov. Nadmerná úroveň oxidačného stresu nakoniec vedie k poškodeniu ďalších, predtým zdravých mitochondrií. Zaačarovaný kruh - pretože čím viac sú mitochondrie poškodené, tým menej môže telo využívať tuk ako zdroj energie.

ČO MITOCHONDRIE POŠKODZUJE:

- Cukor
- Nadmerná spotreba uhl'ohydrátov
- Nedostatok vitamínu a minerálov
- Nedostatok omega 3
- Potraviny bohaté na dusičnany
- Chronický stres
- Nedostatok spánku
- Nadmerné rozsiahle a intenzívne fyzické napätie
- Infekcie
- Toxíny (ťažké kovy, pesticídy, rozpúšťadlá, organické chlórované látky)
- Lieky
- Drogy
- Fajčenie
- Alkohol
- Znečisťujúce látky v interiéri
- Nanočastice

OPTIMÁLNE POUŽITIE KYSLÍKA

Tuky v stále zdravej mitochondrii možno použiť ako zdroj energie iba vtedy, keď sa do buniek dostane dostatok kyslíka. Tento transport kyslíka je pre mnohých často obmedzený.

Dôvody sú:

- Nedostatok železa
- Nedostatok bielkovín
- Prekyslenie organizmu
- Nedostatok vitamínov a minerálov potrebných pre dýchací reťazec
- Povrchové dýchanie
- Fajčenie
- Poškodené bunkové steny
- Poškodené mitochondrie



VITAMÍNY A MINERÁLNE LÁTKY POTREBNE NA DÝCHACÍ REŤAZEC

Dýchací reťazec alebo rakovinový cyklus je komplikovaný proces, ktorý okrem iného premieňa tuky na energiu. Aby to fungovalo, sú nevyhnutné tieto živiny:

- Vitamín B1
- Vitamín B2
- Vitamín B3
- Vitamín B5
- Vitamín B6
- Vitamín C
- Magnézium
- Mangán
- Zinok
- Meď
- Q10
- Omega 3

Štúdie ukazujú, že v našich zemepisných šírkach často nekonzumujeme dostatok nasledujúcich vitamínov a minerálov: zinok, vitamín B6; pri dodatočnom užívaní liekov, alebo antikoncepčných tabliet: vitamín B1, vitamín B2, horčík.

OMEGA 3

Mastné kyseliny omega-3 sú dôležité pri budovaní vnútornej mitochondriálnej membrány. Popri iných tukoch tiež poťahujú enzýmové proteíny dýchacieho reťazca, pôsobia ako posúvač kyslíka a zabezpečujú funkciu transportných molekúl. Bez týchto tukov nebude dýchací reťazec fungovať. Je nevyhnutné, aby boli prítomné omega 3 mastné kyseliny EPA a DHA. Hlavnými zdrojmi DHA a EPA sú vysoko-tučné studené ryby ako losos, makrela, sled', sardinka a tuniak.

L-KARNITÍN AKO PREPRAVNÁ MOLEKULA

L-karnitín je potrebný na transport mastných kyselín s dlhým reťazcom do mitochondrií. Telo absorbuje väčšinu L-karnitínu v potravinách ale môže sa tiež dodať suplementárne pomocou aminokyselín metionínu a lyzínu.

TELO BEZ STRESU

Chronický stres blokuje metabolizmus tukov a poškodzuje cievy, bunkové steny a mitochondrie. Chronický stres spôsobuje uvoľňovanie kortizolu stresového hormónu. Kortizol spôsobuje, že telo v prípade núdze produkuje glukózu. Telo je doslova zaplavené glukózou. Glukóza spôsobuje zastavenie metabolizmu tukov. Cukor tiež útočí na steny ciev, bunkové steny a mitochondrie, čo má negatívny vplyv na metabolizmus buniek. Stres vždy vzniká, keď je organizmus presilený a už si nemôže udržať svoje funkcie. Faktory, ktoré spôsobujú stres v tele, sú:

