



**LA PREVENZIONE INIZIA IN TESTA, ATTRAVERSO LA TUA ENERGIA!
„Cosa hanno in comune computer e muscoli? Entrambi ricordano ”**

**La centrale elettrica delle tue celle QUAL È IL SIGNIFICATO DI CYTOCHROME & Tribulus.ENERGY®
PER TE E IL TUO CORPO?**

Piccolo ma incredibilmente efficace.

I processi metabolici aerobici, che comportano la completa ossidazione di carboidrati e grassi, avvengono all'interno della cellula muscolare. La cellula è la più piccola unità del corpo in cui avvengono i processi metabolici e che può quindi essere descritta come "vivente". Le cellule sono costituite dalla membrana cellulare e dal citoplasma all'interno. Le singole unità funzionali (organelli cellulari) sono nel citoplasma, come gli organi del corpo umano. Un organo cellulare è il mitocondrio, una sorta di "centrale cellulare".

Il citocromo fa parte del mitocondrio e contribuisce a la fornitura di energia nella cellula. L'energia cellulare è ciò che alimenta l'organismo. Se c'è molta energia in approvvigionamento, il corpo funziona in modo efficiente.

Scopri la fonte di energia delle tue cellule del corpo!

L'efficienza fisica e l'agilità mentale dipendono dal potenziale delle cellule del corpo per produrre energia. Il modo migliore per migliorare l'efficienza personale è fornire all'organismo un apporto ottimale di energia. Esercitandoci per aumentare la resistenza, stiamo allenando il nostro corpo ad assimilare più ossigeno e le cellule del corpo per produrre più energia. Se viene elaborato troppo poco ossigeno, il che significa che non viene prodotta abbastanza energia, non siamo in grado di svolgere determinate attività fisiche e mentali in modo efficace.



Il citocromo contribuisce alla fornitura di energia, il che significa che ha un effetto positivo sul metabolismo energetico. L'esercizio fisico stimola la produzione di citocromo e aumenta la quantità di sangue che raggiunge le cellule del corpo. Le cellule possono fare un uso ottimale dell'ossigeno extra che ricevono dall'aumento del flusso sanguigno se aumenta anche il loro contenuto di citocromo.

L'allenamento di resistenza è lo stimolo più importante per la produzione di citocromo. Un aumento del livello del citocromo è un'indicazione di cambiamenti positivi che si verificano nel corpo a seguito dell'esercizio. Più alto è il livello del citocromo, più efficacemente le cellule possono funzionare e più energia possono produrre. Le misurazioni del citocromo possono essere utilizzate per tenere traccia del livello di resistenza in un programma di esercizi.

Allo stesso tempo, il contenuto di citocromo cellulare indica indirettamente l'efficienza mentale di un essere umano, perché l'allenamento di resistenza influenza positivamente le funzioni mentali, come concentrazione, capacità di assorbimento e capacità di risposta.

resistenza buona = citocromo alto

Che cos'è la resistenza?

Vivere la vita al massimo e non avere mai fiato. La resistenza è definita come la capacità di svolgere attività fisica per un periodo di tempo significativo senza mostrare segni di affaticamento. La resistenza generale è intesa come la resistenza di una massa muscolare che rappresenta meno di un sesto della struttura muscolare del corpo. Questo è importante in attività come camminare, fare jogging e andare in bicicletta. Gli effetti positivi di una resistenza generale più elevata sono un aumento della forza dei muscoli utilizzati e il miglioramento del sistema cardiovascolare sistema, che migliora la salute e il benessere generale. Le

misurazioni del citocromo possono essere utilizzate per tenere traccia del livello di resistenza in un programma di esercizi.

Vivere la vita al massimo e non avere mai fiato. La resistenza è definita come la capacità di svolgere attività fisica per un periodo di tempo significativo senza mostrare segni di affaticamento. La resistenza generale è intesa come la resistenza di una massa muscolare che rappresenta meno di un sesto della struttura muscolare del corpo. Questo è importante in attività come camminare, fare jogging e andare in bicicletta. Gli effetti positivi di una resistenza generale più elevata sono un aumento della forza dei muscoli utilizzati e il miglioramento del sistema cardiovascolare sistema, che migliora la salute e il benessere generale. Le misurazioni del citocromo possono essere utilizzate per tenere traccia del livello di resistenza in un programma di esercizi.

Sport di resistenza: aumentare il potere di resistenza del corpo e rafforzare il sistema immunitario migliorare le condizioni di resistenza del sistema cardiovascolare e citocromo - Sentirsi meglio con un livello di citocromo più elevato. Un'alta concentrazione di citocromo esiste quando la capacità di resistenza del corpo è in buona forma. Può quindi essere visto come un indicatore del livello di energia del corpo a causa di sport di resistenza. Un programma di allenamento di resistenza regolare e personalizzato migliora l'efficienza dei processi metabolici aerobici.

