



ZDROWY
STYL ŻYCIA

TO NIE POTRWA DŁUGO
GDY ZOBACZYSZ
I POCZUJESZ
RÓŻNICĘ



MOŻESZ BYĆ ZDROWSZA I SPRAWNIEJSZA !

BRAWO ! - PODJĘŁAŚ JASNĄ DECYZJĘ, PRZECHODZISZ
NA ZDROWSZĄ STRONĘ ŻYCIA.
POKAŻEMY CI JAK TO OSIĄGNAĆ I JAK NAJLEPIEJ POMOŻE
CI W TYM TWÓJ MONITOR TANITA.

Krok 1. Rozsądne jedzenie, zrównoważona dieta

Krok 2. Podnoszenie poziomu aktywności fizycznej

Krok 3. Kontrolowanie składu ciała

Osiągnięcie Twoich celów nie będzie wymagało
aż tak wielkich zmian jak myślisz.

Drobne zmiany pomogą osiągnąć dużą poprawę
Twojego zdrowia i poziomu sprawności.

W Tanita wyznajemy prostą filozofię. Trzeba wykonać
trzy kroki by podnieść poziom świadomości swojego ciała,
każdy krok dobrze wpłynie na Twoje zdrowie.

Ulotka powie ci wszystko, czego potrzeba o tym jak użyć
swojego monitora Tanita i pokaże Ci jak być zdrowszą
i sprawniejszą. Załączamy miesięczną kartę, możesz tam
zapisywać wyniki odczytów, co ułatwi kontrolę zmian
składu Twojego ciała.



TANITA: EKSPERT W ZDROWIU

PRZEZ PONAD PÓŁ WIEKU
JESTEŚMY ŚWIATOWYM
LIDERM ROZWIJAJĄCYM
PRODUKTY POMAGAJĄCE
LUDZIOM CIESZYĆ SIĘ
ZDROWSZYM ŻYCIEM.



Poświęciliśmy się badaniom i rozwijaniu najnowocześniejszych technologii służących monitorowaniu zdrowia. Nasze wyroby używane są szeroko zarówno do zastosowań domowych jak i profesjonalnych przez lekarzy i fizjologów.

Jednym z największych naszych osiągnięć było stworzenie kosztem wielu milionów funtów naszego centrum do badania wpływu składu ciała na zdrowie. Współpracujemy z siatką doświadczonych badaczy i specjalistów na całym świecie aby stale być w czołówce badań dotyczących zdrowia. Monitory Tanity były weryfikowane w trakcie niezależnych klinicznych badań.



Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej, odwiedź naszą stronę
www.tanita.com

W 1992 wyprodukowaliśmy pierwszy analizator tkanki tłuszczowej, a obecnie jesteśmy liderem na rynku z globalną sprzedażą ponad 20 mln sztuk. Naszymi klientami są niezliczone ośrodki medyczne, fitnessowe, rehabilitacyjne na całym świecie. Wybrałeś najlepiej wybierając Tanitę.





MONITOROWANIE: KLUCZ DO ZDROWSZEGO ŻYCIA

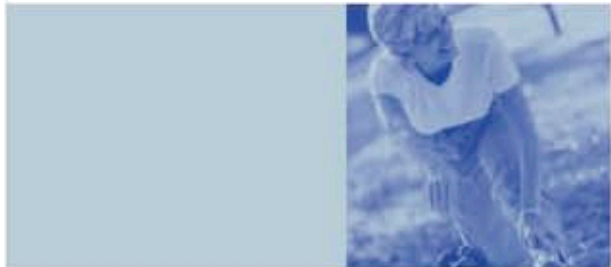
ZACZNIJMY OD ODPOWIEDZI
NA PYTANIE O SKŁAD CIAŁA
I NA PYTANIE DLACZEGO
MONITOROWANIE MA POMÓC
CI W ZDROWSZYM ŻYCIU,
W OSIĄGNIĘCIU WIĘKSZEJ
SPRAWNOŚCI.

Zależnie od modelu jaki nabyłaś,
Twój monitor Tanita posiada niektóre
lub wszystkie cechy opisane niżej.

TKANKA TŁUSZCZOWA: DLACZEGO JEJ POTRZEBUJEMY ?

WSZYSCY POTRZEBUJEMY TKANKI TŁUSZCZOWEJ. KONIECZNA DO
ŻYCIA, SPRZYJA PODSTAWOWYM FUNKCJOM ORGANIZMU:
REGULUJE TEMPERATURĘ, PRZYCHOWUJE WITAMINY,
OCHRONIA ORGANY WEWNĘTRZNE I STAWY.

Ale nadmiar tkanki tłuszczowej zdrowiu szkodzi, wymieniany jest
wśród przyczyn nadciśnienia, chorób wieńcowych, cukrzycy,
niektórych form raka. Dlatego monitorowanie poziomu tłuszczu
pomaga pozostać zdrowym i zredukować zagrożenia.



Redukcja nadmiaru tkanki tłuszczowej
poprawia Twój wygląd.
Czujesz się lepiej, wyglądasz lepiej,
jesteś bardziej pewny siebie i bardziej
z siebie zadowolony.

Żyjesz zdrowiej!

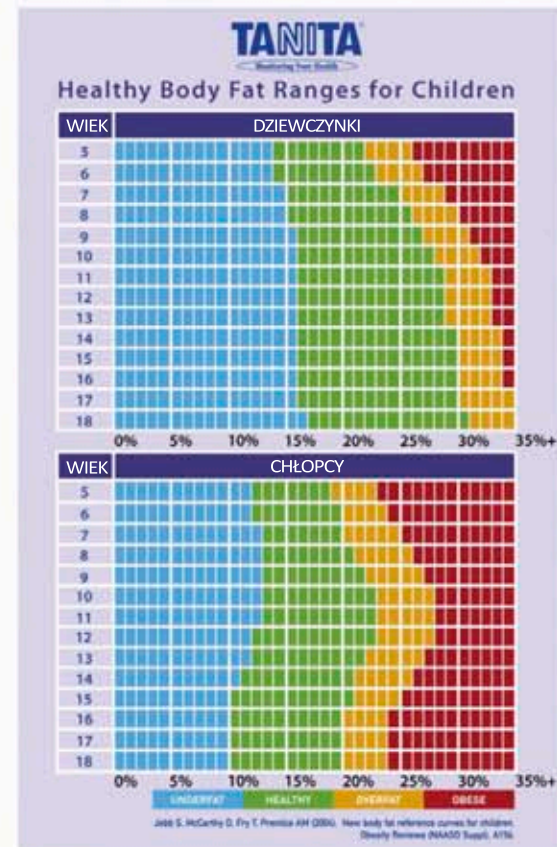
DZIECI I TKANKA TŁUSZCZOWA

W OPARCIU O OSTATNIE OSIĄGNIĘCIA MEDYCYNY UTWORZONO TABELĘ ZDROWEJ ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ DLA DZIECI W WIEKU 5-18 LAT. MAJĄ POMÓC RODZICOM W KONTROLOWANIU ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ W CIAŁACH ICH DZIECI W OKRESIE WZROSTU.