PSYCHOLOGICKÝ STRES

- Partnerský stres
- Stres pri práci
- Depresia



FYZICKÝ STRES

- Pretrénovanie
- Dlhá pracovná doba
- Nedostatok vitamínu
- Nedostatok minerálov
- Nedostatok omega 3
- Nedostatok bielkovín
- Podvýživa
- Diéty - diéty znamenajú pre telo vždy stres
- Inflammácia – zápal v tele
- Vysoká hladina voľných radikálov
- Oxidačný stres
- Nitrozamínový stres

INFLAMMÁCIA - ZAPALY V TELE

- Útok na bunkové steny v dôsledku chronického prebytku cukru
- Vysoké percento telesného tuku

Optimálna rovnováha kyselín / balans v tele

Prekyslenie na bunkovej úrovni znižuje produkciu enzýmov. Enzýmy regulujú všetky metabolické procesy. Ak sa nemôžu produkovať v dostatočnom množstve, dochádza k obmedzeniu metabolických funkcií. V prípade nadmerného okysľovania je negatívne ovplyvnená dodávka kyslíka.

RIEŠENIE KTORÉ AKTIVUJE METABOLIZMUS TUKOV – IHHT



Intervalová hypoxia Hyperoxia Therapy (IHHT) ničí - úmyselne a vedome - poškodené, staré mitochondrie a súčasne podporuje množenie nových, zdravých mitochondrií v bunkách. Liečba IHHT zlepšuje celý metabolizmus. Metabolizmus tukov sa aktivuje a spustí. Telo si



začne veľkú časť energie brať z tukov. Teraz môžete schudnúť. Vyvážená strava s nízkym obsahom kalórií a fyzická aktivita konečne roztopia tuk. Úspech je viditeľný už po niekoľkých týždňoch.

TUKOVY METABOLIZMUS PRED IHHT

Metabolizmus ukazuje, že telo vytvára stresom veľa glukózy, ktorú telo nemôže úplne rozložiť. U tohto pacienta spôsobuje glukóza poškodenie ciev, bunkových stien a mitochondrií. Pretože aeróbnny metabolizmus nefunguje, musí sa energia produkovať anaeróbne v bunkovej plazme bunky. Kyselina mliečna a laktát sa vyrábajú ako vedľajší produkt tejto výroby energie. Kyselina znižuje hodnotu pH bunky - prekysľuje. V prekyslenom prostredí je produkcia enzýmov výrazne znížená, čo má negatívny vplyv na metabolizmus a transport kyslíka. Kyslík, ktorý pacient vdýchne, sa nedostane do buniek. Preto pacient nemá metabolizmus tukov NO. Bez ohľadu na to, čo robí, nemôže odbúravať tuk.



Stoffwechselprofil

Physi					
Alter	Größe	Gewicht	Geschlecht	Datum	Weitere Infos:
45	170 cm	73,0 kg	männlich	03.05.2017	ems-fitness.ch

Verbrennungsindex (Resting Metabolic Index)

Das Verhältnis des von Ihnen eingeatmeten Sauerstoffs (O₂) zum ausgeatmeten Kohlenstoffdioxid (CO₂) beschreibt der Verbrennungsindex (RMI). Dieser zeigt Ihnen, wie gut Ihr Stoffwechsel z. B. für die erfolgreiche Durchführung einer Gewichtsreduktion vorbereitet ist.



Ruhestoffwechselrate (RMR%)

Die Ruhestoffwechselrate (RMR %) zeigt die Fähigkeit Ihres Körpers, wie effektiv er mit der Aufnahme von Sauerstoff und Nährstoffen, deren chemische Umwandlung und der Abgabe von Stoffwechselprodukten umgehen kann. Das Ziel ist eine Balance zwischen zu niedriger und zu hoher Stoffwechselaktivität. Beide Extreme verhindern und erschweren die Gewichtsabnahme.