Ciò aumenta la quantità di mitocondri nella cellula e anche il livello del citocromo, cioè la cellula crea una quantità maggiore di questo enzima. Il livello di citocromo misurato da GoldenKIDS® è quindi direttamente correlato alla capacità di resistenza di una persona. Tuttavia, un programma di resistenza deve avere una certa intensità e durata prima che il numero di mitocondri aumenti. Un aumento del livello del citocromo ha luogo prima che aumenti il numero di mitocondri nella cellula.

Se una persona smette di esercitare, il suo livello di citocromo cellulare e la forma fisica diminuiranno. Ancora una volta, la forma fisica diminuisce a una velocità superiore rispetto alla capacità dei mitocondri. Scopri il tuo corpo e monitora le tue condizioni fisiche con GoldenKIDS®. Ti aiuterà a essere più consapevole delle esigenze del tuo corpo in modo da poter rispondere direttamente a loro. Di conseguenza, la tua vitalità aumenterà, ti godrai di più la vita e il tuo corpo sarà più resistente alle malattie e all'obesità.

Gli uomini con testosterone più basso muoiono prima (04.2010)

Gli uomini con una bassa concentrazione dell'ormone sessuale testosterone muoiono prima. Ciò dimostra una recente analisi dello studio sulla salute in Pomerania (NAVE) sotto l'egida dell'Istituto di chimica clinica e medicina di laboratorio dell'Università di Greifswald. Gli scienziati hanno osservato nella popolazione in studio nella Pomerania occidentale oltre sette anni, 1954 uomini di età compresa tra 20 e 79 anni, di cui 195 morti alla fine del periodo, hanno detto martedì l'endocrinologo Henri Wallaschofski.

Nutrizione

Mangia il minor numero possibile di alimenti acidi (alcool, caffè, cola, altre bevande dolci, proteine animali, farina bianca, zucchero bianco, ecc.). Aumentare la percentuale di "antiossidanti". Dalle 20:00 orologio solo crudo verdure o pane croccante. Si prega di non dieta, a causa dell'effetto yo-yo!

Cosa hanno in comune computer e muscoli? Entrambi ricordano! Non sono stato malato per 26 anni e anche tu puoi!

I muscoli ricordano la gloria di una volta!

Questa memoria è immagazzinata nel DNA dei nuclei cellulari, che si dividono quando un muscolo viene allenato. Contrariamente all'opinione precedente, questi nuclei non si perdono quando un muscolo viene atrofizzato; I ricercatori hanno mostrato il 16 agosto sulla rivista Proceedings of National Academy of Sciences. Questi nuclei aggiuntivi formano una sorta di memoria muscolare che consente al muscolo di ricostruirsi rapidamente dopo una fase non allenata.

I risultati suggeriscono che l'allenamento in giovane età è fragile

O come con me, costruire un sistema immunitario così forte, senza future allergie e visite mediche! Tranne il dentista per la profilassi dentale.

"Le cellule muscolari sono enormi", afferma Willi Ehrlich. Poiché sono così grandi, è necessario più di un nucleo cellulare per fornire il "modello di copia del DNA" in modo che possano formarsi grandi quantità di proteine che danno al muscolo il suo potere. Ricerche precedenti hanno dimostrato che le cellule muscolari diventano più grandi con l'allenamento perché sono unite da cellule staminali (le cosiddette cellule satelliti), che vengono inserite tra le cellule muscolari.

Finora, i ricercatori hanno pensato che i nuclei aggiuntivi vengano uccisi nell'atrofia muscolare da un programma di distruzione cellulare chiamato apoptosi. Nel nuovo studio, un team ha simulato gli effetti di un allenamento consentendo al muscolo, che solleva le dita dei topi, di lavorare di più. Ciò ha aumentato il numero di nuclei cellulari dal sesto giorno. Circa per un periodo di tempo di 21 giorni, il numero di nuclei in ciascuna fibra è aumentato di circa il 54%. Dal nono giorno, anche i muscoli erano più spessi e aumentavano di volume del 35%.

Poiché i nuclei aggiuntivi non scompaiono, potrebbero offrire un modo per ricostruire le proteine muscolari e quindi creare una sorta di memoria muscolare, ha detto. "Questo è affascinante e l'articolo fornisce anche buone prove", afferma Willi Ehrlich dopo un anno di "allenamento di forza e resistenza". "È davvero qualcosa di nuovo e aiuta a spiegare i risultati della ricerca, che mostrano che i muscoli sono molto veloci Un nuovo inizio dell'allenamento".

"Se hai nuclei che rimangono nei muscoli per sempre, potresti sempre avere un vantaggio", afferma Willi Ehrlich. Tuttavia, il nuovo studio suggerisce che la riduzione muscolare può essere mitigata pompando i muscoli in giovane età con i core.

"Questo potrebbe essere un argomento per l'allenamento fisico obbligatorio nelle scuole", afferma Willi Ehrlich. Perché i miei 100 supporti mententi entro due minuti lo dimostrano.



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“