



# Staráme sa o Vaše zdravie...

S využitím metódy odporu vodivosti a elektrického prúdu (metóda bioelektrickej impedancie) Vám InnerScan zmeria:



% tuku v tele



% svalstva v tele



% vody v tele



Telesnú hmotnosť



Viscerálny tuk



Hustotu kostí



Metabolický vek a  
bazálny metabolizmus



# Čo je dobré vedieť o svojom tele a prečo?



## Ako znížiť % tuku v tele?

Efektívna cesta na zníženie % tuku v tele je kardio tréning ešte pred raňajkami. Pri rannom tréningu spálite viac nahromadeného telesného tuku a zároveň si zvýšite úroveň minimálneho stupňa metabolickej aktivity (bazálneho metabolizmu).

Tip od nás:  
**ThermoFit, Fit Chitosferín**

Správne zvolená strava (+) pohyb (-)  
zníženie tuku v tele!

## Ako zvýšiť bazálny metabolizmus?

- ✓ **Zvýšením svalovej hmoty**  
Svaly eliminujú prebytočné prijaté kalórie.
- ✓ **Znížením tuku v tele**  
Vaším cieľom nie je úbytok hmotnosti, ale znižovanie % tuku v tele.
- ✓ **Redukciou viscerálneho tuku**
- ✓ **Dostatočným množstvom vody v tele**
- ✓ **Pravidelným pohybom**  
Najlepšie zvolená metóda je striedanie viacerých aktivít (kardio, posilňovanie, rýchla chôdza...).

*Bazálny metabolizmus je hodnota, ktorá vyjadruje, koľko vaše telo za deň spáli kalórií, pokiaľ by ste sa ani nepohli. Zvýšením bazálneho metabolizmu telo rýchlejšie spaľuje prijaté kalórie.*



## Ako správne piť?

Káva, čaj, alkohol? Tieto nápoje do množstva vypitých tekutín počítať nemôžete. Sú to diuretiká, ktoré naopak spôsobujú stratu tekutín a dehydratáciu vášho organizmu.

Nie je jedno,  
aké tekutiny pijete.



## Prečo je dopĺňanie vody tak dôležité počas chudnutia?

- ✔ **Strata vody na začiatku chudnutia** - pri chudnutí vaše telo stráca hlavne vodu, čo môže spôsobiť dehydratáciu organizmu.
- ✔ **Spalovanie kalórií** - nedostatok vody spomaľuje celý proces spaľovania kalórií a vy chudnete pomalšie.
- ✔ **Odstraňovanie toxínov z tela** - spaľovanie kalórií v tele vytvára toxíny. Dostatočný príjem tekutín zabezpečí ich vylučovanie z tela.
- ✔ **Menej kyslíka pre vaše svaly** - pri dehydratácii krv privádza do svalov menšie množstvo kyslíka, čo spôsobuje väčší pocit únavy.

- ✔ **Svaly a kĺby trpia** - nedostatok vody spôsobuje menšiu schopnosť napínania svalov. Voda je taktiež súčasťou maziva pre vaše kĺby, pri jej nedostatku môže nastať bolesť kĺbov a svalov počas cvičenia.

Pri športových výkonoch sú ideálne **iontové nápoje**, ktoré udržiavajú vodu v bunkách a zabraňujú dehydratácii. Iontové nápoje sú zdrojom potrebnej energie a zabraňujú vzniku svalových kŕčov prostredníctvom doplnenia dostatočného množstva minerálov.

## Ako nabráť svalovú hmotu?

Počas pravidelného cvičenia je kľúčom k úspechu správna a vyvážená výživa. Pri naberaní svalovej hmoty by mali v strave dominovať:

- ✔ **komplexné sacharidy** - ovsené vločky, ryža, zemiaky, ovocie a pod.
- ✔ **bielkoviny** - tie by mali pochádzať najmä zo živočíšnych zdrojov (mäso, vajcia, mlieko, syry, proteínové koktejly a pod.).
- ✔ **tuky** - správne (inteligentné) tuky sú najlepšou cestou za lepším zdravím a vitalitou (MCT tuky, kokosový olej, avokádo, mandle).