Ruheumsatz & Fettkalorienanteil

Der Ruheumsatz gibt den Energieverbrauch Ihres Körpers in Ruhelage an. Sie ist diejenige Energie, die Ihr Körper pro Tag bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen benötigt. Der Fettkalorienanteil ist diejenige Energie aus dem Ruheumsatz, die Sie in Form von Fetten verbrauchen.



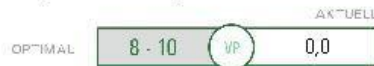
Fett- & Zuckerverbrennung

Der Wert der Fettverbrennung gibt an, wie gut Ihr Körper aus den zugeführten und gespeicherten Fetten Energie erzeugen kann. Je besser Ihr Fettstoffwechsel unter Ruhebedingungen funktioniert, desto günstiger ist die Voraussetzung für eine effektive Gewichtsabnahme, vor allem in Form des gewünschten Körperfetts. Eine hohe Zuckerverbrennung bedeutet genau das Gegenteil.



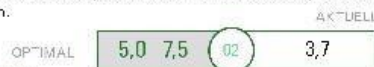
Verbrennungsprofil

Das Verbrennungsprofil ist ein Index aus dem Verhältnis Fettverbrennung zu Zuckerverbrennung. Dieser Index ermöglicht eine Aussage über die Effizienz Ihres Stoffwechsels.



Sauerstoffaufnahme-fähigkeit/ -verwertung

Der von Ihnen eingeatmete Sauerstoff kann nur in einem begrenzten Umfang verwertet werden, der Rest wird bei der Ausatmung wieder abgeatmet. Je besser Ihr Organismus den Sauerstoff aufnehmen kann, desto mehr können Ihre Körperzellen Energie aus den Fetten erzeugen.



Respiratorische Säurelast

Die Menge des im Energiestoffwechsel anfallenden und in der Ausatemluft gemessenen Kohlenstoffdioxidanteils (CO₂) lässt einen Rückschluss über die Säurelast in Ihrem Körper zu. Eine permanent hohe Säurelast erschwert die Fettverbrennung und die damit verbundene Gewichtsreduktion.



Stoffwechselqualität

Die Stoffwechselqualität ist ein Index zur zusammenfassenden Gesamtbewertung Ihres Metabolismus. Versuchen Sie diesen Wert durch eine Balance aus Ernährung, Bewegung und Entspannung von Messung zu Messung zu verbessern!

Bewertung

Verbrennungsindex (RMI)

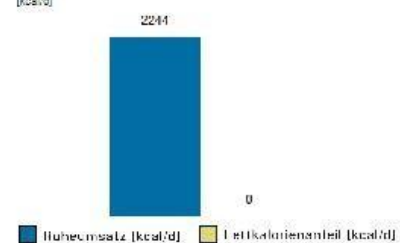


Ruhestoffwechselrate (RMR %)

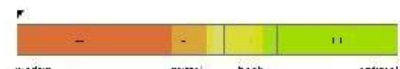


Ruheumsatz

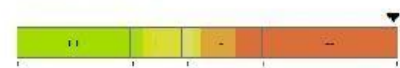
Energiebilanz Ruheumsatz (kcal/d)



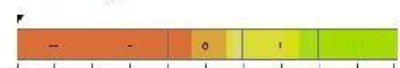
Fettverbrennung



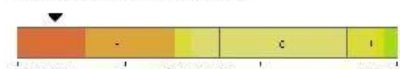
Zuckerverbrennung



Verbrennungsprofil



Sauerstoffaufnahme-fähigkeit



Respiratorische Säurelast



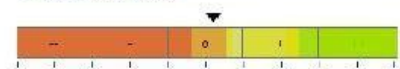
Atemfrequenz (RR)

12,1 / min

Atemminutenvolumen

10,6 l/min

Stoffwechselqualität



Ihr Ansprechpartner

Miha Bodytec Training, Beckenhofstrasse 28, 8008, Zürich, +41 44 350 23 50, www.ems-fitness.ch, info@miha-bodytec-training.ch



TUKOVY METABOLIZMUS PO 15 IHHT SEDENIACH

Po 15 IHHT má pacient opäť plne funkčný metabolizmus tukov. V pokoji je teraz 100% energie pokryté tukmi. Glukóza sa rozpadla, transport kyslíka do buniek je optimálny a kyselina sa úplne rozložila. Jediným problémom je existujúci stres. Tu sa musí hľadať riešenie, aby sa zdravé bunky opäť nepoškodili. Prvýkrát po dlhom čase môže pacientka znížiť svoju hmotnosť. Vďaka negatívnej rovnováhe kalórií a vyváženej základnej strave, ako aj športovej aktivite sa tuk topí.