Dzieciom wzrasta waga, bo ich mięśnie i kości rosną. Potrzebują również rezerw tkanki tłuszczowej we właściwej proporcji. Jako rodzic chronisz zdrowie i dobre samopoczucie swojego dziecka, a monitorując poziom jego tkanki tłuszczowej będziesz miał więcej pewności, że Twoja rodzina prowadzi zdrowy styl życia.



KONTROLUJ TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ SWOJEGO DZIECKA



NIEDOWAGA NORMA NADWAGA OTYŁOŚĆ
- 0 + ++

NADMIAR TKANKI TŁUSZCZOWEJ: JAK POWSTAJE?

Zbyt duża ilość tkanki tłuszczowej to rezultat braku równowagi pomiędzy dostarczaną do organizmu energią, a jej zużyciem.

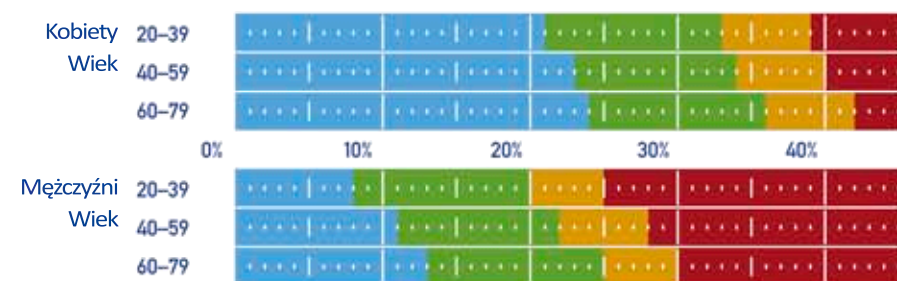
W większości przypadków przyczyną powstania otyłości jest spożywanie posiłków o dużej zawartości tłuszczu, wysokokaloryczne diety i jednocześnie brak ruchu i ćwiczeń.

Energia - lub kalorie - dostarczamy naszemu organizmowi poprzez to co jemy i pijemy. Jeżeli dziennie dostarczamy organizmowi odpowiednią dawkę kalorii, wszystkie zostaną przekształcone w energię potrzebną do prawidłowego funkcjonowania. Jeżeli natomiast dostarczamy ich za dużo niż potrzebuje tego nasz organizm, nadwyżki kalorii są magazynowane w komórkach tłuszczowych, które nie przekształcone w energię później, z czasem stworzą nadmiar tkanki tłuszczowej.



JAKA ILOŚĆ TŁUSZCZU JEST ZDROWA ?

Wykres pokazuje zakresy ilości tłuszczu dla osoby dorosłej. Jeżeli zależy Ci na zdrowej i ładnej sylwetce, należy stale monitorować zakres procentowy tłuszczu w organizmie tak by znajdował się w odpowiednim "zdrowym zakresie" w zależności od płci i wieku.



Na podstawie NIH / WHO BMI.
Jak donosi Gallagher w NY Obesity Research Center

Jak ważny jest odpowiedni poziom tłuszczu ?

Zbyt mała ilość tkanki tłuszczowej nie jest zdrowa. Młode kobiety są szczególnie narażone na ryzyko wystąpienia anemii, a także niedoboru wapnia co w późniejszym życiu może skutkować wystąpieniem osteoporozy. Długo nieleczone niedokrwistość może prowadzić do niedotlenienia wielu narządów, tak więc problemów z sercem i mózgiem, zwiększa podatność na infekcje oraz może prowadzić do niepłodności.



Analizator masy ciała automatycznie wskaże Ci czy ilość tkanki tłuszczowej w Twoim organizmie jest prawidłowa czy należy popracować nad jego zmniejszeniem czy zwiększeniem.



CO TO JEST: WISCERALNA TKANKA TŁUSZCZOWA?

WISCERALNA TKANKA TŁUSZCZOWA GROMADZI SIĘ W JAMIE BRZUSZNEJ
W OKOLICY WAŻNYCH DLA ŻYCIA NARZĄDÓW.

Badania wykazały że nawet jeżeli twoja waga i zawartość tkanki tłuszczowej pozostaje stała, z wiekiem następują zmiany w jej rozmieszczeniu i z największym prawdopodobieństwem przemieszczenia się w okolice brzucha. Na niekorzystne gromadzenie tkanki tłuszczowej wewnątrz jamy brzusznej narażeni są mężczyźni u których najczęściej występuje otyłość typu "jabłko" (otyłość wisceralna), a także kobiety w okresie pomenopauzalnym, u których zahamowana zostaje produkcja żeńskich hormonów płciowych. Zapewnienie odpowiedniego poziomu tkanki wisceralnej zmniejsza ryzyko wystąpienia niektórych chorób takich jak choroby układu sercowo-naczyniowego, nadciśnienie tętnicze, a także przyczynić się do opóźnienia wystąpienia cukrzycy typu II.



Analizator masy ciała umożliwia ocenę wisceralnej tkanki tłuszczowej w zakresie od 1-59
ZAKRES OD 1 DO 12 wskazuje że ilość wisceralnej tkanki tłuszczowej znajduje się na właściwym, zdrowym poziomie. Należy monitorować tkankę tłuszczową aby zawsze znajdowała się w bezpiecznym zakresie
ZAKRES OD 13 DO 59 wskazuje na zwiększoną ilość wisceralnej tkanki tłuszczowej. należy rozważyć zmiany w swoim stylu życia, poprzez zastosowanie odpowiedniej diety lub rozpoczęcie czy też zwiększenie ilości ćwiczeń.

CZY TKANKA TŁUSZCZOWA JEST ZAWSZE WIDOCZNA?

Tłuszcz może gromadzić się pod skórą lub w obrębie narządów wewnętrznych, więc jego nadmiar nie zawsze będzie widoczny. Może zdażyć się i tak, że osoba wyglądająca szczupło (mająca odpowiednią wagę do wzrostu) może mieć zbyt wysoki poziom tkanki tłuszczowej, która może być zagrożeniem dla zdrowia.