*Tip od nás: **Protein Premium Energy, K4 Power BCAA***

Cvičenie ⊕ príjem správne zvolenej výživy

⊖ nárast svalovej hmoty

## Čo je viscerálny tuk?

Medzibrušný alebo vnútroorgánový tuk, ktorý nie je vidieť. Ukladá sa vo vnútri brušnej dutiny na životne dôležitých orgánoch (pečeň, srdce...). Tento tuk tlačí na orgány, zaťažuje ich a ovplyvňuje ich funkciu. **Z tohto dôvodu je pre život veľmi nebezpečný!**

## Ako znížiť viscerálny tuk?

Viscerálny alebo vnútroorgánový tuk je metabolicky veľmi aktívny, vyrába najškodlivejšie krvné tuky. Jeho následkom bývajú upchaté cievy, vysoký krvný tlak, cukrovka, infarkt, mozgová príhoda a neskôr aj onkologické ochorenia.

**Najúčinnnejšia redukcia viscerálneho tuku je úpravou jedálnička a nasadenie pravidelnej pohybovej aktivity – zmena životného štýlu. Veľmi účinným prvkom je aj budovanie a spevňovanie brušného svalstva.**

### Kompava Centrum METFLEX

Vojtecha Spanyola 8343/1A, 010 01 Žilina











Tel.: +421 911 187 779

E-mail: metflex@kompava.sk

Nájdete nás



# Diagnostika telesnej stavby tela

 Telesný tuk %	 Hmotnosť	 BMR / vek	 Voda v tele %	 Viscerálny tuk	 Hmotnosť kostí	 Svalstvo	 Kondícia	 pH moču	 Obvod pása
Muži: 12 až 20 % Ženy: 18 až 30 %	Dobrá sa cíť vo svojom tele...	ženy: 66+(6,6 x hmotnosť / kg + 5,7 x výška v cm) - (4,7 x vek v rokoch) Muži: 66+(13,7 x hmotnosť / kg + 5,3 x výška v cm) - (6,3 x vek v rokoch)	50 - 60 %	do 20 rokov - 1 do 30 rokov - 2 do 40 rokov - 3 do 50 rokov - 4 do 60 rokov - 5 do 70 rokov - 6	ženy: do 50 kg: 1,95 50-75 kg: 2,40 nad 75 kg: 2,95 Muži: do 50 kg: 2,7 50-75 kg: 3,3 nad 75 kg: 3,7	Muži: 3/4 Ženy: 2/3 celkovej hmotnosti	1 veľmi slabý 2 slabý 3 normálny 4 normálny 5 normálny 6 menej silný 7 silný	6,9 - 7,14 pH zeleno sfarbený indikátor	Ženy: zvýšené riziko = 80 cm + vysoké riziko = 86 cm + Muži: zvýšené riziko = 94 cm + vysoké riziko = 103 cm +

## Namerané hodnoty

merané dňa .....

## Kontrolné hodnoty

merané dňa .....

## Doporučujeme na zlepšenie kritických hodnôt

Omega -3 ThermoFit L-karnitin Fit Chitosferin	Zníženie hm.: Fit Chitosferin ThermoFit Pribraťe hm.: Gainer koktail Extra Mass Puding	Proteíny Bigenzýmne ThermoFit Omega -3 K2 AntidAge	HypoFit 0,4l vody na 10 kg hmotnosti denne	ThermoFit Omega -3 Fit Chitosferin	Fytosojia Osteo AcidoFit BodyFit Miccilar Cassin	Proteíny BodyFit BCAA Forte K4 Power BCAA	ThermoFit Tribulus Terrestris L-karnitin Arginodrink K2 AntidAge	AcidoFit	Proteíny Antinokyseliny Spalovače
--	---	--	--	--	---	--	--	----------	---

Meno .....

Doporučené výživové doplnky .....

Vek .....

.....

Výška .....

.....

**kompaVA**  
Centrum METFLEx

www.kompava-metflex.sk