Stoffwechselprofil

Alter	Größe	Gewicht	Geschlecht	Datum	Weitere Infos:
45	170 cm	72,0 kg	männlich	11.09.2017	ems-fitness.ch



Verbrennungsindex (Resting Metabolic Index)

Das Verhältnis des von Ihnen eingeatmeten Sauerstoffs (O₂) zum ausgemessenen Kohlenstoffdioxid (CO₂) beschreibt der Verbrennungsindex (RMI). Dieser zeigt Ihnen, wie gut Ihr Stoffwechsel z. B. für die erfolgreiche Durchführung einer Gewichtsreduktion vorbereitet ist.

OPTIMAL **0,71 - 0,80** RMI **0,68** AKTUELL

Ruhestoffwechselrate (RMR%)

Die Ruhestoffwechselrate (RMR %) zeigt die Fähigkeit Ihres Körpers, wie effektiv er mit der Aufnahme von Sauerstoff und Nährstoffen, deren chemische Umwandlung und der Abgabe von Stoffwechselprodukten umgehen kann. Das Ziel ist eine Balance zwischen zu niedriger und zu hoher Stoffwechselaktivität. Beide Extreme verhindern und erschweren die Gewichtsabnahme.

OPTIMAL **90 - 120** RMR% **158** AKTUELL

Ruheumsatz & Fettkalorienanteil

Der Ruheumsatz gibt den Energieverbrauch Ihres Körpers in Ruhelage an. Sie ist diejenige Energie, die Ihr Körper pro Tag bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen benötigt. Der Fettkalorienanteil ist diejenige Energie aus dem Ruheumsatz, die Sie in Form von Fetten verbrauchen.

GESAMT **2521** KCAL **2521** FETTKALORIEN

Fett- & Zuckerverbrennung

Der Wert der Fettverbrennung gibt an, wie gut Ihr Körper aus den zugeführten und gespeicherten Fetten Energie erzeugen kann. Je besser Ihr Fettstoffwechsel unter Ruhebedingungen funktioniert, desto günstiger ist die Voraussetzung für eine clicktive Gewichtsabnahme, vor allem in Form des gewünschten Körperfetts. Eine hohe Zuckerverbrennung bedeutet genau das Gegenteil.

ZUCKER **0,0** % **100,0** FETT

Verbrennungsprofil

Das Verbrennungsprofil ist ein Index aus dem Verhältnis Fettverbrennung zu Zuckerverbrennung. Dieser Index ermöglicht eine Aussage über die Effizienz Ihres Stoffwechsels.

OPTIMAL **8 - 10** VP **10,0** AKTUELL

Sauerstoffaufnahme-fähigkeit/ -verwertung

Der von Ihnen eingeatmete Sauerstoff kann nur in einem begrenzten Umfang verwertet werden, der Rest wird bei der Ausatmung wieder abgeatmet. Je besser Ihr Organismus den Sauerstoff aufnehmen kann, desto mehr können Ihre Körperzellen Energie aus den Fetten erzeugen.

OPTIMAL **5,0 7,5** O₂ **5,8** AKTUELL

Respiratorische Säurelast

Die Menge des im Energiestoffwechsel anfallenden und in der Ausatemluft gemessenen Kohlenstoffdioxidanteils (CO₂) lässt einen Rückschluss über die Säurelast in Ihrem Körper zu. Eine permanent hohe Säurelast erschwert die Fettverbrennung und die damit verbundene Gewichtsreduktion.