MOJA WAGA: CZY TO PEŁNY OBRAZ?

SAMA WAGA NIEKONIECZNIE JASNO WSKAZUJE DOBRY STAN ZDROWIA. WYNIK WAŻENIA NIE POKAŻE, ILE KILOGRAMÓW POCHODZI Z TŁUSZCZU A ILE Z MIĘŚNI I KOŚCI.

Dla trwałego zdrowego spadku wagi ciała, powinnaś być pewna, że tracisz tkankę tłuszczową a nie mięśnie czy wodę. Restrykcyjne diety sprawiają, że większość zrzuconej wagi spowodowana jest utratą wody. Gdy zaczniesz z powrotem jeść normalnie waga wraca.

Możesz również znaleźć się w sytuacji, że rozpoczynasz ćwiczenia fitness i nie zauważasz żadnych zmian wagi. W rzeczywistości zmniejsza się ilość twojej tkanki tłuszczowej a zastępuje ją tkanką mięśniową, która jest gęstsza od tłuszczowej (cięższa). Zwykłe wagi nie pokażą Ci tego.



FAKT:

tracąc wagę możesz nawet zwiększyć procent tkanki tłuszczowej. Restrykcyjne diety i brak ćwiczeń mogą spowodować, że Twoja tkanka tłuszczowa wzrośnie nawet gdy Twoja waga całkowita się zmniejszy.



TWÓJ POZIOM NAWODNIENIA

Woda jest niezbędnym elementem pozwalającym zachować zdrowie - ponad połowa ciała składa się z wody, która reguluje jego temperaturę i pomaga eliminować końcowe produkty przemiany materii.

Wodę z organizmu tracimy codziennie - poprzez wydalanie, część znika w postaci potu i wydychanego powietrza. W upalne dni wydzielająca się w postaci potu woda schładza nasze ciało, a podczas zimna jest wydychana w postaci pary. Ponieważ organizm ludzki nie jest przystosowany do gromadzenia wody, musimy więc uzupełniać jej zapasy by ciało mogło dobrze funkcjonować. Dbanie o odpowiedni poziom wody jest ważne dla osób zdrowo się odżywiających, korzystających z diet (spożywany błonnik wymaga dużej ilości wody do popicia), osób podróżujących, pijących kawę i alkohol czy też uprawiających sporty. Pamiętajmy że niedobór wody ogranicza prawidłowy rozwój i właściwe funkcjonowanie organizmu. Eksperci zalecają picie co najmniej 2 litrów płynów każdego dnia składających się z wody lub napojów niskokalorycznych. Odwodnienie często jest mylone z uczuciem głodu - zanim coś zjesz spróbuj wypić szklankę wody. Jeżeli stosujesz dietę pamiętaj by liczyć ukryte kalorie szczególnie w napojach gazowanych, koktajlach mlecznych oraz kawach i herbatkach z cukrem.

Wskazówka - średni procentowy udział wody w organizmie dla dorosłej osoby:

KOBIETY 45%-60%

MĘŻCZYŹNI 50% - 65%



ZWIĘKSZANIE MASY MIĘŚNIOWEJ?

Mięśnie odgrywają ważną rolę w zużyciu energii (kalorii). Zwiększenie masy mięśniowej powoduje zwiększenie przemiany materii co z kolei zmniejsza nadmiar tkanki tłuszczowej i utratę wagi w zdrowy sposób.

CHUDNIJ MĄDRZE !

Pamiętaj że zmiana proporcji tkanki mięśniowej i tłuszczowej jest ważniejsza niż tylko utrata kilogramów. Celem odchudzania nie powinna być tylko redukcja masy, ale przede wszystkim zmniejszenie procentowej zawartości tłuszczu w Twoim organizmie.



Twoja sylwetka zależy od proporcji tłuszczu i mięśni.

Możesz na przykład, mieć dużą ilość mięśni, ale też dużą ilość tłuszczu - jak np zapaśnik sumo.

Z drugiej strony, mała ilość mięśni a duża ilość ukrytego tłuszczu, sprawia że sylwetka jest szczupła, lecz w dłuższej perspektywie czasu może to być niebezpieczne dla zdrowia

METABOLIZM: POPRAW SWOJĄ PRZEMIANĘ MATERII

PODSTAWOWA PRZEMIANA MATERII (BMR) TO MINIMALNA ILOŚĆ KALORII,
KTÓREJ POTRZEBUJE W CIĄGU DNIA TWOJE CIAŁO ODPOCZYWAJĄC (I ŚPIĄC)
BY DZIAŁAĆ EFEKTYWNIE, ABY PŁUCA, SYSTEM NERWOWY,
SERCE, NERKI, WĄTROBA I INNE ORGANY, DZIAŁAŁY SPRAWNIE.

Okolo 70% kalorii spożywanycb codziennie przeznaczaj organizm na podstawowj przemianę materii (BMR). Im wyższy poziom aktywności tym więcej kalorii jest spalanych. Zwiększenie tkanki mięśniowej pomaga podwyższyć podstawowj przemianę materii (BMR), co zwiększa ilość kalorii spalanych i pomaga zmniejszyć ilość tkanki tłuszczowej.



Co to jest wiek metaboliczny?

Porównanie Twojej podstawowej przemiany materii (BMR) do przeciętnego BMR dla danego wieku.

Jeśli twoje BMR związane z wiekiem jest wyższe niż Twój wiek powinieneś poprawić swoją przemianę materii, zwiększyć ilość ćwiczeń, co poprawi zdrowie. Przyrost tkanki mięśniowej poprawi twój wiek metaboliczny.

MOCNE I ZDROWE KOŚCI

BADANIA WYKAZAŁY, IŻ ĆWICZENIA I ROZWÓJ TKANKI MIĘŚNIOWEJ JEST POWIĄZANY Z MOCNIEJSZYMI ZDROWSZYMI KOŚCMI.

Choć struktura kości jest niepodatna na zmiany zauważalne w krótkim okresie, ważną rzeczą jest byś dbał o zdrowe kości dużo ćwicząc i stosując prawidłowj, zrównoważonj dietę

Poniżej wyniki wyliczeń: masa kości osób w wieku 20-40 lat.
Mogą stanowić punkt odniesienia.

	mniej niż 50kg	50kg - 75kg	75kg i więcej
Kobiety	1.95kg	2.40kg	2.95kg
Mężczyźni	2.66kg	3.29kg	3.69kg

JAK NAJEFEKTYWNIIEJ POSŁUGIWAĆ SIĘ MONITOREM

WSZYSTKIE MONITORY SKŁADU CIAŁA PRODUKOWANE PRZEZ TANITĘ UŻYWAJĄ BIA - ANALIZĘ IMPEDANCJI BIOELEKTRYCZNEJ

Zrozumienie jak działa urządzenie i jak zapisuje wyniki pomoże uzyskać prawidłowe pomiary.

BIA mierzy skład ciała wysyłając słaby i bezpieczny dla ciała sygnał elektryczny. Sygnał swobodnie przechodzi przez płyny w mięśniach, ale napotyka opór przechodząc przez tkankę tłuszczową. Ten opór, rezystancja zwana impedancją bioelektryczną jest dokładnie mierzona, a wyniki są dopasowywane do wprowadzonych danych: płci, wieku, wzrostu.

fakt BIA kontra BMI

Słyszałeś zapewne o BMI - wskaźniku masy ciała. To najbardziej rozpowszechniony sposób określania czy ktoś ma prawidłową - przy swoim wzroście - wagę.

BMI to proste obliczenie - waga podana w kg jest podzielona przez podniesiony do kwadratu wzrost w metrach. np 86 kg i wzrost 1,83 m.
 $BMI = 86 / (1,83 * 1,83) = 25,67$

Metoda tania i prosta. Niestety nie pozwala odróżnić masy ciała i ilości tkanki tłuszczowej i pozwala na bardzo umiarkowaną korelację z aktualnym poziomem tkanki tłuszczowej.

BMI nie uwzględnia również różnych typów budowy ciała. Np zawodowy futbolista o wzroście 180 cm ważący 115 kg będzie sklasyfikowany jako osoba otyła nawet gdy te nietypowe proporcje wynikać będą z rozbudowanej muskulatury.

W porównaniu do człowieka o podobnym wzroście i podobnej wadze, który nie ćwiczy fizycznie, sportowiec jest w oczywisty sposób zdrowszy i sprawniejszy. BMI zaliczy obu do grona otyłych, z podwyższonym ryzykiem powstania poważnych problemów zdrowotnych.

BMI jest ciągle używane jako wartościowe narzędzie przez lekarzy, ale - jak widzisz - ma swoje ograniczenia. To dlatego BIA staje się coraz większym wsparciem dla lekarzy i fizjologów.

KIEDY NALEŻY SIĘ MIERZYĆ?

KLUCZEM JEST POWTARZALNOŚĆ. NAJLEPSZA PORA DO POMIARU TO WCZESNY WIECZÓR, PRZED KOLACJĄ. TO PORA GDY POZIOM NAWODNIENIA JEST NAJBARDZIEJ STABILNY.

Unikaj odczytów zaraz po przebudzeniu, nie tylko jesteś odwodniony, ale płyny znajdują się centralnie w tułowie. Z biegiem dnia woda jest rozprowadzana równomierniej w całym ciele, również do kończyn. To poprawia dokładność odczytu. Kilka innych czynników może wpływać na poziom nawodnienia i w konsekwencji na dokładność odczytu:

- temperatura
- ilość wykonanych ćwiczeń
- menstruacja
- stan zdrowia, zażywanie leków
- alkohol
- kofeina
- sposób kąpania się

Weź te czynniki pod uwagę podczas odczytów. Im bardziej twoje ciało jest odwodnione tym większe mogą być potencjalne rozbieżności wyników.

PAMIĘTAJ: pomiary wykonuj w tym samym czasie i w tych samych okolicznościach. Patrz na trendy długookresowe. Poziom tkanki tłuszczowej nie zmienia się gwałtownie.

JAK OKRES WPŁYWA NA POZIOM NAWODNIENIA ORGANIZMU?

- kobiety doświadczają o wiele większych zmian w poziomie nawodnienia organizmu w trakcie swojego cyklu menstruacyjnego
- odczytując dane codziennie w trakcie cyklu miesięcznego otrzymamy bazę, dane wyjściowe (jakby wykres normalnych zmian), do których będziemy mogli odnosić następne pomiary.
- zmiany hormonalne podczas menopauzy również mogą spowodować zmiany nawodnienia i w konsekwencji nierównomierność odczytów.

USTALENIE PUNKTU WYJŚCIA

POZIOM NAWODNIENIA TWOJEGO CIAŁA I JEGO WAGA ZMIENIAJĄ SIĘ PŁYNNIE W CIĄGU DNIA. RÓWNIŻ NAJPRAWDOPODOBNIJ POMIARY WYKONANE PRZEZ TWÓJ ANALIZATOR TANITY BĘDĄ ZMIENNE ZGODNIE Z TWOIM RYTMEM DOBOWYM. TO WYNIKA Z FAKTU IŻ BIA OPIERA SIĘ NA POZIOMIE NAWODNIENIA CIAŁA.

By właściwie interpretować odczyty potrzebujesz pewnej bazy czy też punktu odniesienia zanim ustawisz swoje cele (wagę i kompozycję ciała). Pomoże Ci to mierzyć swoje postępy w czasie w sposób realistyczny.

Karta zapisów pokazuje jak wyliczyć swoją bazę, możesz też użyć karty, którą można pobrać z naszej strony www.wagi-medyczne.pl



USTALENIE CELÓW I MONITOROWANIE WYNIKÓW

REGULARNE ĆWICZENIA I ZDROWE ODŻYWIENIE SIĘ POMAGA PODWYŻSZYĆ ILOŚĆ TKANKI MIĘŚNIOWEJ I OBNIŻYĆ PROCENTOWĄ ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU W TWOIM ORGANIZMIE ZMIENIAJĄC OGÓLNĄ KOMPOZYCJĘ TWOJEGO CIAŁA. DOKONUJ REGULARNYCH ODCZYTÓW (WAŻEŃ) BY ZOBACZYĆ JAK DZIAŁA TWÓJ PROGRAM ĆWICZEŃ CZY DIETA.

Aby w zdrowy sposób pozbyć się tkanki tłuszczowej, nie powinieneś tracić więcej niż 1 do 2 % tłuszczu miesięcznie.

Nie powinieneś radykalnie zmieniać swojego sposobu życia. Łatwiej jest wprowadzać ograniczone zmiany do swojej diety - stopniowo osiągać sukces - niższą wagę i pozbycie się tkanki tłuszczowej.

Zacznij zmiany powoli i stopniowo zwiększaj ilość ćwiczeń.

Łatwiej zaadoptować się do nowego, zdrowego stylu życia właśnie w ten sposób i w ten sposób łatwiej to wytrzymasz (osiągniesz).