OPTIMAL **20,3 - 19,5** SL **19,4** AKTUELL

Stoffwechselqualität

Die Stoffwechselqualität ist ein Index zur zusammenfassenden Gesamtbeurteilung Ihres Metabolismus. Versuchen Sie diesen Wert durch eine Balance aus Ernährung, Bewegung und Entspannung von Messung zu Messung zu verbessern!

Bewertung

Verbrennungsindex (RMI)

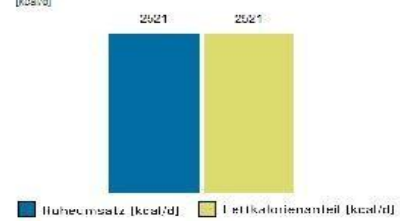


Ruhestoffwechselrate (RMR %)

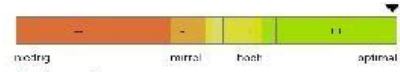


Ruheumsatz

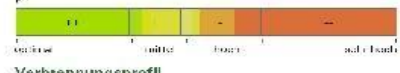
Energiebilanz Ruheumsatz



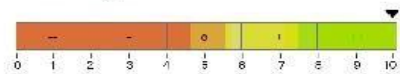
Fettverbrennung



Zuckerverbrennung



Verbrennungsprofil



Sauerstoffaufnahme-fähigkeit



Respiratorische Säurelast



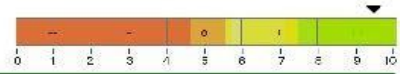
Atemfrequenz (RR)

13,5 / min

Atemminutenvolumen

7,8 l/min

Stoffwechselqualität



Ihr Ansprechpartner



BODYMAGIC
KEEP IT SIMPLE & SHORT



KEEP IT SIMPLE & SHORT

MITOCHONDRIALNY TRENING - TAKTO FUNGUJE IHHT

Tréning prebieha príjemné v ležiacej polohe, alebo v polo sede pri úplnom uvoľnení, pritom vdychujete vzduch raz s väčším - HYPEROXIE a raz s menším – HYPOXIE obsahom kyslíka.

Zdravé mitochondrie sa chránia pred zvýšenou koncentráciou kyslíka pomocou antioxidantov. Poškodené a zastarané mitochondrie tento stres neprežijú a zahynú. To úmyselne spôsobuje ničenie poškodených mitochondrií, čo vedie k nedostatku energie v bunkách, ktorý trvá niekoľko dní. Práve tento nedostatok energie poskytuje dôležitý impulz na zrýchlenú reprodukciu zdravých mitochondrií.

DÔLEŽITÉ !

PRAVIDELNÝ IHHT TRÉNING JE DOLEŽITÝ

Iba pravidelný bunkový tréning znamená trvalú regeneráciu bunkového metabolizmu. Liečba IHHT trvajúca 45 minút je porovnateľná s fyziologickými účinkami štvortýždňového pobytu v Alpách a vedie k zlepšeniu organizmu po dobu až troch mesiacov.