ROZSĄDNE JEDZENIE: ZRÓWNOWAŻONA DIETA

ROZKOSZUJ SIĘ PYSZNYM JEDZENIEM - ROZKOSZUJ SIĘ ROZSĄDNYM JEDZENIEM. JEDNO I DRUGIE NA RAZ DOSKONALE SPRZYJA TWOJEMU CELOWI ZREDUKOWANIU ILOŚCI SPOŻYWANYCH KALORII I TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Zrównoważona dieta zawiera wszystkie składniki odżywcze potrzebne by zaspokoić Twój apetyt i utrzymać Cię w zdrowiu. Popularne diety pomagają schudnąć, ale są rozwiązaniami na krótką metę. Niektóre - szczególnie te omijające którąś z dużych grup produktów - mogą nie dostarczać składników potrzebnych do utrzymania zdrowia. Zrównoważona dieta powinna zawierać:

- wystarczającą ilość białka - do zastąpienia tkanki mięśniowej i stawowej
- węglowodany - energia
- niewielkie ilości niezbędnych tłuszczów - do budowy ścian komórkowych i modulowania przemiany materii.

Organizm potrzebuje również szereg witamin, minerałów, pierwiastków śladowych no i w końcu 2 litry wody lub innego niskokalorycznego płynu dziennie.

By zrzucić wagę i zredukować tkankę tłuszczową rzetelnie sprawdzaj co jesz. Wlicz przekąski i drinki do codziennego limitu kalorii, sprawdzaj wartości kaloryczne produktów. Nie musisz rezygnować z ulubionych przekąsek - czekoladek czy frytek. Po prostu dozuj je rozsądnie.

Zabranianie sobie ulubionych dań czyni każdą taką dietę ciężką propozycją i zwiększa prawdopodobieństwo porażki. Ciesz się zatem jedzeniem trochę, ale nie za bardzo. Jedzenie dużej ilości zróżnicowanych produktów zapewni, że twoja dieta nie będzie jednostronna, będzie zrównoważona. Jak pokazuje tabela obok wyróżniamy pięć różnych grup produktów.



PRZEWODNIK PO ZDROWYM JEDZENIU

grupa produktów	co zawiera	zalecenia
chleb, ziemniaki, produkty zbożowe	płatki śniadaniowe, makarony ryż, kukurydza, knedle, pierogi	główna część twoich posiłków wybieraj produkty pełnoziarniste wysokobłonnikowe
owoce i warzywa	świeże, mrożone, suszone, puszkowane, również soki	bogate źródło witamin i minerałów najlepiej 5 porcji dziennie
mleko, przetwory mleczne	mleko, sery, twarogi, jogurty Ta grupa nie zawiera masła, jaj i śmietany	ważne źródło białka, witamin minerałów, wybieraj niskotłuszczowe
mięso, ryby i alternatywy	Mięso, wędliny, drób, ryby, jaja, orzechy, fasola i rośliny strączkowe.	dobre źródło białka, wybieraj chude części, bez skór, używaj beztłuszczowych metod przyrządzania. Orzechy są tłuste używaj mniej tłustych źródeł białka tofu, fasoli, soczewicy
tłuste i słodkie produkty	Bogate w tłuszcz: margaryna, masło, oleje, sosy, majonez, śmietana, czekolada, frytki, ciasta, puddingi, lody, kremy Bogate w cukier: napoje, cukierki, dżemy, cukry, lody, ciastka	jedzenie najbardziej kaloryczne o niskich własnościach odżywczych Jedz tłuszcze bardzo rzadko, szukaj niskotłuszczowych alternatyw. Produktów słodkich nie jedz zbyt często, powodują również próchnicę

ROZSĄDNE JEDZENIE: DODATKOWE UWAGI

- zaplanuj trzy posiłki dziennie, nie zaniedbuj śniadania - będziesz jeść później więcej przekąsek, przygotuj zdrowe, niskotłuszczowe przekąski jak owoce czy jogurty. Zmniejszaj ilość jedzenia stopniowo, próbuj zachować desery i przekąski na później
- podczas każdego posiłku wypełnij pół talerza warzywami, jedną czwartą ziemniakami, makaronem, ryżem itp. i pozostaw trochę miejsca na chude mięso, rybę czy inne produkty wysokobiałkowe
- wybieraj jedzenie z niską zawartością tłuszczu, na przykład mleko odtłuszczone, niskotłuszczowe smarowidła, bardzo chude mięso, pomidory zamiast sosów śmietanowych, dresingi z octu winnego czy soku cytryny zamiast sosów majonezowych
- jedz jedzenie pieczone, grilowane niż smażone czy zaprawione sosami
- nie podawaj dodatkowego tłuszczu podczas gotowania czy podawania jedzenia. Unikaj warzyw na maselku, jedz niskotłuszczowe sery z pieczonymi ziemniaczkami a nie masło. Jadaj wysokotłuszczowe wyroby o dużej zawartości tłuszczu rzadko i w niewielkich ilościach.
- sprawdzaj zawartość tłuszczu na etykietach produktów, szczególnie ciastek, deserów, ciast
- choć picie alkoholu w sposób umiarkowany może być nawet korzystne dla zdrowia, to alkohol jest wysokokaloryczny, zatem próbując zrzucić trochę kilogramów i tłuszczu unikaj picia więcej niż jednej porcji na dzień
- Jeżeli nie zrzucisz wagi ani nie stracisz tkanki tłuszczowej nie zmieniaj nic poza zmniejszeniem ilości spożywanych produktów. Tak, można jeść zbyt dużo nawet zdrowych produktów !
- lekarze polecają, by przyjąć za cel utratę nie więcej niż 1 kg wagi tygodniowo i nie więcej niż 1-2% tłuszczu miesięcznie. Twoja waga i poziom tkanki tłuszczowej mogą się zmieniać w ciągu tygodnia, ale tak długo jak się stopniowo obniżają nie masz powodu do zmartwień.

FAKT: spożywanie mniejszej ilości kalorii niż potrzebuje organizm prowadzi do ewentualnego spadku wagi.

**strzeż się:
niskotłuszczowych
ciast, ciasteczek i deserów,
one ciągle mogą
być napakowane
kaloriami**

ETYKIETY Z JEDZENIA MOGĄ POMAGAĆ: TRZEBA JE ZROZUMIEĆ

ODCZYTYWANIE INFORMACJI O WARTOŚCIACH ODŻYWCZYCH Z ETYKIET PRODUKTÓW POMOŻE CI WYBRAĆ TE O MNIEJSZEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU I ENERGII. INFORMACJE NA ETYKIECIE POWINNY ZAWIERAĆ DANE O ILOŚCI ENERGII I SKŁADZIE WARTOŚCI ODŻYWCZYCH NA 100 G PRODUKTÓW MOGĄ TEŻ ZAWIERAĆ TE SAME DANE ODNOŚNIE JEDNEJ PORCJI PRODUKTU.

Używaj etykiet by wiedzieć jak dużo jesz tłuszczu, tłuszczy nasyconych czy cukru.

- **Energia** - przeliczenie węglowodanów, białek i tłuszczy, witamin i minerałów zawartych w produkcie na kilokalorie (kcal) lub kilodżule (kj). 1 kcal to około 4,2 kj.
- **Białko** - pomaga w budowie ciała, wzroście, regeneracji tkanek i stawów.
- **Węglowodany** - cukry (cukry proste), skrobia i błonnik (cukry złożone) zawarte w produkcie. Stanowią główne źródło energii dla aktywności fizycznej, decydują czy jesteś pełen wigoru czy nie.
- **Cukier** - paliwo dla ciała, daje moc do działania mięśniom, komórkom i organom. Można go zaliczyć do wysokokalorycznych składników jedzenia. Nadmiar cukru przemienia się w organizmie i odkłada w postaci tłuszczu.
- **Skrobia** - skrobia rozkłada się w organizmie i jest używana tak samo jak cukier. Produkty o zawartości skrobi są z reguły mniej kaloryczne, mają więcej błonnika i zawierają więcej wartości odżywczych niż produkty obfite w cukier prosty



- **Tłuszcz** - konieczny do działalności hormonów i przyswajania wielu rozpuszczalnych jedynie w tłuszczach witamin (A,D,E,K). Ważne jest kontrolowanie spożycia tłuszczu, gdyż łatwo przekształcają się w tłuszcz odkładany w organizmie. Dla diety niskotłuszczowej surowym nakazem jest poszukiwanie żywności zawierającej mniej niż 5 g tłuszczu na 100 g.
- **Błonnik** - dodaje masy do jedzenia (wypełnia) i pomaga w prawidłowej przemianie materii
- **Soda** - konieczna do regulacji poziomu wody w organizmie, pomaga w transmisji impulsów nerwowych, pozwala prawidłowo funkcjonować mięśniom.

Niektóre opakowania mają napisy "niska zawartość" lub "zmniejszona zawartość" tłuszczu lub cukru. Inne mają napisy "bogate w błonnik" a jeszcze inne "niskokaloryczne".

- **Zmniejszona zawartość tłuszczu** - produkt zawiera 25 % tłuszczu mniej niż podobne wyroby
- **Zmniejszona zawartość cukru** - produkt zawiera 25% cukru mniej niż podobne wyroby
- **Niskotłuszczowy produkt** - zawiera mniej niż 5 g tłuszczu na 100 g produktu
- **Niska zawartość cukru** - zawiera mniej niż 5 g cukru na 100 g produktu lub na porcję jeśli zwyczajowa porcja jest większa niż 100g
- **Produkt niskokaloryczny** - mniej niż 40 kcal na 100 g produktu
- **Wysoka zawartość błonnika** - musi zawierać 6 g błonnika na 100 g lub dzienną dawkę
- **Źródło błonnika** - przynajmniej 3 g błonnika na 100 g produktu

ALKOHOL: NAJWAŻNIEJSZE JEST UMIARKOWANIE

ALKOHOL W NIEWIELKICH ILOŚCIACH MOŻE POMÓC W ZMNIĘSIENIU RYZYKA CHOROÓB WIĘCOWYCH I CHRONIĆ PRZED NIEKTÓRYMI NOWOTWORAMI. TE KORZYSTNE EFEKTY JAK SIĘ PRZYPUSZCZA POWODOWANE SĄ SUBSTANCJAMI CHEMICZNYMI POCHODZENIA ROŚLINNEGO (FLAWONOIDAMI), Z KTORYCH CZĘŚĆ JEST ANTURALNYMI ANTYOKSYDANTAMI.

Kluczowym słowem podczas spożywania alkoholu jest umiarkowanie. Picie w nadmiarze, może zniszczyć cały efekt Twojej pracy i doprowadzić do problemów, między innymi gastrycznych - stanów zapalnych żołądka - wrzodów, chorób wątroby jak również do problemów psychicznych i socjalnych.

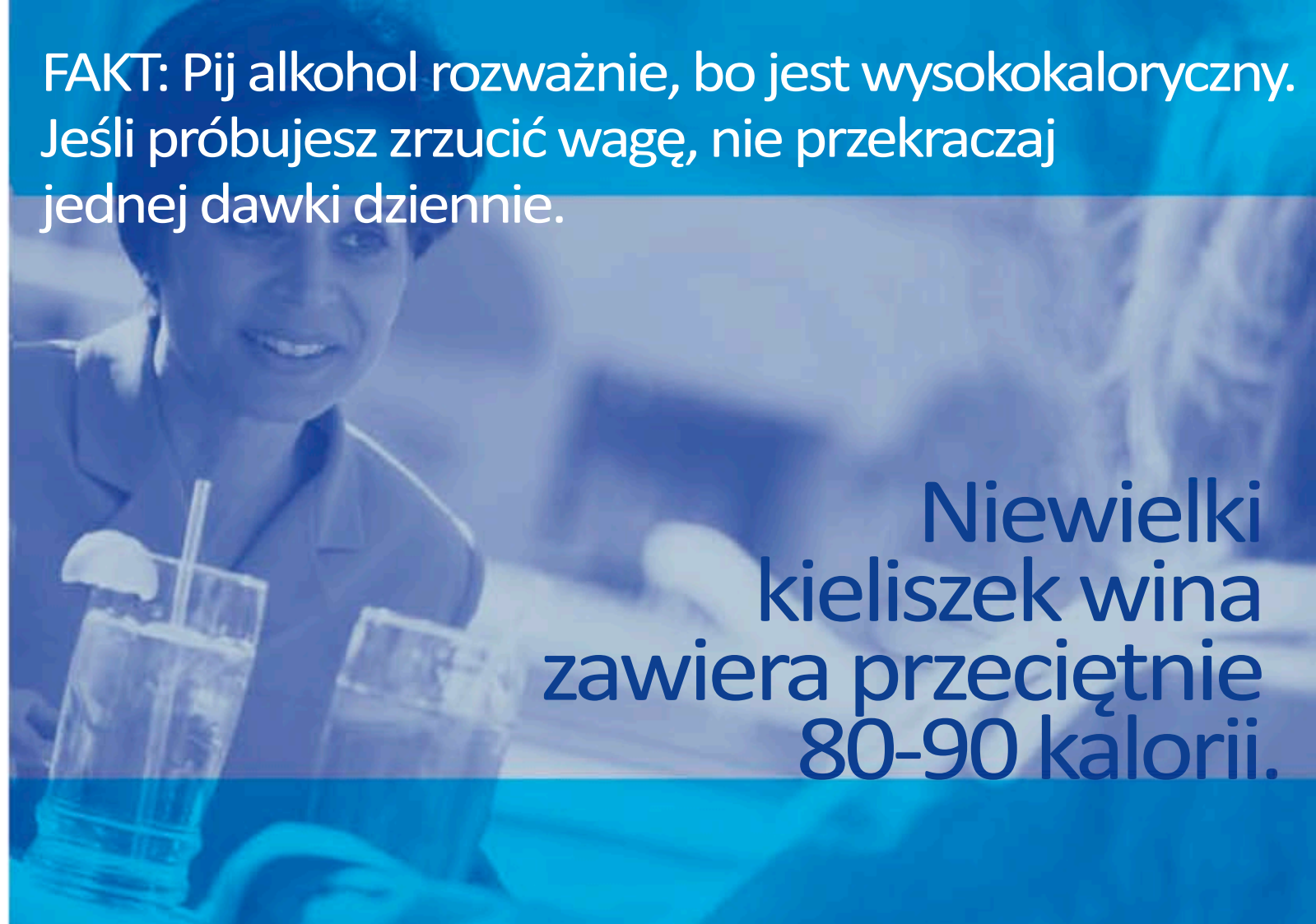
Zaleca się najwyżej 2-3 dawki dla kobiet i 3-4 dla mężczyzn. Dawka czyli 8 g alkoholu - z grubsza odpowiada małemu kieliszkowi wina, pół litra piwa czy też małemu kieliszkowi mocniejszego alkoholu Ilość alkoholu w różnych drinkach może być różna.