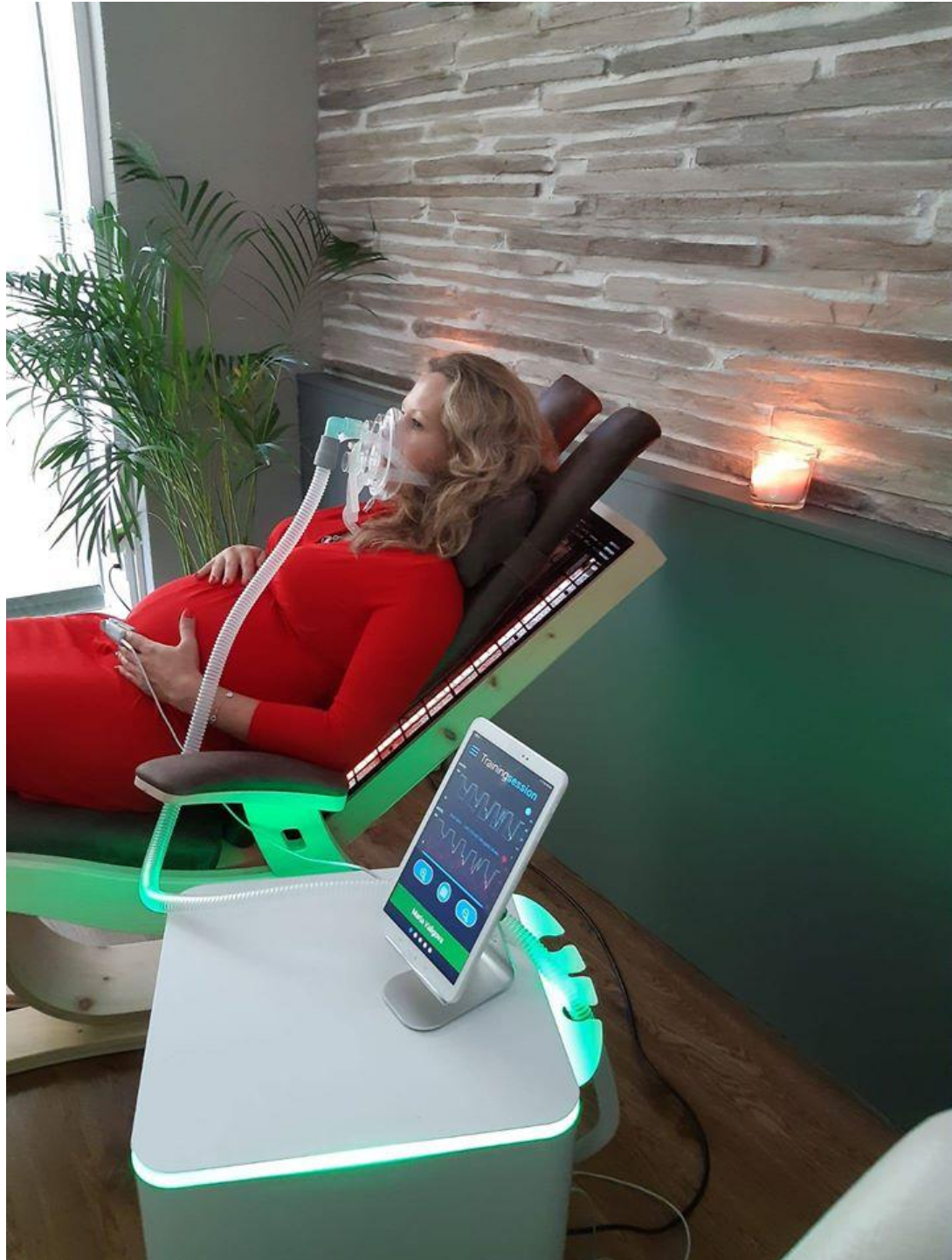
POMOCOU INTERVALOVÉHO TRÉNINGU HYPOXIE A HYPEROXIE SO ZARIADENÍM CELLAIR® GECKO BUDETE VITÁLNEJŠÍ a ZBAVÍTE SA NADBYTOČNÝCH TUKOV !



BODYMAGIC
KEEP IT SIMPLE & SHORT



KEEP IT SIMPLE & SHORT





Ďalšia úžasná premena tento krát bola strava v kombinácii s tréningom podporená aj kyslíkovou terapiu!





Pred
5.5. 2020

Po
2.6. 2020

<i>Vaha 93 Kg</i>	<i>Vaha 83,1 Kg</i>
<i>Obvod hrudnika 105 cm</i>	<i>Obvod hrudnika 102 cm</i>
<i>Obvod pása</i>	<i>Obvod pása</i>
<i>(brucho) 105 cm</i>	<i>(brucho) 101 cm</i>
<i>Viscerálny tuk (tuk uložený priamo v orgánoch) 19</i>	<i>Viscerálny tuk (tuk uložený priamo v orgánoch) 12</i>
<i>Body fat (percento telesného tuku) 38 %</i>	<i>Body fat (percento telesného tuku) 29,2 %</i>