Pamiętaj, alkohol jest wysokokaloryczny - 7 kalorii na gram. Jeśli próbujesz zgubić wagę i tłuszcz ogranicz go sobie do 1 jednostki dziennie.



FAKT: Pij alkohol rozważnie, bo jest wysokokaloryczny. Jeśli próbujesz zrzucić wagę, nie przekraczaj jednej dawki dziennie.

Niewielki
kieliszek wina
zawiera przeciętnie
80-90 kalorii.



BĄDŹ AKTYWNY

SPRÓBUJ WŁĄCZYĆ W PLAN DNIA 20-30 MINUT
ĆWICZEŃ W WIĘKSZOŚĆ DNI TYGODNIA.
PLANUJ ĆWICZENIA, KTÓRYCH UPRAWIANIE
NIE SPRAWIA CI KŁOPOTÓW,
PASUJĄCE DO TWOJEGO STYLU ŻYCIA.

TO MOŻE BYĆ SPACER, PŁYWANIE,
UPRAWIANIE OGRÓDKA,
TANIEC, LEKKI AEROBIK.

PRÓBUJ RÓŻNYCH RZECZY,
TO BARDZIEJ INTERESUJĄCE.

GOTOWY NA WIĘCEJ?

POMYŚL O DOŁĄCZENIU GIMNASTYKI LUB TRENINGU SIŁOWEGO
W DOMU BY ZWIĘKSZYĆ SIŁĘ MIĘŚNI I ICH ELASTYCZNOŚĆ..

Trening siłowy wzbudza mięśnie do pracy i wzmacnia je.

Ćwiczenia typu:

podnoszenie ciężarów, przysiady, rozciąganie mogą nie spalać dodatkowego tłuszczu bezpośrednio, ale pomagają mięśniom pracować efektywniej.

Pomagają również odbudować mięśnie i wzmacniają kości, więzadła i ścięgna. Powinieneś również zadbać o regularne ćwiczenia aerobowe wzmacniające układ krążenia np: rower, jogging, skipping.

Przeznaczone są by wzmocnić Twoje serce i poprawiają również koordynację, wytrzymałość i elastyczność mięśni.

Video z ćwiczeniami jest wymiennym sposobem na ćwiczenia w domu, najlepsze są zróżnicowane ćwiczenia, trochę siłowych i trochę aerobiku.

Połączenie ćwiczeń siłowych z aerobowymi da Twojemu ciału pełną i kompletną dawkę treningu.



AKTYWNI RODZICE = AKTYWNE DZIECI

RODZICE DAJĄ PRZYKŁAD - ZRÓWNOWAŻONA DIETA
I AKTYWNY STYL ŻYCIA
SĄ POZYTYWNYM BODŹCEM
DLA CALEJ RODZINY.

Autorytety w dziedzinie zdrowia zalecają by dzieci były aktywne przynajmniej godzinę dziennie. Obojętnie biegając, tańcząc, spacerując, jeżdżąc na rowerze. Cała rodzina czerpie korzyści z aktywności fizycznej. Bardziej aktywne dziecko:

- ma mocniejsze mięśnie i kości
- jest szczuplejsze bo regularne ćwiczenia kontrolują tkankę tłuszczową
- nie ma nadwagi
- zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy 2 typu
- ma niższe ciśnienie i niższy poziom cholesterolu

Dodatkowym bonusem jest to, że zarówno dorośli jak i dzieci aktywni w ciągu dnia w nocy lepiej śpią i lepiej znoszą fizyczne obciążenia dnia codziennego.



FAKT: Otyłość u dzieci prowadzi do otyłości w dorosłym życiu i zwiększa ryzyko zachorowań.

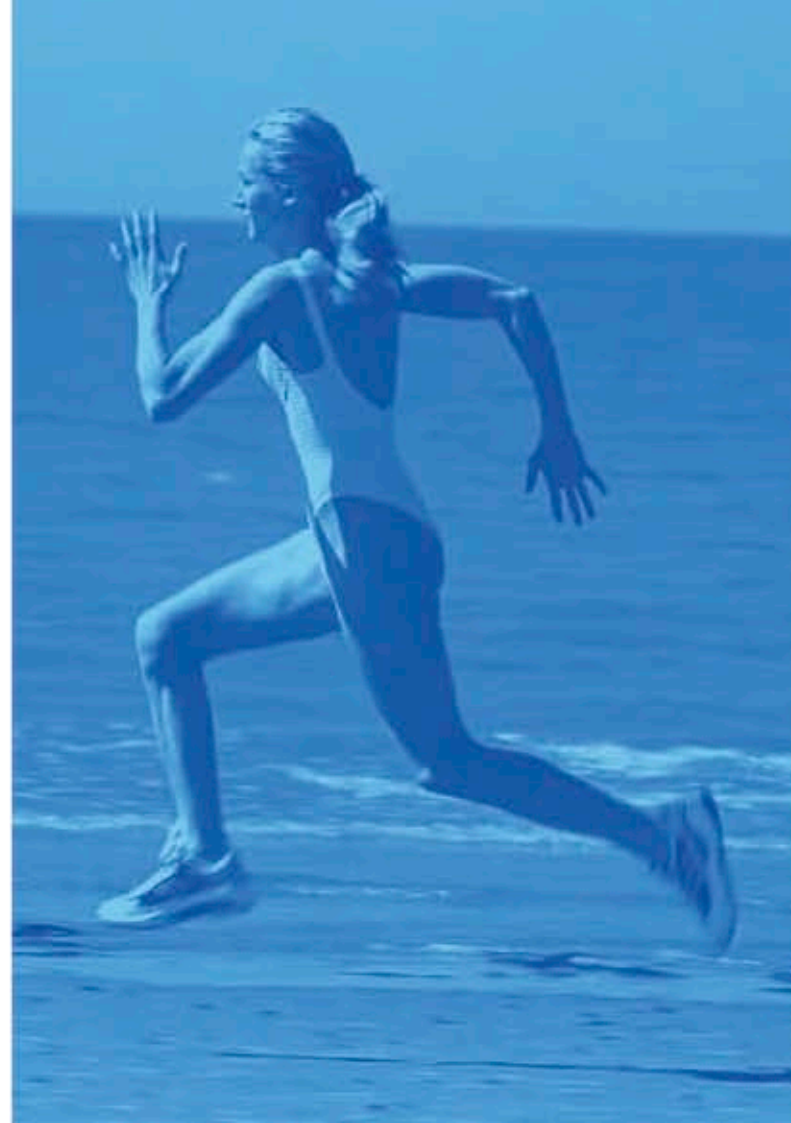


JAK DIETA I ĆWICZENIA WPŁYWAJĄ NA ODCZYTY ZAWARTOŚCI MOJEJ TKANKI TŁUSZCZOWEJ?

NA POCZĄTKU MOŻE SZ ZAUWAŻYĆ NIEWIELKI PRZYROST TKANKI TŁUSZCZOWEJ. DZIEJE SIĘ TAK DLATEGO, ŻE TRACISZ WODĘ W PIERWSZYCH DNIACH PO ROZPOCZĘCIU NOWYCH ĆWICZEŃ LUB PO ZASTOSOWANIU NOWEJ DIETY. ALE GDY ZACZNIESZ SPALAĆ TŁUSZCZ ODCZYTY STOPNIOWO BĘDĄ SIĘ ZMNIJSZAĆ, O NIEWIELKĄ ALE STAŁĄ ILOŚĆ.

Gdy zaczynasz coś ćwiczyć szczególnie jeśli te ćwiczenia zawierają trening siłowy, Twoja waga może lekko podskoczyć. Związane jest to z faktem, że nowa tkanka mięśniowa, którą budujesz jest gęściejsza od tłuszczu. Używając swojego monitora Tanita zobaczysz spadek tkanki tłuszczowej w czasie.

By sprawdzić jak Ci idzie trzymaj dane o swojej wadze i składzie ciała na **karcie miesięcznej** (wzór na ostatniej stronie ulotki). Zrób trochę kopii, żeby starczyły na cały rok.



MONITOROWANIE W TRYBIE "ATLETA"

Ludzie dużo ćwiczący aerobowo mają inny typ ciała niż ci, którzy tego nie robią. Ich poziom nawodnienia jest inny, również skład ich tkanki mięśniowej jest odmienny.

Jeżeli te osoby używają trybu "standardowy dorosły" ich odczyty będą przeszacowane.

Tryb "atleta" na niektórych monitorach Tanita bierze pod uwagę te różnice i daje w efekcie dokładniejsze dane.

Jako ogólną zasadę, zalecamy stosowanie trybu "atleta" dla każdej osoby, której aktywność w trakcie tygodnia wynosi ponad 10 godzin intensywnych ćwiczeń aerobowych i które mają tętno spoczynkowe poniżej 60 uderzeń na minutę. Powinny również ćwiczyć na tym poziomie od przynajmniej 6 miesięcy.

Tryb "atleta" jest szczególnie przydatny dla osób uprawiających sporty wytrzymałościowe jak bieganie, kolarstwo oraz inne dyscypliny sportowe.

JAK WYLICZYĆ: PUNKT ODNIESIENIA

Używając karty, zapisuj swoje odczyty codziennie przez tydzień (miesiąc - dla kobiet) i użyj załączonej kalkulacji do określenia swojego punktu wyjścia.

Dodatkowe tabele są przeznaczone dla Ciebie do zapisywania danych odpowiednich dla Twojego osobistego stylu życia takich jak: programy ćwiczeń, stress, alkohol, menstruacja itp.

Te notatki dadzą przegląd naturalnych zmian występujących w Twoim ciele.



PRZYKŁAD KARTY

TYDZIEŃ 1

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Suma	Suma podzielona przez 7
Czas	7:30 pm	7:15 pm	7:15 pm	7:30 pm	7:15 pm	7:15 pm	7:15 pm	N/A	N/A
waga	126.2	124.1	125.1	125.2	124.2	125.2	126.1	876.1	125.2
% tłuszczu	25.9	26.7	25.8	26.9	27.1	26.2	26.0	184.6	26.4
% wody	55	55	54	54	55	54	55	382	54.6
masa mięśni	88.6	87.0	87.6	87.4	87.0	87.8	88.6	614	87.7
BMR (podstawowa przemiana materii)	1277	1260	1265	1265	1260	1270	1277	8874	1267.7
BMA (podstawowy wiek metaboliczny)	22	23	22	23	24	23	23	160	22.9
wisceralna tkanka tłuszczowa	2	2	2	2	2	2	2	14	2
rating fizyczny	5	5	5	5	5	5	5	25	5
masa kości	4.8	4.6	4.8	4.8	4.6	4.8	4.8	33.4	4.8

obliczenie: by obliczyć swój punkt wyjścia dodaj wszystkie odczyty i podziel je przez ilość dni w których robiłaś pomiary.

Wiecej informacji o zakupie analizatorów uzyskasz pod numerem +48 12 263 73 27

lub zamówisz na naszej stronie internetowej: www.wagi-medyczne.pl



e-promo wagi profesjonalne
ul. Bonarka 21, 30-415 Kraków
tel./fax. +48 12 263 73 27
biuro@e-promo.com.pl

www.wagi-medyczne.pl

